

UN“BEET”ABLE BROWNIES



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 2X2 INCH PIECES; MAKES 24 BROWNIES):

110 calories; 15.1 grams carbohydrate; 5.4 grams fat; 2.2 grams protein; 1.8 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.96

INGREDIENTS

Beets (roasted, boiled, or canned):

Roasted: 3 small-medium beets

Boiled: 3 small-medium beets, peeled & cubed

Or canned: 1½ (15oz) cans of beets (no salt added)

½ cup sugar

⅓ cup canola oil

⅓ cup nonfat milk

2 eggs

4 oz unsweetened applesauce

1½ tsp vanilla extract

1½ cups whole wheat flour

3 Tbsp unsweetened cocoa powder

1 tsp baking soda

¼ tsp salt

¾ cup mini semisweet chocolate chips, divided

DIRECTIONS

Preheat the oven to 350°F. If using **roasted beets**, roast the whole beets in the 350°F oven for 1.5 hours. Allow to cool, then peel and chop. If using **boiled beets**, place the cubed beets into a medium saucepan full of boiling water. Cover, reduce to simmer, and allow to cook for about 25-30 minutes, or until tender. Once cooked, remove from heat and drain water. If using **canned beets**, drain them from the liquid and pat them dry. Place beets (roasted, boiled, or canned) in a food processor and process until pureed. Next, place the pureed beets into a large bowl and add the sugar, canola oil, nonfat milk, eggs, applesauce, and vanilla extract (wet ingredients). Whisk the wet ingredients until well combined. Then, in a medium bowl, add the flour, cocoa powder, baking soda, and salt (dry ingredients). Mix well. Slowly add the dry ingredients to the wet ingredients and mix until everything is well incorporated. Next, fold in half of the chocolate chips. Pour the batter into a 9x13 baking dish that has been sprayed with cooking spray. Spread the batter evenly, then top with the second half of the chocolate chips. Place the brownies in the oven and bake for 25-30 minutes, or until a toothpick comes out clean. Allow to cool, slice, and enjoy!

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

BROWNIES DE BETABEL



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 24 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 PIEZA DE 2 X 2 PULGADAS):
110 calorías; 15.1 gramos carbohidratos; 5.4 gramos grasa; 2.2 gramos proteína; 1.8 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.96

INGREDIENTES

Betabel (rostizado, hervido, o enlatado):

Rostizado: 3 pequeños-medianos betabeles

Hervido: 3 pequeños-medianos betabel, pelados y en cubos (3½ tazas aprox.)

O enlatado: 1½ (15oz) latas de betabel en rodajas (sin sal añadida)

½ taza de azúcar

½ taza de aceite de canola

½ taza de leche descremada

2 huevos

4 onzas de puré de manzana sin azúcar

1½ cucharadita de extracto de vainilla

1½ tazas de harina integral

3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

¼ cucharadita de sal

¾ taza de mini chispas de chocolate semidulce, divididas

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 350°F. Si está usando **betabel rostizado**, rostice los betabeles enteros en el horno a 350°F por 1½ horas. Después, deje enfriar pélelos y píquelos. Si está usando **betabel hervido**, coloque los cubos de betabel en una olla mediana llena de agua hervida. Tápele, cocine a fuego lento, y deje cocinar 25-30 minutos, o hasta que se ablande. Una vez cocido, retire del fuego, y escurra el agua. Si está usando **betabel enlatado**, escurra el líquido y seque. Coloque el betabel (hervido, enlatado o rostizado) en un procesador de alimentos y triture hasta formar un puré. Luego, coloque el puré de betabel en un bol grande y añada el azúcar, el aceite de canola, la leche descremada, los huevos, el puré de manzana, y el extracto de vainilla (ingredientes húmedos). Bata los ingredientes húmedos hasta que estén bien mezclados. Después, en un bol mediano, añada la harina, el cacao en polvo, el bicarbonato de sodio, y la sal (ingredientes secos). Mezcle bien. Agregue lentamente los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcle hasta que todo esté bien unido. Ahora, divida a la mitad las chispas de chocolate. Eche la mezcla en una bandeja para hornear de 9x13 que haya sido previamente rociada con aceite en aerosol. Riegue la mezcla uniformemente, luego coloque las chispas de chocolate en el tope. Lleve los brownies al horno y hornee por 25-30 minutos, o hasta que un palillo salga limpio. ¡Deje enfriar, corte, y disfrute!

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.