



RUNNERS

Brownies de chocolate

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

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 brownies

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas
96 kcal	9 g	8 g	3 g

Ingredientes

-  ¾ taza de harina de almendra blanqueadas
-  ½ taza de azúcar glass Keto
-  ¼ taza de cacao en polvo sin azúcar
-  1 cucharadita de levadura en polvo
-  ¼ cucharadita de sal
-  3 onzas de queso crema suave
-  ¼ taza o ½ barra de mantequilla sin sal
-  2 huevos grandes
-  1 cucharadita de extracto de vainilla
-  1/3 taza de chispas de chocolate endulzadas con stevia

Equipo de producción

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

Preparación

1. Precalienta el horno a 160°C. Rocía un molde para hornear cuadrado con aceite en aerosol.
2. En un tazón mediano, mezcla los ingredientes secos.
3. Agregar 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.
5. Deja enfriar.
6. Espolvorea con azúcar glass y corta en 16 piezas.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Harina de almendra	Vitamina B Vitamina E	Calcio Hierro Fósforo Magnesio
Mantequilla	Vitamina A Vitamina D Vitamina E	Calcio Fósforo
Huevo	Vitamina A Vitamina K Vitamina D	Zinc Selenio Hierro Fósforo
Queso crema	Vitamina A Vitamina B9 Vitamina k	Potasio Sodio Hierro
Cacao	Vitaminas del complejo B	Potasio Fósforo Magnesio Calcio

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12(Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.