

Brownies De Puré De Manzana

Los brownies son siempre un placer bienvenido. ¡Esta receta utiliza puré de manzana para ayudar a mantener bajo el contenido de grasa sin sacrificar el sabor!

Rinde: 16 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: missourifamilies.org

Ingredientes

- 1/2 taza de harina de uso general
- 1/2 taza de cacao para hornear sin azúcar
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 taza de azúcar
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 4 onzas de puré de manzana sin azúcar
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 huevo, ligeramente batido
- 2 claras de huevo

Pasos

1. Precaliente el horno a 350F. Rocíe una bandeja para hornear de 8 por 8 pulgadas con spray para cocinar.
2. Bata la harina, el cacao, el polvo para hornear, el azúcar y sal en un tazón pequeño.
3. En un tazón mediano, combine el aceite, el puré de manzana, vainilla, huevo y claras de huevo. Revuelva poco a poco los ingredientes secos con los mojados hasta que estén bien mezclados.
4. Vierta en una bandeja para hornear y hornee por 20 minutos, hasta que los lados se despeguen del borde de la bandeja. Deje enfriar en la bandeja y corte en 16 cuadros.



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 Brownie (1/16 de la receta)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	74
Grasa total:	2.4 g
Grasa saturada:	.6 g
Colesterol:	13 mg
Sodio:	45 mg
Carbohidratos totales:	11.6 g
Fibra dietética:	1 g
Proteína	1.7 g

Utensilios necesarios

- Utensilios de medida
- Bandeja para hornear
- Cuchara para mezclar o batidor
- Tazones para mezclar (pequeños y medianos)

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$18.18

Costo promedio/porción: \$1.14

La receta rinde: 16 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Harina de uso universal



Añadir 1 al carrito
Puré de manzana sin azúcar



Añadir 1 al carrito
Cacao para hornear sin azúcar



Añadir 1 al carrito
Extracto de vainilla



Añadir 1 al carrito
Polvo para hornear



Añadir 1 al carrito
1 docena de huevos



Añadir 1 al carrito
Azúcar

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Recetas similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Frituras
 - Pastel de trozos de manzana



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.