



BROWNIE DE CHOCOLATE Y ZANAHORIA CON NUECES

 30 minutos
 6 porciones

INGREDIENTES

- 130 gramos de zanahoria, hervida
- 30 gramos de avena molida o en copos
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 100 gramos de nuez, cruda
- 2 cucharas soperas colmadas de cacao puro desgrasado en polvo
- 1 puñado de nueces [para decorar]
- 1/2 cucharada de postre de levadura, fresca [3 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]
- 2-4 onzas de chocolate, negro 85-92% cacao

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180 °C, con calor arriba y abajo.
- 2º Con una batidora eléctrica, tritura las nueces hasta que quede una crema. Añade el cacao en polvo y tritura de nuevo.
- 3º Ahora agrega a la mezcla la harina, la levadura, el huevo [opcional] y la zanahoria, y sigue triturando.
- 4º En un mortero aparte, pica las nueces para decorar y resévalas.
- 5º Forra un molde de bizcocho con papel de horno para evitar que la masa se quede pegada al molde. Añade la mezcla al molde y después las nueces picadas a modo de decoración. Hornea durante 15-20 minutos a 180 °C, vigilando que no quede demasiado cocido.
- 6º Una vez terminado el horneado del brownie, puedes añadirle una cobertura de chocolate. Para derretir el chocolate, pon las onzas de chocolate y el aceite en un bol y mételo 1 minuto al microondas hasta que se derrita. Cubre el brownie con el chocolate derretido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [64 g]	% DDR
ENERGÍA	320 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	13 %
H. CARBONO	11 g	7 g	3 %
AZÚCARES	5 g	3 g	3 %
GRASA	24 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	11 %
SODIO	41 mg	26 mg	1 %