

**BROWNIE DE BERENJENA** 4 porciones**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de berenjena, asada (360 g)
- 1 vaso pequeño de leche de coco (113 g)
- 1 cucharada sopera colmada de mantequilla (25 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- Medio vaso de chocolate 85% picado
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)
- 2 cucharadas soperas de cacao puro en polvo
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina de avena (46 g)
- 1 pizca de sal, canela, vainilla y bicarbonato
- 50 gramos de nueces picadas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el horno a 180º C.
- 2º Engrasa con aceite de coco o forra con papel un molde cuadrado o similar.
- 3º Tritura en el robot de cocina la berenjena, leche de coco, huevos, mantequilla, chocolate rallado, miel y vainilla, durante 2 minutos o hasta que la mezcla sea homogénea.
- 4º Mezcla en un bol a parte el cacao, harina, canela, bicarbonato, sal y nueces. Remueve hasta integrar. Añade poco a poco a la mezcla anterior.
- 5º Vierte sobre el molde y hornea a media altura durante 40-50 minutos. Estará listo cuando los bordes se vayan separando del molde. Enfría sobre una rejilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (160 g)	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	14 %
H. CARBONO	9 g	15 g	6 %
AZÚCARES	5 g	8 g	9 %
GRASA	14 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	6 g	10 g	50 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	179 mg	287 mg	12 %