

Black Bean Brownies

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 16 Brownies

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 25-30 minutes

Ingredients:

Non-stick cooking spray

1 (15-ounce) can black beans (or 1 ¾ cups cooked, cooled black beans)

3 Large eggs

3 Tablespoons Canola Oil

1 Teaspoon Vanilla Extract

½ Cup Brown Sugar Packed

1/3 Cup Cocoa Powder

½ cup Chocolate, Peanut Butter or Butterscotch chips, or Chopped Nuts (optional)



1. Preheat oven to 350°F. Coat a 9-inch baking pan with nonstick cooking spray.
2. In a colander, drain and rinse beans.
3. In a large bowl, whisk eggs, oil and vanilla with a fork. Add beans and mash with fork until beans are barely visible (This can take 5 or more minutes of mashing). Stir sugar and cocoa, and blend with a rubber spatula until mixed. Stir in chips or nuts if using.
4. Pour the batter into the baking pan. Bake until a knife inserted in the center of the brownies comes out clean, 25 to 30 minutes. Let cool completely before cutting into 16 squares.

Nutrition information per serving: Calories 90, Carbohydrate 11g, Dietary Fiber 2g, Protein 3g, Total Fat 4g, Sodium 100mg



Adapted from: eatfresh.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Brownies de frijol negro

Para más recetas, visite: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 16 brownies

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 25-30 minutos

Ingredientes:

Aceite en aerosol

Una lata (15 onzas) frijol negro, o (1 1/3 taza de frijoles negros cocidos fríos)

3 huevos grandes

3 cucharadas de aceite de canola

1 cucharadita de esencia de vainilla

½ taza de azúcar morena compactada

1/3 de taza de cacao en polvo

½ taza de chocolate, crema de cacahuete, chips de caramelo, nueces picadas. (Opcional)



1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un recipiente cuadrado de 9 pulgadas para hornear con aceite en aerosol.
2. Enjuague y escurra los frijoles en un colador.
3. En un recipiente grande, bata los huevos, aceite y vainilla con un tenedor. Agregue los frijoles y hágalos puré con un tenedor hasta que estén bien machacados (esto puede tomar 5 minutos o más). Añada el azúcar y cacao. Mezcle con una espátula de goma hasta que esté bien mezclado. Si va a usar las chispitas o nueces, agréguelas ahora.
4. Vacíe la masa en el recipiente para hornear. Hornee hasta que al insertar un cuchillo en el centro de los brownies salga limpio, de 25 a 30 minutos. Deje enfriar completamente. Corte en 16 cuadritos.

Información nutricional por porción: Calorías 90, Carbohidratos 11g, Fibra Dietética 2g, Proteínas 3g, Grasa Total 4g, Sodio 100mg



Adaptación: eatfresh.org
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.