

Bizcochos de garbanzos

Ingredientes:

1 1/2 taza de chispas de chocolate

1 lata (15 onzas; 425 g) de garbanzos, enjuagados y escurridos

4 huevos

3/4 tazas de azúcar moreno

1/3 taza de aceite

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de vainilla

1/2 cucharadita de sal

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Rocíe una bandeja de horno de 9x9 con aerosol para cocinar.
3. Derrita chispas de chocolate a baño maría o en el microondas hasta que estén suaves y cremosas (tenga cuidado de no quemarlas, colóquelas en el microondas durante intervalos cortos, mezclando entre cada calentada).
4. Coloque los frijoles, los huevos, el azúcar moreno, el aceite, el polvo de hornear, la vainilla y la sal en una procesadora o licuadora. Mezcle hasta que quede suave.
5. Añada las chispas de chocolate derretidas a la licuadora y mezcle suavemente.
6. Vierta en el recipiente preparado (opcional: puede espolvorear más chispas de chocolate encima).
7. Hornee durante aproximadamente 50 minutos.

* Los garbanzos también se conocen como frijoles.

Chickpea Brownies

Ingredients:

1 ½ cups chocolate chips

1 can (15 ounce) chickpeas, rinsed/drained

4 eggs

¾ cup brown sugar

1/3 cup oil

½ teaspoon baking powder

1 teaspoon vanilla

½ teaspoon salt

Directions:

1. Preheat oven to 350°F.
2. Spray 9x9 baking pan with cooking spray.
3. Melt chocolate chips over double boiler or in microwave until smooth and creamy (be careful not to burn, microwave for short intervals of time, stirring in-between).
4. Place beans, eggs, brown sugar, oil, baking powder, vanilla, and salt in food processor or blender. Blend until smooth.
5. Add melted chocolate chips to blender and mix gently.
6. Pour in prepared pan (optional – can sprinkle additional chocolate chips on top).
7. Bake for approximately 50 minutes.

*Chickpeas are also known as Garbanzo Beans



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT