



*RUNNERS*

# **Brownies de chocolate**

**Recetarios Omnívoros**



**Libera tu Salud<sup>®</sup>**  
[www.liberatusalud.com](http://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 colón.

## **Tiempo de preparación:**

50 minutos

## **Porciones:**

16 brownies

## **Aporte por porción:**

<b>Calorías</b>	<b>Grasas totales</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Proteínas</b>
<b>96 kcal</b>	<b>9 g</b>	<b>8 g</b>	<b>3 g</b>

# 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 nutricional

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

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

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



*RUNNERS*

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.