

Brownie Healthy

Sin Leche Sin Gluten

Ingredientes:

- 100 gr de remolacha cocida
- 3 huevos
- 3 cdas de chia hidratada en 1/2 taza de agua tibia
- 3 cdas de aceite de coco
- 100 gr de harina de arroz integral
- 1/2 taza de nueces picadas
- 100 gr de chocolate 100% cacao sin leche
- 1/2 taza de agua tibia

Tips del chef:

*Ideal consumir con un te de canela.
El te de canela es un compensador
dietético y disminuirá la carga
glucémica.*

Preparación:

- Untar un molde para brownie del tamaño medio con aceite de coco y cacao
- Precalentar el horno a 180 grados. Hidratar la chia en 1/2 taza de agua
- Batir en la licuadora el aceite de coco, la remolacha, los huevos, el azúcar, y la chia hidratada.
- Verter la mezcla en un bowl y agregar la harina de arroz integral y el cacao.
- Mezclar bien con las nueces picadas.
- Llevar al horno por 35 min.
- Derretir el chocolate en baño maria, adicionar el agua de a poco y verter sobre el brownie antes de servir.

Fuente: Natural Chef - Brasil

