

Brownies de Calabaza

Tipo de Receta: Postre

Receta para: 16

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15-20 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 lata (15.5 oz) de puré de calabaza

1 caja (19.5 oz) de mezcla para brownie de chocolate

Aceite en aerosol

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Mezcle el puré de calabaza con la mezcla para brownie de chocolate.
4. Rocíe el molde de hornear de 9x9 pulgadas con el aceite en aerosol.
5. Vierta la mezcla al molde. Hornee por 15 a 20 minutos.
6. Remueve los brownies del horno y dejelos enfriar.
7. Corte en 16 pedazos y ¡disfrute!

Nota: Pinche los brownies con un palillo. Si sale limpio, están listos.



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Trigo

Datos de Nutrición	
16 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 brownie 62g)
Cantidad por Ración	
Calorías	130
%Valor Diario*	
Grasa Total 1 g	1%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 105 mg	5%
Carbohidrato Total 32 g	12%
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares Totales 22 g	
Incluye 21g de Azúcares Añadidos	42%
Proteína 1 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 20mg	2%
Hierro 3mg	15%
Potasio 173mg	4%
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

FK= 3.3