



BLACK BEAN BROWNIES

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 square

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 16

INGREDIENTS

- Nonstick cooking spray, for greasing pan
- ¾ cup canned low-sodium black beans, drained and rinsed*
- ½ cup vegetable oil or canola oil
- 1 whole egg + 1 egg white
- ¼ cup unsweetened cocoa powder
- 5 tablespoons + 1 teaspoon Splenda Sugar Blend (or 2/3 cup granulated sugar)
- 1 teaspoon instant coffee or espresso
- 1 teaspoon vanilla extract
- ½ cup mini semi-sweet chocolate chips, divided
- 1/3 cup whole wheat flour
- ½ teaspoon baking powder
- ½ teaspoon salt
- ¼ cup confectioner's sugar, for dusting (optional)



*If using dried beans, rinse beans and soak them in water over night in the refrigerator. Drain off the water you used to soak the beans and add cold water back to them. Use a ratio of 1:3, so if you have 2 cups of beans, use 6 cups of water. Bring the beans to a boil and then reduce them down to a very slow simmer for 1-1 ½ hours. Now your beans are ready to use in any way you see fit. One 15-oz can of beans equals 1 ½ cups cooked beans.

PREPARATION

1. Preheat the oven to 350 degrees F. Grease an 8 by 8-inch square baking pan.
2. In a blender or food processor, puree the beans with the oil. Add the eggs, cocoa, sugar, coffee, and vanilla. Melt half the chocolate chips and add to the blender. Blend on medium-high until smooth.
3. In a medium bowl, whisk together the flour, baking powder, and salt. Stir in the remaining chocolate chips. Add the wet ingredients into the bowl. Whisk the batter until it is smooth, being careful not to over-mix. Pour into the prepared pan.
4. Bake until the surface looks somewhat matte around the edges and still a bit shiny in the middle, about 25 minutes. Let cool at least 15 minutes before cutting and removing from the pan. Dust with confectioner's sugar and serve.

SOURCE

www.foodnetwork.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	1 square (44g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 12g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 15mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 66mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev10/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



BROWNIES DE FRIJOL NEGRO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

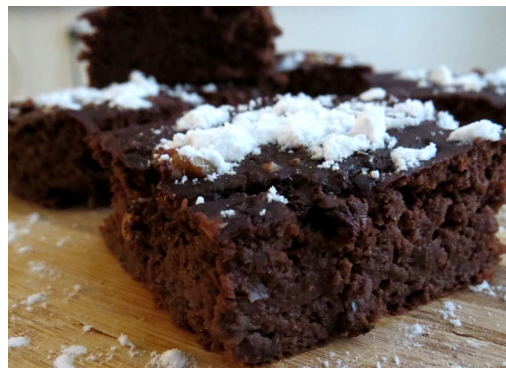
TAMAÑO DE PORCIÓN: un cubo

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

PORCIONES: 16

INGREDIENTES

- Aerosol de aceite para cocinar antiadherente, sartén para engrasar
- ¾ taza frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- ½ taza de aceite vegetal o aceite de canola
- 1 huevo entero + 1 clara de huevo
- ¼ de taza de cacao en polvo sin azúcar
- 2/3 taza de azúcar granulada
- 1 cucharadita de café instantáneo o café
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de chispas de chocolate mini, semi-dulces
- 1/3 taza de harina de trigo integral
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de azúcar glas para espolvorear (opcional)



*Si usa frijoles secos, enjuague los frijoles y déjelos en agua por la noche en el refrigerador. Deságüe el agua el día siguiente y añada agua fría a los frijoles de nuevo. Use la proporción de 1:3. Por ejemplo, si usa 2 tazas de frijoles, use 6 tazas de agua. Cuando el agua hierva, desmenuce a fuego lento por una hora u hora y media. Ahora están listos los frijoles para usar como desea. Una lata de 15 oz de frijol es igual a 1 ½ taza de frijol cocido.

PREPARACIÓN

- Precalentar horno a 350F. Engrasar un molde de hornear de 8 por 8 pulgadas.
- En una licuadora o procesador de alimentos, hacer puré los frijoles con el aceite. Añadir los huevos, cacao, azúcar, café y vainilla. Derretir la mitad de las chispas de chocolate y añadir a la licuadora. Mezclar a fuego medio-alto hasta que esté suave.
- En un tazón mediano, mezclar la harina, el polvo para hornear y la sal. Agregar las chispas de chocolate restantes. Agregar los ingredientes líquidos en el recipiente. Batir la mezcla hasta que esté suave, teniendo cuidado de no sobre mezclar. Verter en el molde preparado.
- Hornear hasta que la superficie se vea más opaca y que alrededor de los bordes siga un poco brillante igual que en el centro, como por 25 minutos. Dejar enfriar por lo menos 15 minutos antes de cortar y retirar de la sartén. Espolvorear con azúcar glas y servir.

FUENTE

www.foodnetwork.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	1 square (44g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 12g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 15mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 66mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés