

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



BROWNIES SALUDABLES



INGREDIENTES

- 3/4 taza de avena molida
- 1/2 taza de cocoa o cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1/4 taza de aceite
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- Nueces (opcional)

PREPARACIÓN

1. *En un recipiente agrega los huevos con la miel y bate hasta que se integren.*
2. *Posteriormente agrega el aceite y la esencia de vainilla batiendo para integrarlas muy bien.*
3. *Agrega el polvo para hornear, la avena molida y el cacao en polvo sin azúcar y bate hasta tener una mezcla homogénea.*
4. *En esta parte puedes agregar las nueces picadas si así lo deseas y bate hasta integrar.*
5. *En un molde cuadrado, previamente engrasado con una cucharadita de aceite debes vaciar la mezcla de forma que quede uniforme.*
6. *Horno a 180°C de 15 a 20 minutos aproximadamente ó en microondas .son 5 minutos en dos tiempos, metes 2.5 minutos, esperas 30 segundos y vuelves a poner 2.5 minutos y listo.*
7. *Deja enfriar, corta en cuadros pequeños y a disfrutar.*



Dirección de
Desarrollo Estudiantil