Brownies Libres de Gluten Con Alto Contenido de Fibra

Postres Saludables

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	12	45g

INGREDIENTES

- • Aceite de cocina antiadherente en aerosol
- • 3/4 taza de frijoles negros enlatados (enjuagados y escurridos)
- • 1/4 taza de aceite de oliva
- • 2 cucharadas de agua
- • 1 huevo
- • 2 claras de huevo
- • 1/4 taza de cacao en polvo
- • 1/4 taza más 1 cucharada de mezcla de azúcar Splenda®
- • 1 cucharadita de café instantáneo
- • 1 cucharadita de extracto de vainilla
- • 1/3 taza de mezcla de harina libre de gluten (por ejemplo marca King Arthur Baking Company™)
- • 1/4 taza de mini chips de chocolate (sin gluten)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350°F. Rociar una fuente para horno de 9x9 pulgadas con aceite de cocina en aerosol.

2. En una licuadora, licuar los frijoles con el aceite y el agua. Agregar los huevos, el cacao, la mezcla de azúcar Splenda, el café y la vainilla, y mezclar bien.

3. Agregar la mezcla de harina a la licuadora y pulsar hasta que esté incorporada. Agregar los chips de chocolate y revolver. Verter en la fuente preparada.

4. Hornear entre 18 y 20 minutos.

5. Dejar enfriar al menos 15 minutos antes de cortar y retirar de la fuente. Cortar en 12 brownies de igual tamaño.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para Dieta Renal:
• Bajo en sodio (75mg por porción) - Ideal para control de presión arterial

• Moderado en potasio (125mg) - Controlado para función renal
• Bajo en fósforo (50mg) - Apropiado para diálisis
• Alto contenido de fibra (2g) - Mejora digestión y control glucémico

Características Especiales:
• Libre de gluten - Apto para celíacos
• Con frijoles negros - Proteína vegetal de calidad
• Endulzado con Splenda - Bajo impacto glucémico
• Solo 110 kcal por porción - Control de peso

Tips de Preparación:
• Enjuagar bien los frijoles para reducir sodio
• Licuar completamente para textura suave
• No sobrecocinar para mantener humedad
• Dejar enfriar completamente antes de cortar

Variaciones Renales:
• Sin chips de chocolate para menos fósforo
• Con nueces picadas (controlar potasio)
• Doble de fibra agregando salvado de avena
• Versión individual en moldes para muffins

Conservación:
• Se mantienen 3-4 días a temperatura ambiente
• Refrigerar en clima húmedo
• Congelar hasta 2 meses envueltos individualmente

Para Diabéticos:
• Bajo índice glucémico por fibra y frijoles
• Splenda no afecta glucosa sanguínea
• Porción controlada de 45g
• Combinar con proteína para mejor control glucémico

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde