

## Brownie de Frijol Negro

24 porciones

*Equilibrar las calorías que come con las calorías que el cuerpo usa le ayudará a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades. Cada persona tiene su propio límite de calorías. Mantenerse dentro de ese límite puede ayudarle a perder peso o a mantener un peso saludable. El secreto es aprender a equilibrar la “energía que entra” (son las calorías que come y/o bebe) y la “energía que sale” (las calorías que quema para las funciones básicas del cuerpo y la actividad física).*



- 1 (15 oz) lata de frijoles negros, sin sal
  - 1 (18.4 oz) caja de mezcla para brownie
1. Lavarse las manos con jabón y agua.
  2. Precalentar el horno según las instrucciones en la caja. Rociar el molde ligeramente con un spray antiadherente para cocinar. Dejarlo al lado.
  3. Echar la lata de los frijoles negros con su líquido en la licuadora o procesador de alimentos, y mezclar bien hasta que quede suave.
  4. Añadir la mezcla de brownie a la licuadora y mezclar hasta que todo esté bien mezclado. Verter la masa en el molde preparado y hornear según las indicaciones de la caja.
  5. Guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador.

**Información nutricional por porción:** Calorías 125, Grasa total 4g, Grasa saturada 0.6g, Proteína 2g, Carbohidratos 22g, Fibra 1g, Sodio 89mg.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.