BLACK BEAN BROWNIES

INGRIDIENTS :

- ½ c oats
- 2 T Cocoa Powder
- 1 tsp Baking Powder
- 1 (15oz) can Black Beans
- ½ c Sugar
- ¼ c Oil
- 2 tsp Vanilla
- ¼ c Semi-Sweet Chocolate chips

DIRECTIONS:

- Preheat oven to 350F degrees.
- Blend Oats, Baking Powder and Cocoa Powder in blender first to break up oats into a flour. Then add the remaining ingredients and blend until smooth.
- Pour into a greased 8x8 inch pan and stir in chocolate chips.
- Bake for about 20 minutes, or until a toothpick inserted into the middle comes out clean.
- Let cool before cutting into 16 pieces.

BLACK BEANS MAKE THIS BROWNIE ESPECIALLY FUDGY!

BEANS AND OATMEAL ADD MORE FIBER TO THIS OTHERWISE INDULGENT DESERT

Eat Smart Idaho UNIVERSITY OF IDAHO EXTENSION

SNAP-Ed Pennsylvania Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).

BLACK BEAN BROWNIES

INGRIDIENTS :

- ½ c oats
- 2 T Cocoa Powder
- 1 tsp Baking Powder
- 1 (15oz) can Black Beans
- ½ c Sugar
- ¼ c Oil
- 2 tsp Vanilla
- ¼ c Semi-Sweet Chocolate chips

DIRECTIONS:

- Preheat oven to 350F degrees.
- Blend Oats, Baking Powder and Cocoa Powder in blender first to break up oats into a flour. Then add the remaining ingredients and blend until smooth.
- Pour into a greased 8x8 inch pan and stir in chocolate chips.
- Bake for about 20 minutes, or until a toothpick inserted into the middle comes out clean.
- Let cool before cutting into 16 pieces.

BLACK BEANS MAKE THIS BROWNIE ESPECIALLY FUDGY!

BEANS AND OATMEAL ADD MORE FIBER TO THIS OTHERWISE INDULGENT DESERT

Eat Smart Idaho UNIVERSITY OF IDAHO EXTENSION

SNAP-Ed Pennsylvania Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).

BROWNIE
DE FRIJOL NEGRO

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 2 cucharas de cacao en polvo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 (15oz) lata de frijoles negros
- 1/2 taza azúcar
- 1/4 taza aceite
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1/4 taza chispa de chocolate semidulce

INDICACIONES:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Mezcle la avena, el polvo de hornear y el cacao en polvo en la licuadora primero para dividir la avena en una harina. Luego agregue los ingredientes restantes y mezcle hasta que quede suave.
3. Vierta en una sartén engrasada de 8x8 pulgadas y agregue las chispas de chocolate.
4. Hornea durante unos 20 minutos, o hasta
5. que un palillo insertado en el medio salga limpio.
6. Dejar enfriar antes de cortar en 16 trozos.

¡LOS FRIJOLES NEGROS HACEN QUE ESTE BROWNIE SEA ESPECIALMENTE CONFUSO!

LOS FRIJOLES Y LA AVENA AGREGAN MÁS FIBRA A ESTE DESIERTO QUE DE OTRA MANERA SERÍA INDULGENTE.

Eat Smart Idaho
UNIVERSITY OF IDAHO EXTENSION

SNAP-Ed Pennsylvania
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de PA (DHS).

BROWNIE
DE FRIJOL NEGRO

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 2 cucharas de cacao en polvo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 (15oz) lata de frijoles negros
- 1/2 taza azúcar
- 1/4 taza aceite
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1/4 taza chispa de chocolate semidulce

INDICACIONES:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Mezcle la avena, el polvo de hornear y el cacao en polvo en la licuadora primero para dividir la avena en una harina. Luego agregue los ingredientes restantes y mezcle hasta que quede suave.
3. Vierta en una sartén engrasada de 8x8 pulgadas y agregue las chispas de chocolate.
4. Hornea durante unos 20 minutos, o hasta
5. que un palillo insertado en el medio salga limpio.
6. Dejar enfriar antes de cortar en 16 trozos.

¡LOS FRIJOLES NEGROS HACEN QUE ESTE BROWNIE SEA ESPECIALMENTE CONFUSO!

LOS FRIJOLES Y LA AVENA AGREGAN MÁS FIBRA A ESTE DESIERTO QUE DE OTRA MANERA SERÍA INDULGENTE.

Eat Smart Idaho
UNIVERSITY OF IDAHO EXTENSION

SNAP-Ed Pennsylvania
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de PA (DHS).