



**KEEP  
CALM**  
AND  
UN MOMENTO  
POR FAVOR

UN ESPACIO { PARA TI, } SI TE SIRVE EN ESTOS DÍAS



## BROWNIE DE AGUACATE

(Colaboración de Luis Morera, del colegio de Denia)

Después de teletrabajar estos días, a uno le apetece desconectar y hacer cosas diferentes como ejercicio, leer, ver una película, cocinar...

Si vamos a cocinar estos días, lo mejor es hacerlo de forma que utilicemos materias primas lo más saludable posibles, como lo son las frutas y verduras, ya que nos ayudarán a fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Hay que huir de los ultraprocesados y de los azúcares simples y harinas refinadas.

El brownie de hoy está hecho con aguacate, que además de saludable está muy rico y evitará hacernos caer en otras tentaciones.

TIENE  
SU  
**Todo  
tiempo**



**KEEP  
CALM**  
AND  
**UN MOMENTO  
POR FAVOR**

UN ESPACIO { PARA TI, } SI TE SIRVE EN ESTOS DÍAS

### Ingredientes:

- ✓ 1 aguacate
- ✓ 2 huevos
- ✓ 170 gr de dátiles deshuesados (o de pasas)
- ✓ 1 cda peq extracto de vainilla
- ✓ 55 gr de harina de espelta
- ✓ 30 gr de harina de almendra
- ✓ 30 gr de cacao desgrasado en polvo.
- ✓ 1 cda peq de levadura
- ✓ 40 gr de chocolate del 85% (opcional)

### Elaboración:

1. Deshuesar los dátiles e hidratar al menos 10 minutos con agua caliente.
2. Precalentar el horno a 175°
3. Con la ayuda de una batidora, triturar la carne del aguacate junto con los huevos, dátiles y extracto de vainilla.
4. Tamizar en un bol las harinas, el cacao en polvo y la levadura.
5. Mezclar los ingredientes húmedos con los secos y remover bien hasta que quede una masa homogénea.
6. Añadir el chocolate troceado.
7. En una bandeja de unos 17x20 cm aprox. echar la mezcla. (Si no se tiene de ese tamaño, se puede improvisar una hecha con papel de aluminio dentro de otra más grande)
8. Hornear entre 20 y 30 minutos.

Se puede espolvorear con cacao por encima.

Para más recetas saludables puedes consultar mi instagram @lewis\_mulberry.

maristas  
Provincia Mediterránea

TIENE  
SU  
**Todo  
tiempo**