



brownies de chocolate

★★ | postre

para 16 personas
ingredientes

140 gramos de chocolate negro 70% cacao

3 huevos medianos

225 gramos de azúcar glas

40 gramos de harina

135 gramos Flora Gold

1 cucharadita de extracto de vainilla natural

1 cucharadita de levadura en polvo

25 gramos de cacao en polvo

55 gramos de nueces picadas

preparación (para 16 raciones)

para brownies de chocolate

1. Preparar un molde cuadrado de 23 cm: forrarlo con papel de hornear y engrasarlo.
2. Precalentar el horno a 160°C.
3. Poner Flora Gold y el chocolate en un recipiente resistente al calor sobre un cazo con agua caliente y dejar hasta que se derrita (como alternativa: el microondas a potencia media, removiendo ocasionalmente, hasta que se derrite). Remover hasta que quede suave.
4. En otro tazón grande, bata los huevos con el azúcar y la vainilla hasta que espese un poco. Batir en la mezcla de chocolate.
5. Tamizar la harina, la levadura en polvo, cacao y un pizca de sal sobre la taza y mezclarlo todo. Finalmente mezclar también con las nueces picadas.
6. Vertir la masa en el molde preparado. Hornear con el horno precalentado durante 40-50 minutos hasta que estén listos. Enfriar en el molde antes de cortar en cuadrados.

¡Sabroso!

información nutricional (por 100 gramos)

para brownies de chocolate

Energía (kcal)	155,06 kcal
Energía (kJ)	649,01 kJ
Proteínas	2,83 g
Carbohydrate incl. fibre (g)	20,61 g
Carbohydrate excl. fibre (g)	19,35 g
Azúcar	16,02 g
Fibra	1,25 g
Grasas	7,03 g

Grasas saturadas	2,7 g
Grasas no saturadas	3,77 g
Ácidos grasos monoinsaturados	1,82 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,95 g
Grasas trans	0,01 g
Colesterol	40,72 mg
Sodio	40,31 mg
sal	0,1 g
vitamina A (mg)	62,83 IU
Vitamina C (mg)	0,04 mg
Calcio	37,56 mg
Hierro	1,4 mg
Potasio	96,09 mg