

Black Bean Brownies

Makes 16 brownies

Try these brownies for a Valentine's Day treat. They are lower in fat than a regular chocolate brownie. The black beans add protein and fiber!

- Canola oil spray
 - 1 can (15 ounce) reduced-sodium black beans, rinsed and drained
 - 3 large eggs
 - 3 tablespoons canola oil
 - ¼ cup unsweetened cocoa powder
 - Pinch of salt
 - 1 ½ teaspoons vanilla extract
 - 2/3 cup packed light brown sugar
 - ¼ cup chocolate chips (optional)
1. Preheat oven to 350 degrees. Coat an 8 inch baking pan with canola oil spray.
 2. Put all ingredients except the chocolate chips in a blender. Blend until smooth. (If you do not have a blender, mash the rinsed and drained beans with a fork or potato masher. Then combine the beans with all other ingredients except chocolate chips in a medium size bowl and mix together until smooth).
 3. Stir the chocolate chips into the batter. Transfer the mixture into pan.
 4. Bake for 25-30 minutes or until a clean, dry knife inserted into the center comes out clean.



Makes 16 servings (1 brownie each). Per serving: 110 calories, 5 g total fat (1 g saturated fat), 15 g carbohydrates, 3 g protein, 2 g dietary fiber, 64 mg sodium.

Recipe adapted from American Institute for Cancer Research

From The Interfaith Food Pantry
Katy Galton RD



Healthy Choices – Good for You!
973 538 8049

Frijol Negro Duendes

Hace 16 duendes



- spray de aceite de canola
 - 1 lata (15 onzas) de frijoles negros de bajo en sodio, enjuagados y escurridos
 - 3 huevos grandes
 - 3 cucharadas de aceite de canola
 - ¼ taza de cacao en polvo sin azúcar
 - Una pizca de sal
 - 1 ½ cucharaditas de extracto de vainilla
 - 2/3 taza llena de azúcar morena
 - 3 cucharadas de trocitos de chocolate (opcional)
1. Precaliente el horno a 350 grados. Con aceite canola en aerosol spray un molde para hornear de 8 pulgada.
 2. Ponga todos los ingredientes excepto el chocolate en una licuadora. Licuar hasta que quede suave. Si usted no tiene una licuadora, moler los granos enjuagados y escurridos con un tenedor o machacador de papas. Combine los frijoles, los huevos, el aceite de canola, cacao en polvo, la sal, la vainilla y el azúcar moreno en un tazón mediano y mezcle hasta que esté suave.
 3. Agregue los trozos de chocolate en la masa. Transfiera la mezcla a un molde ligeramente engrasado.
 4. Hornear durante 30-35 minutos o hasta que un cuchillo limpio y seco insertado en el centro salga limpio.

From The Interfaith Food Pantry
Katy Galton RD



Healthy Choices – Good for You!
973 538 8049