

Brownie Ligero

Esta receta me la dio una paciente mía y la verdad, es un postre/merienda muy resultón y realmente bajo en grasas y azúcares, nada que ver con la receta original del brownie, pero, te quita esa ansiedad imperiosa de postres de chocolate que a veces te asalta cuando... estás con la regla, cansada, deprimida, aburrida, etc...

INGREDIENTES:

- 150g Calabaza asada (3 cucharadas grandes)
- 1 ud. Plátano maduro
- 1 ud. Huevo
- 15g Cacao puro desgrasado (3 cucharaditas de postre)
- 1 cucharadita Esencia de vainilla
- 50ml sirope de agave o 1 cucharadita sacarina líquida (opcional)
- 4 Nueces

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Forrar un molde de plumcake con papel de hornear (hacer cortes en diagonal en las esquinas del papel para que se adapte mejor al molde)
3. Tamizar el cacao puro para deshacer los grumos
4. Retirar la cáscara a las nueces e intentar sacar las mitades enteras, reservar
5. Triturar junto: la calabaza asada, plátano, huevo, cacao, sirope y esencia de vainilla.
6. Verter la mezcla anterior en el molde y decorar con las nueces por encima
7. Hornear a 200°C durante 20 minutos. Servir templado.