



A RICA Y SANA



INGREDIENTES

- 2 tazas de zanahoria rallada cruda
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de nueces
- 1 plátano pisado
- 1/8 taza de harina de linaza
- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de leche vegetal o agua
- 1 1/2 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de jengibre
- Endulzante a gusto (para ajustar dulzor)

Autor: Trini Beitia @Cocina_ricaysana

BROWNIE DE Zanahoria

Tiempos

Preparación

20 min

Horneado

25 min



Fácil



Vegano

RECETA:

- ✓ Comenzamos derritiendo el azúcar, en una olla pequeña a fuego directo.
- ✓ Agregamos la zanahoria, junto con la canela y el jengibre.
- ✓ Cocinamos algunos minutos.
- ✓ En un bowl pisamos el plátano, y agregamos la mezcla de zanahoria y azúcar.
- ✓ Adicionamos los ingredientes secos, harinas y polvos de hornear, junto con la leche.
- ✓ Mezclamos bien.
- ✓ Probamos para ajustar dulzor, si encuentras que le falta dulce puedes agregar un poco de endulzante líquido o en polvo.
- ✓ Opcional: agregar nueces picadas
- ✓ Llevamos a un molde rectangular, ideal el de Brownie del @mercadito_crys
- ✓ Horneamos 25 minutos a 180 grados.



Tips: También puedes hacerlo en versión queque o muffins.