

## Brownie Saludables al Sartén

### Ingredientes:

- 1 cucharada aceite de coco
- 2 Bananas
- 1/3 de taza de cacao en polvo 100%
- 1 taza de harina de almendra
- 1 /3 de taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de polvo para hornear

### Proceso:

1. Triturar las bananas.
2. Incluir los demás ingredientes y licuar.
3. Calentar sartén con aceite de coco y colocar los ingredientes a temperatura media baja por 12 a 15 minutos.



\* Sabías que el chocolate negro reduce los niveles de cortisol, la hormona de estrés, nos hace sentir mejor y nos calma la ansiedad \*