



**NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 2x2 INCH PIECE, MAKES 32 SERVINGS):**

*51 calories; 9.8 grams carbohydrate; 1.2 grams fat; 1.2 grams protein; 1.3 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.08**

## INGREDIENTS

½ cup quick oats  
1 can (15 oz) black beans (no salt added), drained and rinsed well  
½ cup honey  
¼ cup canned pumpkin puree  
3 Tbsp cocoa powder  
2 tsp pure vanilla extract  
½ tsp baking powder  
¼ tsp cayenne pepper  
¼ tsp salt  
⅔ cup semi sweet chocolate chips, divided

## DIRECTIONS

Preheat oven to 350°F. Grease 8x8 pan. First, place the oats in a food processor and blend until it is a flour consistency. Combine the remaining ingredients except chocolate chips in food processor and process until very smooth. Fold ⅓ cup of chocolate chips into mixture, then pour the batter into a greased pan. Smooth mixture with a spatula to create an even surface. Lastly, top the batter with the remaining chocolate chips. Bake in the oven for 15 minutes. Remove, allow to cool, and slice.

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 32 PORCIONES (1 PORCIÓN = APROX 1 TROZO DE 2x1 PULGADA):**

*51 calorías; 9.8 gramos carbohidratos; 1.2 gramos grasa; 1.2 gramos proteína; 1.3 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$4.08

## INGREDIENTES

½ taza de avena instantánea  
1 lata (15 oz) de frijoles negros (sin sal)  
bien escurridos y enjuagados  
½ taza de miel de abejas  
¼ de taza de puré de calabaza enlatado  
3 cucharadas de cacao en polvo  
2 cucharaditas de extracto de vainilla  
½ cucharadita de polvo para hornear  
¼ cucharadita de pimienta de cayena  
¼ cucharadita de sal  
¾ taza de chispas de chocolate  
semidulce, divididas

## PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 350°F. Engrase un molde de 8x8. Primero, ponga la avena en el procesador de alimentos y coloque hasta obtener la consistencia como harina. Combine el resto de los ingredientes en el procesador de alimentos hasta que estén muy suaves, a excepción de las chispas de chocolate. Añada a la mezcla ½ taza de chispas de chocolate de manera envolvente, luego agréguela en un molde engrasado. Empareje la mezcla con una espátula. Por último, cubra la mezcla con el resto de las chispas de chocolate. Hornee por 15 minutos. Retire del horno, deje enfriar, y rebane.

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*