Quequitos de chocolate

Source: Your Body in Balance Dr. Neal D. Barnard; receta de Lindsay Nixon

Estos cupcakes usan bananas, puré de manzana y calabacín para hacer de este postre favorito un plato saludable.

About the Recipe

156 Calories · 2.6 g Protein · 3 g Fiber
Dessert

Notas: Se puede agregar 1/4 - 1/2 taza de chispas de chocolate a la mezcla.

Ingredients

Makes 12 Servings

- 1 tz / 120 g harina multi-uso
- 1/4 tz / 20 g cocoa en polvo, sin endulzar
- 1 1/4 cdtas / 5,75 g polvo para hornear
- 1 cdta / 3 g canela en polvo
- 3/4 cdta / 4,5 g bicarbonato de sodio
- 1/2 cdta sal / 6 g sal
- 1 banana/plátano maduro
- 1/2 tz / 125 g puré de manzana
- 1/4 tz / 50 g azúcar morena
- 1/4 tz / 60 ml leche vegetal de chocolate
- 1 cdta / 5 ml extracto de vainilla
- 1 tz / 120 g calabacita/zapallo, rallada
- 1 aguacate maduro
- 3 - 4 cdas / 15 - 20 g cacao en polvo
- 3 - 4 cdas / 75 - 100 g jarabe de maple/arce
- al gusto leche vegetal
- al gusto vainilla o canela

Directions

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F). Colocar los moldes de papel en la bandeja para quequitos.
2. En un tazón grande mezclar la harina, cocoa, polvo para hornear, canela, bicarbonato de sodio y sal.
3. Con un tenedor aplastar la banana hasta hacerla puré. En otro tazón mezclar el puré de banana, puré de manzana, azúcar, leche, vainilla y calabacita rallada. Agregar los ingredientes secos poco a poco en tres tandas y mezclar bien. Verter la mezcla equitativamente en la bandeja de los quequitos.
4. Hornear de 18 a 25 minutos o hasta que al insertar un palillo en el quequito salga limpio. Dejar enfriar completamente. Decorar con el betún de chocolate o mermelada de fresa.
5. Betún de chocolate y aguacate: preparar justo antes de decorar los quequitos. En el procesador de alimentos, combinar el aguacate con el cacao en polvo y la miel de maple. Procesar hasta obtener un puré suave, agregar un poco de leche de soya o de almendra si es necesario para ajustar la consistencia. Probar y ajustar al gusto con más cocoa o miel de maple. También se le puede agregar una gotas de vainilla o canela.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 156
Grasa Total: 2.5 g
Grasas Saturadas: 0.5 g
Calorías provenientes de grasas: 13%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 2.6 g
Carbohidratos: 33 g
Azúcar: 17 g
Fibra: 3 g
Sodio: 236 mg
Calcio: 70 mg
Hierro: 1.3 mg
Vitamina C: 3 mg

Betacaroteno: 69 mcg
Vitamina E: 0.2 mg