

Brownie de Alubias

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
75 min	12	65g

INGREDIENTES

- • 300g de alubias cocidas
- • 100g de harina de trigo sarraceno
- • 100g de mantequilla
- • 50g de cacao desgrasado
- • 50g de panela
- • 1 cucharada pequeña de levadura en polvo
- • 40ml de leche (puede ser vegetal)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno: Precalentar el horno a 180°C y preparar un molde para horno engrasándolo con un poco de mantequilla o aceite. También puedes forrarlo con papel de hornear para facilitar el desmoldado.
2. Preparar las alubias: Si usas alubias en conserva, escurrirlas y enjuagarlas bien bajo agua fría. Si usas alubias cocidas caseras, asegúrate de que estén bien tiernas y escurridas.
3. Mezclar ingredientes secos: En un bol grande, tamizar juntos la harina de trigo sarraceno, el cacao desgrasado y la levadura en polvo. Esto asegurará una mezcla homogénea sin grumos.

4. Preparar la base húmeda: En otro bol, mezclar las alubias cocidas con la mantequilla (previamente derretida y enfriada), la panela y la leche. Puedes usar una batidora de mano o procesador para obtener una mezcla más lisa.
5. Triturar las alubias: Con una batidora de mano o procesador de alimentos, triturar la mezcla de alubias hasta obtener una pasta suave y homogénea. Las alubias deben quedar completamente integradas sin trozos visibles.
6. Combinar mezclas: Incorporar gradualmente la mezcla de ingredientes secos a la pasta de alubias, removiendo con movimientos envolventes hasta obtener una masa homogénea. No mezclar en exceso para mantener la textura esponjosa.
7. Ajustar consistencia: Si la masa está muy espesa, añadir un poco más de leche. Si está muy líquida, agregar un poco más de harina de sarraceno. La consistencia debe ser similar a la de un brownie tradicional.
8. Engrasar y verter: Engrasar bien el molde para horno y verter todo el contenido de la masa, alisando la superficie con una espátula para que quede uniforme.
9. Hornear: Hornear durante 40-45 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, salga con algunas migas húmedas adheridas (característico de los brownies).
10. Enfriar y desmoldar: Dejar enfriar en el molde durante 15 minutos antes de desmoldar. Esto permitirá que la textura se asiente y sea más fácil de cortar. Servir tibio o a temperatura ambiente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Complementos:****

- Rodajas de naranja fresca
- Crema de coco batida
- Yogur griego natural
- Frutos rojos frescos
- Nueces picadas o almendras
- Helado vegano de vainilla

****Sugerencias de Uso:****

- Entrante perfecto sorpresa para cenas
- Postre saludable para toda la familia
- Snack nutritivo para deportistas
- Merienda energética para niños
- Opción sin gluten para celíacos
- Postre para diabéticos (bajo índice glucémico)

****Variaciones:****

- Con chips de chocolate negro 70%
- Versión vegana usando aceite de coco
- Con frutos secos picados incorporados
- Glaseado de chocolate con aguacate

- Brownie de alubias blancas y limón
- Con especias como canela o cardamomo

****Beneficios Nutricionales:****

- Rica en proteínas vegetales (14% VD)
- Excelente fuente de fibra (18% VD)
- Hierro para prevenir anemia (12% VD)
- Folato para función celular (16% VD)
- Magnesio para función muscular (11% VD)
- Bajo índice glucémico por las alubias

****Propiedades de las Alubias:****

- Proteína completa de alta calidad
- Fibra soluble para digestión
- Antioxidantes naturales
- Minerales esenciales como hierro
- Textura cremosa en repostería
- Sabor neutro que no se detecta

****Tips de Preparación:****

- Escurrir muy bien las alubias
- Triturar hasta obtener pasta lisa
- No sobre-mezclar la masa final
- Usar molde bien engrasado
- Probar cocción con palillo
- Dejar enfriar antes de cortar

****Conservación:****

- Se mantiene 5-7 días en recipiente hermético
- A temperatura ambiente en lugar fresco
- Se puede congelar hasta 3 meses
- Recalentar ligeramente antes de servir
- Mejora el sabor al día siguiente
- Ideal para preparar con anticipación

****Técnica del Chef:****

- Tamizar ingredientes secos para evitar grumos
- Derretir mantequilla y dejar enfriar
- Procesar alubias hasta textura completamente lisa
- Movimientos envolventes para incorporar harina
- Hornear hasta que palillo salga con migas húmedas

****Versión Sin Gluten:****

- La harina de sarraceno es naturalmente sin gluten
- Verificar que todos los ingredientes sean certificados
- Ideal para personas con celiaquía
- Mantiene excelente textura y sabor
- Rica en aminoácidos esenciales

****El Secreto del Éxito:****

- Nadie adivinará que lleva alubias
- Textura húmeda y densa como brownie tradicional
- Sabor intenso a chocolate
- Mucho más nutritivo que brownie convencional
- Perfecto para introducir legumbres de forma creativa

****Maridajes:****

- Café expreso o americano
- Té negro o chai especiado
- Leches vegetales (almendra, avena)
- Vinos dulces o de postre
- Infusiones de hierbas

****Para Niños:****

- Excelente forma de incluir legumbres
- Rico en nutrientes para el crecimiento
- Textura y sabor que les encanta
- Perfecto para loncheras escolares
- Energía sostenida por las proteínas

****Conclusión:****

Este brownie de alubias es la prueba perfecta de que la comida saludable puede ser deliciosa y sorprendente. Las alubias aportan proteínas, fibra y una textura increíblemente húmeda, mientras que el cacao y la panela proporcionan ese sabor chocolateado irresistible. Es un entrante perfecto que rompe todos los esquemas y demuestra que la creatividad en la cocina no tiene límites. Ideal para sorprender a invitados y demostrar que los ingredientes más inesperados pueden crear los postres más deliciosos.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>