



# *Black Bean Brownies*



## *ingredients*

- 1 15-oz can black beans, rinsed and drained
- 3 large eggs
- 3 Tbsp canola oil
- 1 tsp vanilla
- ¼ cup unsweetened cocoa powder
- ⅔ cup sugar
- ½ tsp baking powder
- ½ tsp finely ground or instant coffee (optional)
- ½ cup semi-sweet chocolate chips

## *instructions*

1. Preheat oven to 350°F.
2. Puree black beans in a food processor or blender into a rough paste. In a large bowl, mix together the bean puree, eggs, oil, and vanilla.
3. In a separate bowl, combine cocoa powder, sugar, baking powder, and coffee (if using).
4. Add the dry ingredients to the bean mixture. Stir in chocolate chips.
5. Grease an 8x8 or 9x9 inch pan, then line with parchment paper.
6. Pour batter into pan and bake for 30-40 minutes, or until the edges are visibly cooked and the center doesn't jiggle (a toothpick may still come out a little fudgy and that's fine!) Allow brownies to cool before cutting.



# *Brownies de Frijol Negro*

## *los ingredientes*

- 1 lata de frijoles negros de 15 onzas enjuagados y escurridos
- 3 huevos grandes
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 tazas de cacao en polvo sin endulzar
- 2/3 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de café finamente molido o instantáneo (opcional)
- 1/2 taza de trocitos de chocolate semi-dulce

## *las instrucciones*

1. Precaliente el horno a 350°F .
2. Haga puré de frijoles negros en un procesador de alimentos o licuadora hasta obtener una pasta rugosa. En un tazón grande, mezcle el puré de frijoles, huevos, aceite y vainilla.
3. En un recipiente independiente, combine el cacao en polvo, el azúcar, el polvo para hornear, y café (si se utiliza).
4. Añada los ingredientes secos a la mezcla de frijoles. Añada las virutas de chocolate.
5. Engrase un recipiente de 8x8 o 9x9 pulgadas y, a continuación, alinee con papel de pergamino.
6. Verter la masa en la sartén y hornear durante 30-40 minutos, o hasta que los bordes estén visiblemente cocinados y en el centro. (¡Un palillo puede quedar un poco gofrado y eso está bien!) Deje que los brownies se enfríen antes de cortarlos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.