



RUNNERS

Brownies de frijol negro

Recetarios



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

¿Te da antojo de algo dulce después de entrenar?

Tenemos esta receta de brownies usando una de las leguminosas preferidas: los frijoles. Con este ingrediente estrella, recibes un aporte de vitaminas del complejo B, hierro, calcio y potasio, además de proporcionarte un alto aporte proteico, ¡Los tienes que probar!

Tiempo de preparación:
35 minutos

Porciones:
24 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
461 kcal	30 g	25 g	22 g	11 g	0.04 g

Ingredientes

-  1 taza de hojuelas de avena
-  1 ½ taza de frijoles negros cocidos
-  1 ½ taza de lentejas cocidas
-  ¼ taza de cacao sin azúcar
-  ½ cucharadita de sal
-  ¼ taza de miel de agave
-  ½ taza de aceite de coco derretido
-  1 cucharadita de extracto de vainilla pura
-  1 cucharadita de polvo para hornear sin aluminio
-  1 taza de chispas de chocolate vegano

Equipo de producción

-  Nutribullet o licuadora
-  Bowl grande
-  Molde apto para horno
-  Cuchillo
-  Horno

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Triturar la avena en la nutribullet o licuadora hasta obtener un polvo fino.
3. Colocar la harina de avena y el resto de los ingredientes excepto el chispas de chocolate y el polvo para hornear.
4. Una vez lista la mezcla, colocar el polvo para hornear y una cucharada de chispas de chocolate vegano.
5. Engrasar un molde apto para horno y colocar la mezcla. Colocar el resto de las chispas de chocolate por encima de la mezcla.
6. Hornear los brownies por 15 o 18 minutos.
7. Dejar reposar y cortar en piezas pequeñas, posteriormente están listos para disfrutar.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Nueces	Vitamina E Vitamina C Vitamina A Vitamina B1	Calcio Hierro Fósforo Potasio
Dátiles	Vitamina E Vitamina C Vitamina A	Zinc Cobre Calcio Fósforo
Huevo	Vitamina A Vitamina E Vitamina B2 Vitamina B12	Fósforo Zinc Hierro



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



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com