

BROWNIE



Ingredientes para 6 personas

- ✓ 170 gramos de chocolate negro 52% cacao
- ✓ 113 gramos de mantequilla
- ✓ 250 gramos de azúcar blanco
- ✓ 85 gramos de harina sin gluten
- ✓ 40 gramos de nuez con cáscara
- ✓ 3 huevos
- ✓ 5 gramos de Impulsor sin gluten

Preparación

- 1) Fundir a fuego lento o en el microondas a temperatura baja el chocolate con la mantequilla.
- 2) Batir con una batidora los huevos con el azúcar.
- 3) Incorporar la mezcla de chocolate y mantequilla al huevo y azúcar y batir hasta que queden totalmente integrados.
- 4) Incorporar poco a poco la harina sin gluten con el impulsor sin gluten a la masa anterior. Batir a potencia media-baja.
- 5) Añadir nueces picadas en la mezcla.
- 6) Untar un molde con mantequilla para evitar que el brownie se pegue.
- 7) Llenar el molde 3/4 parte. Hornear a 175° entre 25 y 35 min, según se quiera una textura más coulant o más abizcochada.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 577,65 Kcal.; Proteínas: 5,52 g; Hidratos de carbono: 69,19 g; Grasas: 30,49 g

Comentarios

Una receta ideal para todos los miembros de la familia. El chocolate negro aporta sustancias antioxidantes que ofrecen beneficios cardiovasculares al igual que las nueces.

