




### BROWNIE DE POROTOS ADUKI

Foto y receta de taller de cocina VEGetariana de Lic. Laura Perziano. Con algunas retoques.

 8 porciones

## INGREDIENTES

- 250 gr de poroto aduki cocido
- 2 huevos  2 porciones de linaza - Sustituto del huevo para veganos (120 g)
- 1/2 taza de azúcar orgánica preferentemente
- 40ml de aceite neutro (girasol ácido oleico preferentemente)
- 2 cucharadas postre de cacao amargo en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas soperas colmadas de fécula de maíz (46 g)
- 3 cucharadas soperas de nesquik (28 g) en caso de necesitar mayor aporte de hidratos de fácil absorción y energía

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en un bowl los huevos o linaza.
- 2º Agregarle el aceite y la esencia de vainilla y mezclar bien.
- 3º Agregar el azúcar, el cacao amargo, el bicarbonato e integrar bien.
- 4º Procesar los porotos y agregarlos a la mezcla anterior
- 5º Colocar la mezcla sobre placa con papel manteca y llevar al horno. Se puede decorar con mantequilla de mani y nueces

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (58 g)	% DDR
ENERGÍA	328 kcal	190 kcal	9 %
GRASA	10 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	49 mg	28 mg	9 %
SODIO	538 mg	311 mg	13 %
H. CARBONO	54 g	31 g	10 %
AZÚCARES	26 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	—