

Brownie chocolatoso sin azúcar ni harina: una receta saludable que se hace en pocos minutos y queda espectacular

13/07/2024



Se piensa que todo lo que es verdaderamente rico no es sano para la salud de las personas, sin embargo, hay centenares de recetas reversionadas que demuestran que se puede comer de todo, sin gastar una fortuna y repitiendo los típicos sabores de la panadería, pero con ingredientes más saludables.

En esta oportunidad te compartimos una preparación que se volvió furor en redes sociales gracias a que es súper chocolatoso y solo lleva tres productos muy amigables al bolsillo actual: **brownie fit de manzana y cacao**.

El amargor y astringencia del cacao entra en un perfecto

equilibrio con la dulzura y humedad de la manzana. En sí, estos dos sabores naturales generan una consistencia sencilla, liviana y maravillosa que no necesita de ningún endulzante refinado.

3 únicos ingredientes que te van a salvar la merienda:

- 2 manzanas rojas.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de cacao amargo en polvo.
- Nueces (opcional).

Pasos sencillos que no requieren de grandes conocimientos culinarios:

1. Para empezar con esta riquísima torta/bizcochuelo de chocolate, vamos a pelar, separar el «corazón» y trozar las manzanas. Colocamos las frutas en licuadora o procesadora y trituramos hasta que quede una «pasta».
2. Cuando logramos la consistencia referida con anterioridad, agregamos los huevos y licuamos hasta que quede una composición homogénea. Luego, sumamos el cacao amargo en polvo en forma de «lluvia» e iniciamos la última mezcla de la preparación.
3. Para darle un toque diferente, en el momento en que consigas una masa si grumos, trituramos unas nueces o almendras e integramos al paso anterior. Otra gran alternativa es incorporar unos chips de chocolate para que quede una base todavía más cremosa.
4. Volcamos la preparación en molde de silicona (ideal) o en un recipiente cubierto con una fina capa de manteca o papel antiadherente. Terminamos este paso con una «lluvia» de cacao, ella será la encargada de generar

esa típica cresta que caracteriza al brownie original.

5. Llevamos al horno medio a bajo, es decir, a unos 170 grados. La cocción total lleva aproximadamente 40 minutos, pero se recomienda que desde los 15 minutos en fuego se vaya haciendo la prueba del palito/cuchillo para controlar que no se reseque.
6. Al salir del horno, ponemos en la heladera para mejorar la consistencia y suavidad de la masa. Pasados los minutos, sacamos del frío y cortamos en cuadrados. Acompáñalos con la infusión que más te guste y disfruta de un brownie sencillo que lleva solo tres ingredientes.



Algunos consejos para que tengas en cuenta:

- Esta receta está pensada para hacer en pocos minutos con pequeños electrodomésticos (licuadora, procesadora, minipimer), pero tené en cuenta que, en caso de que no tengas estos elementos, podés aplastar los trozos de

manzana con pisa papas.

- Cuando termines la cocción será imprescindible que lo pongas en la heladera o freezer por al menos 10 minutos, ya que si no lo cumplís con este paso se va a romper la masa y se echará a perder toda la merienda.
- En el caso del sabor extra, en caso de que quieras hacer una receta súper económica, te recomendamos que cambies los frutos secos por pedazos de manzana u otra fruta fresca que tengas en tu casa.

Fuente: Crónica