



Recetas

BROWNIES

Saludables

COLECCIÓN
Saludable

Ingredientes:

- 1 tz de Puré de Manzana sin Azúcar (mejor si es natural)
- 1 1/3 tz de Harina de Almendras
- 1 Huevo Grande
- 1 chorrito de leche entera
- 1/3 tz miel de tu preferencia (abeja, agave, stevia, etc)
- 1 cuch Polvo para Hornear
- 1 1/2 cuch Extracto o Esencia de Vainilla
- Una Pizca de Sal



Recetas Saludables

BROWNIES

bajos en gluten

BLOG POST





BROWNIES

Saludables

Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C (350°F) y engrasa un molde cuadrado con un poco de aceite de coco o usa papel pergamino para evitar que se pegue.
2. Mezcla los ingredientes húmedos: En un tazón grande, bate el huevo con el chorrito de leche, agrega el endulzante natural, el puré de plátano o manzana y la vainilla. Bate hasta que la mezcla esté homogénea y ligeramente espumosa.
3. Añade los ingredientes secos: Incorpora la harina de almendras, el cacao en polvo, la sal y el polvo de hornear. Mezcla suavemente hasta que no queden grumos.
4. Agrega el chocolate en trozos o chips sin azúcar y agrégalo a la mezcla para darle un sabor aún más intenso.
5. Agrega: Si quieres que queden más crujientes añade nueces picadas en pedazos medianos o frutos secos
6. Vierte la mezcla en el molde y distribuye uniformemente con una espátula.
7. Hornea durante 20-30 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, salga con algunas migas húmedas (¡recuerda que los brownies se siguen cocinando con el calor residual!).
8. Déjalos enfriar completamente antes de cortarlos. Esto ayuda a que conserven su textura perfecta y no se desmoronen.
9. Decora con frutos secos o más chocolate derretido si quieres darles un toque gourmet.

¡Disfruta sin culpas!