



## Beanie Brownies

Serves 16

### Ingredients

- 1 15-ounce can no-sodium-added black beans, rinsed and drained
- 1/2 c. unsweetened cocoa powder
- 1/2 t. baking soda
- 1/4 c. avocado oil, plus extra for greasing the pan
- 1/2 c. maple syrup
- 1 t. vanilla extract
- 2 eggs
- 1/4 t. salt
- 1/4 c. dark chocolate chips

### Method

1. Preheat the oven to 350° F.
2. Grease a 9"x9" baking dish with the oil.
3. In a food processor or blender, add the black beans, oil, maple syrup, vanilla extract, eggs, cocoa powder, baking soda, and salt. Blend together until smooth.
4. Pour the brownie batter into a bowl and stir in the dark chocolate chips.
5. Spread the brownie batter evenly in the baking dish and bake for 18-22 minutes, until a fork inserted in the center comes out clean.
6. Allow the brownies to cool for 10 minutes or longer before serving.

Adapted from [joyfoodsunshine.com](http://joyfoodsunshine.com)

**Nutritional Analysis:** Per serving: Calories 118; Protein 3.1 g; Fat 6.3 g; Carbohydrates 14.5 g; Saturated Fat 1.4 g; Fiber 2.6 g; Cholesterol 23 mg; Sodium 65 mg; Sugar 7.6 g





## Brownies de Frijoles

Rinde 9 Porciones

### *Ingredientes*

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal (sodio) añadida, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 taza de aceite de aguacate, más un poco extra para engrasar el molde
- 1/2 taza de jarabe de maple (miel de maple)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 huevos
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de trozitos (chispas) de chocolate oscuro

### *Manera de Hacerse*

- 1. Precalienta el horno a 350° F (175° C).
- 2. Engrasa un molde para hornear de 9"x9" (23x23 cm) con el aceite.
- 3. En un procesador de alimentos o en una licuadora, agrega los frijoles negros, el aceite, el jarabe de maple, el extracto de vainilla, los huevos, el cacao en polvo, el bicarbonato de sodio y la sal. Licúa todo hasta que quede suave.
- 4. Vierte la mezcla en un tazón y añade las chispas de chocolate oscuro. Mezcla bien
- 5. Extiende la mezcla uniformemente en el molde y hornea durante 18 a 22 minutos, hasta que, al insertar un tenedor en el centro, este salga limpio.
- 6. Deja enfriar los brownies al menos 10 minutos antes de servir.

Adaptado de [joyfoodsunshine.com](http://joyfoodsunshine.com)

