

Brownies de lenteja

En 2018 se publicó un estudio en la revista científica Clinical Nutrition dónde encontraron que las personas que consumían 27g de lentejas por día, tenían un 37% menor riesgo de padecer cáncer.

¿Lo sabías? Una razón más para incluir esta deliciosa leguminosa en tu alimentación habitual.

Te comparto la receta ☐

Ingredientes

Líquidos

- 2 1/2 tazas de lentejas remojadas, cocidas y escurridas.
- 8 dátiles
- 1 plátano triturado
- 2 huevos
- 1/3 taza de aceite de olivo
- 1 cda. Extracto de vainilla

Secos

- 1/3 taza de cocoa sin azúcar
- 2 cdas. Sopas de azúcar de coco
- 1 cdita. Polvo para hornear
- Una pizca de sal
- Trocitos de chocolate 90% cacao al gusto.

Preparación

Mezclar los ingredientes líquidos en un procesador de alimentos hasta formar una masa homogénea, incorporar los ingredientes secos por separado, y mezclar con la masa poco a poco.

Colocar en moldes, te recomiendo usar papel encerado, yo no usé la primera vez y se me pegaron un poco al molde..

Hornear 20 minutos a 200°C.

Es una excelente opción como snack o preentreno por su aporte de proteína y fibra.

Quedan riquísimos, no saben a lentejas pero tampoco saben a harina, ámate a probarlos.

Si preparaste la receta déjame tu valoración en un comentario.

Etiquetas

#brownie

#yummy #tasty #breakfast #desayuno

#snack #healthy #saludable

#lentejas #lentils #alimentación #cáncer

#nutrition #nutrición