

# BROWNIE CHOCOLATOSO

sin harinas

 10 minutos 40 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de banana (600 g)
- 2 unidades de huevo de gallina (100 g)
- 50 gramos de cacao amargo en polvo
- 1 cucharada de polvo para hornear Royal (5 g)
- 2 cucharaditas de chispas de chocolate (7 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pisar las bananas y agregar el huevo. Mezclar muy bien. En este punto se puede agregar endulzante a gusto y extracto de vainilla.
- 2º Agregar el cacao amargo en polvo y el polvo para hornear, integrar bien. Por ultimo agregar chispas de chocolate (preferentemente amargo) .
- 3º Agregar el cacao amargo en polvo y el polvo para hornear, integrar bien. Por ultimo agregar chispas de chocolate (preferentemente amargo) .
- 4º Colocar en un molde grande de 20 x 20 aprox. Hornear a 180° por 20 - 25 minutos o hasta que este listo en el centro.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (111 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 125 kcal  | 139 kcal            | 7 %   |
| GRASA             | 3 g       | 3 g                 | 5 %   |
| GRASAS SATURADAS  | -         | -                   | -     |
| COLESTEROL        | 60 mg     | 67 mg               | 22 %  |
| SODIO             | 84 mg     | 93 mg               | 4 %   |
| H. CARBONO        | 22 g      | 24 g                | 8 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                 | -     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 2 g                 | 9 %   |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 5 g                 | -     |