

BROWNIE SIN HARINA

INGREDIENTES:

- 1 taza de chocolate negro (trozado)
- 1/2 taza de mantequilla
- 3/4 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

Derrite el chocolate y la mantequilla juntos, ya sea a baño maría o en intervalos cortos en el microondas, revolviendo bien hasta obtener una mezcla suave. Una vez derretidos, añade el azúcar y mezcla vigorosamente para que se integre por completo. Deja que la mezcla se enfríe un poco para evitar que los huevos se cocinen al incorporarlos. Agrega los huevos, uno a uno, mezclando



bien después de cada adición. Luego, tamiza el cacao en polvo sobre la mezcla e incorpora la sal y la esencia de vainilla. Mezcla todo hasta que obtengas una masa uniforme. Vierte en un molde

previamente engrasado y hornea a 180°C durante 25-30 minutos. Deja enfriar antes de cortar en porciones para que el brownie tenga una textura firme y jugosa.

MOUSSE DE MARACUYA

INGREDIENTES:

- 1 taza de pulpa de maracuyá (sin semillas)
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de crema o leche evaporada
- 1 sobre de gelatina sin sabor (7 g)
- 1/4 taza de agua caliente

PREPARACIÓN:

Comienza disolviendo la gelatina sin sabor en el agua caliente. Revuelve bien para evitar grumos y deja que se enfríe un poco mientras preparas el resto de los



ingredientes. En una licuadora, coloca la pulpa de maracuyá, la leche condensada y la crema (o leche evaporada), y mezcla hasta que obtengas una mezcla homogénea.

Añade la gelatina disuelta a la licuadora y mezcla nuevamente por unos segundos para asegurarte de que se incorpore bien. Vierte la preparación en copas individuales o un molde grande y refrigera durante al menos 4 horas. Una vez firme, decora con pulpa fresca de maracuyá o trocitos de fruta si lo deseas.

GALLETAS DE AVENA Y MANZANA

INGREDIENTES:

- 1 1/2 tazas de avena en hojuelas
- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 taza de puré de manzana natural
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 manzana pequeña rallada
- 1/2 taza de nueces picadas (opcional)

PREPARACIÓN:

Mezcla en un bowl la avena, la harina integral, el azúcar moreno, la canela y el bicarbonato. Estos ingredientes secos



formarán la base de las galletas. Luego, añade el puré de manzana y el aceite, mezclando bien hasta formar una masa consistente. Incorpora la manzana rallada y, si deseas, las nueces picadas para dar un toque crujiente.

Con ayuda de una cuchara, forma pequeñas bolitas de masa y colócalas en una bandeja cubierta con papel mantequilla, dejando un espacio entre cada una. Aplánalas ligeramente para darles forma de galleta. Hornea en un horno precalentado a 180°C durante 12-15 minutos o hasta que estén doradas. Deja enfriar sobre una rejilla antes de servir para que se endurezcan un poco y tomen su textura final.