



## Brownies de Frijoles Negros

por *Maria Jose Hummel*

### Ingredientes

- 3 tazas de frijoles negros, cocinados sin sal, bien enjuagados (o 2 latas de frijoles negros enlatados bajos en sodio)
- 2 tazas de dátiles (sin la semilla y picados)
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate (maní) o de almendras
- ½ taza de algarroba ("carob") en polvo (también se puede usar chocolate en polvo, pero es menos recomendado)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de avena (opcional, sólo si la mezcla está muy húmeda)

### Preparación

Precaliente el horno a 350°F (180°C). Combine los dátiles, frijoles, vainilla y mantequilla de cacahuate en un procesador de alimentos y muele todo hasta que quede una mezcla homogénea. Añada la algarroba ("carob") o chocolate en polvo y la canela, y mezcle otra vez. Si la mezcla está muy seca añada más mantequilla de cacahuate, y si está muy húmeda agregue un poco de avena. Vierta esta mezcla en un bol y añada las nueces. Revuelva bien.

---

*¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en [SUMTVLatino.org](http://SUMTVLatino.org)*

**Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino**

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

[info@sumtv.org](mailto:info@sumtv.org) | [Sumtv.org](http://Sumtv.org)



"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



## Brownies de Frijoles Negros

– continuo *por Maria Jose Hummel*

### Preparación - continuo

Vierta esta mezcla en una fuente para el horno engrasada o cubierta con papel para el horno. Esparza la mezcla bien con una espátula. Hornee por 30 minutos. Quite del horno y deje que se enfríe. Ponga la fuente en el congelador por lo menos dos horas para que los bizcochos se endurezcan un poco antes de cortarlos.

### Para ponerse en contacto con María:

Email: [mariajosehummel@gmail.com](mailto:mariajosehummel@gmail.com)

Página: <http://www.saludparahoy.com>



---

*¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en [SUMTVLatino.org](http://SUMTVLatino.org)*

**Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino**

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

[info@sumtv.org](mailto:info@sumtv.org) | [Sumtv.org](http://Sumtv.org)