

Receta

BROWNIE

0% grasa

Esta receta es la versión 0% grasa de la receta *Brownie bajo en calorías* que tienes [haciendo clic aquí](#). Ambas se elaboran sin necesidad de horno en cinco minutos, directamente en el microondas usando una taza o con un recipiente o molde apto para el *micro*.

Aunque no necesitas pesar cada ingrediente (puedes tomar como referencia el tamaño de una cuchara sopera o el cacito de la proteína), también te pongo la cantidad aproximada hasta que te hagas a las cantidades ;-)

Ingredientes (8 porciones):

- 125g de queso fresco batido desnatado 0%
- 2 cucharadas soperas de cacao en polvo sin azúcar. [Yo utilizo el de la marca Valor](#), (14g)
- 2 cacitos de proteína en polvo whey sabor chocolate/brownie de chocolate. Yo utilizo la de [My protein](#), (30g)

- 2 cucharadas soperas de harina de trigo, (12g) y 1 cucharada soperas de harina integral de trigo, (5g)
- 2 cucharadas soperas de edulcorante stevia, (25g)
- Una pizca de bicarbonato de sodio
- Sirope de chocolate 0%. [Yo utilizo el de Servivita](#)

Preparación:

- Coloca todos los ingredientes en un recipiente, empezando por el yogur para que después sea más fácil hacer la mezcla
- Una vez que tengas una mezcla homogénea, ponla en una taza o en el recipiente que vayas a usar apto para microondas. Ayúdate con una paleta flexible para aprovechar toda la mezcla
- Mételo en el microondas a baja potencia durante 4 ó 5 minutos pero ... ¡ESTATE ATENTA! Porque cada microondas es diferente
- Cada 20-30 segundos, abre el microondas, espera a que la mezcla baje un poco y vuelve a ponerlo. Así hasta que se hayan cocinado del todo, pero ten cuidado y no te pases demasiado con el tiempo de cocción, porque si te pasas, no te quedarán jugosos
- Listo! Ya tienes tus deliciosos brownies de chocolate 0% grasa. Deja que se enfríen un poco, añade el sirope de chocolate y ¡A DISFRUTAR!

Tips:

- Puedes añadir a la mezcla un puñado de nueces picadas si te apetece. Así te quedarán más crujientes

- El bicarbonato lo usamos para que el brownie quede esponjoso pero MUCHO CUIDADO con la cantidad que añades a la mezcla porque puede arruinar completamente el sabor
- Puedes usar la proteína whey de la marca que quieras; eso sí, sabor chocolate o brownie de chocolate
- Si no los quieres tan dulces, prueba únicamente con una cucharada de edulcorante de stevia
- Si quieres, puedes hacer estos brownies con aún menos grasa usando en lugar de yogur al estilo griego, queso fresco desnatado batido
- Puedes preparar varios brownies un mismo día para ahorrar tiempo y guardarlos en el frigorífico para mantenerlos. Sólo tendrás que calentarlos en el microondas cuando los vayas a consumir y listo; igual de esponjosos y sabrosos que el primer día
- Si tu recipiente no es por porciones no importa. Haz el bizcocho en una única porción y luego córtalo en 8 trozos iguales
- Pruébalos como acompañante de tu helado favorito. Dale unos segundos en el microondas para calentar el brownie y a continuación, agrega un poco de tu helado favorito y un poco de sirope de chocolate cero por ciento. Me encanta!

Cuando te animes a probarla, ¿podrías compartir una o dos imágenes de ella (por ejemplo tú mientras la preparas, o lo que se te ocurra?), en instagram, facebook o twitter usando el hashtag #RecetasPoderosas, por favor? ¿O mandar un tweet y compartirla con todos?



BROWNIE de chocolate 0% GRASA @Carmina_Carmona #recetasfitness
 AQUÍ >>> <http://bit.ly/brownie0grasa>

HAZ CLIC AQUÍ PARA COMPARTIR EN TWITTER!!

¡Muchísimas gracias! con esto me ayudarás muchísimo a poder seguir creando más recetas fitness poderosas, contenido gratis y productos para ti que te ayuden a lograr sentirte activa y a gusto con tu cuerpo.

Información nutricional:

La información nutricional es orientativa. Está calculada con myfitnesspal, la misma aplicación que uso para elaborar mis menús diarios, mis recetas, calcular los macros ... Está genial! A mí me encanta.

Porciones: 8.0; Información por porción:

Calorías 34

Grasas totales 0 g

Grasas saturadas 0 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas 0 g

Ácidos grasos 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 84 mg

Potasio 0 mg

Carbohidratos totales 5 g

Fibra alimentaria 0 g

Azúcares 1 g

Proteínas 5 g

Vitamina A 0

Vitamina C 0

Hierro 0

¡Te espero en mis redes sociales cuando hagas esta receta para que me etiquetes y me cuentes qué te ha parecido! #RecetasPoderosas

➤ FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/Carmina-Carmona-1670437823220447/>

➤ YOUTUBE:

https://www.youtube.com/c/carmina_carmona

➤ INSTAGRAM:

http://www.instagram.com/carmina_carmona

