

Dark Chocolate Black Bean Brownies

12 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- ½ cup **sugar**
- ½ tsp **baking powder**
- ¼ cup **dark cocoa powder**
- 3 **eggs**
- 3 Tbs **canola oil**
- 1 tsp **vanilla**
- 1 tsp **instant coffee granules**
- ⅓ cup **dark chocolate chips**

Optional: 1/4 cup chopped walnuts

Instructions

1. Preheat oven to 350°F. Place parchment paper in the bottom of an 8x8 inch baking pan. Lightly spray the parchment with cooking spray. If you do not have parchment paper, spraying the bottom of the pan is just fine.
2. In a food processor or blender, blend all the ingredients except walnuts and chocolate chips until smooth.
3. Pour batter into baking pan. Top with nuts and chocolate chips.
4. Bake 30-35 minutes. Cool and cut into squares.



Nutrition Information

Serving Size: 1 brownie

Calories: 150
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 2g
Protein: 5g
Sodium: 95mg
Carbohydrates: 20g
Added Sugar: 8g
Fiber: 3g

Brownies de Chocolate con Frijoles

12 Porciones

Ingredientes

- 1 lata de 15.5 oz de **frijoles negros** (lavados y escurridos)
- ½ taza de **azúcar**
- ½ cucharadita de **polvo de hornear**
- 1/4 taza de **chocolate en polvo** (cacao) oscuro
- 3 **huevos**
- 3 cucharadas de **aceite de canola**
- 1 cucharadita de **vainilla**
- 1 cucharadita de **café instantáneo granulado**
- 1/3 taza de chips chocolate oscuro

Opcional: 1/4 taza de nueces

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados y cubra el fondo de un recipiente de 8 x 8 pulgadas con papel encerado. Rocíe el papel con aceite en spray.
2. En un procesador de alimentos (o licuadora), combine todos los ingredientes excepto las nueces (o maní) y los chips de chocolate hasta que esté bien mezclado.
3. Vierta la mezcla en el recipiente. Agregue nueces y chips de chocolate por encima.
4. Hornear por 30-35 minutos. Dejar enfriar y cortar en cuadritos.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 brownie

Calorías: 150
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 5g
Sodio: 95mg
Carbohidratos: 20g
Azúcar Agregado: 8g
Fibra: 3g