

¡COMIDAS EXTRAS!

Brownies de Frijol Negro

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros (drenado y enjuagado)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- ½ taza de avena rápida
- ¼ cucharadita de sal
- 1/3 taza de jarabe de arce
- 1 cucharada de azúcar (o aumentar el jarabe de arce a ½ taza)
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza a 2/3 tazas de chips de chocolate



Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes menos los chips de chocolate en un procesador de alimentos.
2. Agregue y mezcle los chips de chocolate
3. Hornee en una charola 8x8 cubierta de aceite por unos 20 minutos
4. Enfriar en congelador o refrigerador para reafirmarlos más
5. ¡Comer y disfrutar!

Consejo: Agave u otro edulcorante líquido se puede usar en lugar de jarabe de arce.

¡COMIDAS EXTRAS!

Masa de Galletas de Garbanzo con Chips de Chocolate

Ingredientes:

- 1 15.5 oz lata de garbanzos
- 1/3 taza cremosa de mantequilla de maní o de anacardo
- ¼ taza de jarabe de arce puro (Agave u otro edulcorante líquido se puede usar)
- 1 cucharada de aceite de coco (puede sustituir u omitir si no está disponible)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de chips de chocolate



Instrucciones:

1. Drenar y enjuagar garbanzos.
2. Retire la piel externa tanto como sea posible.
3. Agregue todos los ingredientes a un procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave.
4. Añadir y mezclar los chips de chocolate.
5. Conservar en un traste hermético en el refrigerador por 3-5 días.

Consejo: Use una toalla de papel para secar garbanzos. Ayuda a eliminar la piel rápidamente.

¡COMIDAS EXTRAS!

Algunas buenas ideas/adiciones para añadir a su sándwich de pavo:

- Tostar el pan para un sándwich crujiente y caliente
- Rebanadas de tomate
- Aguacate
- Lechuga
- Rebanadas de pepino
- Pepinillos cortados
- Mostaza o mayonesa
- Tocino de pavo cocido

Agregue coberturas adicionales a su pizza:

- Olivos
- Hongos
- Pimientos en rodajas
- Tomate
- Espinacas
- Albahaca



* Una vez que la comida ha salido del sitio, Norwalk-La Mirada USD no es responsable de un manejo inadecuado de los alimentos que resulten en enfermedad.

