



# BROWNIE SAUDABLE



## INGREDIENTES

60 g de chocolate negro (+75%)  
60 g de crema de cacahuete  
2 Ovos  
45 g de fariña de améndoa  
20 ml de leite (ou bebida vexetal)  
30 g de nocés  
3 g de levadura  
\*Endulzar ao gusto (endulzante líquido)

## MATERIAL NECESARIO

2 recipientes  
Culler  
Varillas para bater ovos  
Molde microondas/forno  
Colador para tamizar  
Vaso medidor

NÚMERO DE  
COMENSAIS

4

TEMPO DE  
PREPARACIÓN

30 minutos

DIFICULTADE



## ELABORACIÓN

PASO 1: DERRETER O CHOCOLATE NO MICROONDAS

PASO 2: ENGADIR O ENDULZANTE LÍQUIDO AO CHOCOLATE (stevia, sucralosa...)

PASO 3: ENGADIR CREMA DE CACAHUETE

PASO 4: NOUTRO RECIPIENTE, BATER OS OVOS CO LEITE E ENGADIR A MESTURA DE CHOCOLATE + CREMA DE CACAHUETE

PASO 5: ENGADIMOS A LEVADURS E FARIÑA DE AMÉNDUA AO ANTERIOR (TAMIZAMOS)

PASO 6: ENGADIMOS NOCES

PASO 7: BOTAMOS NUN MOLDE APTO PARA O MICROONDAS TODA A MEZCLA E

COCIÑAMOS A 750W DURANTE 3 MIN (OU METEMOS NO FORNO A 180° 10 MIN)

PASO 8: SACAR E DEIXAR REPOSAR 10 MINUTOS

PASO 9: COME E DESFRUTA!!!

