

Brownies de chocolate



Si te gustan los dulces, las versiones keto pueden ser una forma saludable de satisfacer tus antojos sin salirte de la dieta.

Estos brownies keto se convertirán en tus favoritos.

Contienen cacao, que previene enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer hepático, gástrico y de colon.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Porciones: 16

• **Ingredientes**

- 3/4 taza de harina de almendras blanqueadas
- 1/2 taza de azúcar glass keto (como Swerve) y más para espolvorear
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 oz de queso crema suave
- 1/4 taza (1/2 barra) de mantequilla sin sal, derretida
- 2 huevos grandes, batidos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de chispas de chocolate endulzadas con estevia (como las chispas para hornear de Lily)

• **Una porción aporta:**

- Calorías: 96
- Grasa total: 9 g
- Carbohidratos: 8 g
- Proteína: 3 g

• **Equipo de producción:**

- Cuchara.
- Horno.
- Cuchillo.
- Molde para hornear.
- Tazón mediano.



Preparación:

- 1.** Precalienta el horno a 160° C. Rocía un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas con aceite en aerosol.
- 2.** En un tazón mediano, mezcla los ingredientes secos
- 3.** Agrega el queso crema, la mantequilla derretida, los huevos y la vainilla. Mezcla hasta incorporarlos y añade las chispas de chocolate.
- 4.** Vierte la masa uniformemente en la sartén. Hornea durante 35 a 40 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Deja enfriar.
- 5.** Espolvorea con azúcar glass. Corta en 16 piezas.



Valor nutrimental

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS POR 100 G	APORTE DE MINERALES POR 100 G
Harina de almendra	Vitamina B Vitamina E	Calcio Hierro Fósforo Magnesio Zinc
Mantequilla	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B12 Vitamina K	Calcio Fósforo
Huevo	Vitamina A Vitamina B7 Vitamina K Vitamina D Vitamina E	Zinc Selenio Hierro Fósforo Cobre
Queso crema	Vitamina A Vitamina B9 Vitamina K	Potasio Sodio Hierro
Cacao	Vitaminas del complejo B	Potasio Fósforo Magnesio Calcio

