

Receta
**BROWNIES FUDGE
DE CALABAZA**

SIN HARINAS, BAJO EN CALORÍAS

*Better***you.**
— METHOD —



RINDE

Molde 20x20 cm (8" x 8")

Porciones: 12 porciones

INGREDIENTES

- 400 g puré de calabaza 100% (bien escurrido)
- 2 huevos grandes (≈100 g)
- 2 claras de huevo (≈60 g)
- 120 g yogur griego natural 0% (o 2% si quieres más cremosidad)
- 100 g eritritol/monk fruit granulado
- 50 g cacao en polvo sin azúcar, cernido
- 15 g aceite de oliva suave o de aguacate
- 6 g polvo de hornear (1½ cdita) – en CDMX reduce a 5 g
- 2 g extracto de vainilla
- 2 g canela de Ceylán, opcional
- 2 g café instantáneo fino o espresso en polvo, opcional
- 1 g sal fina
- Opcional: 10 g nibs de cacao o 20 g nuez pecana picada

MÉTODO

(TIEMPO TOTAL: 30 MINUTOS)

- Precalienta el horno a 175 °C. Forra el molde con papel y engrasa.
- Escurre el puré de calabaza en colador fino 10 min, presionando.
- Bate puré, yogur, eritritol, huevos, claras, vainilla y aceite 2-3 min.
- Tamiza cacao, polvo de hornear, sal, canela y café.
- Incorpora secos en 2 tandas con espátula. Reposa 5 min.
- Vierte en el molde, nivela y golpea para sacar burbujas.
- Hornea 20-24 min hasta que el palillo salga con migas húmedas.
- Deja reposar 15 min en el molde, desmolda y enfría 60 min.
- Corta 12 cuadrados con cuchillo caliente y limpio.
- Conserva refrigerado hasta 4 días o congela hasta 2 meses.





PRESENTACIÓN

Servir con yogur griego endulzado y polvo de cacao.
Terminar con sal en escamas para realzar el sabor.

TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Energía	53 kcal
Proteína	3.46 g
Grasa total	2.77 g
Carbohidratos totales	4.79 g
Fibra	1.92 g
Carbohidratos netos	2.88 g
Azúcares	1.59 g



BENEFICIOS FUNCIONALES

Apoya la salud digestiva y el sistema inmune:

El puré de calabaza es rico en fibra y betacarotenos, que favorecen la digestión y refuerzan las defensas naturales del cuerpo.

Favorece la recuperación muscular y la saciedad:

Los huevos y el yogur griego aportan proteína completa y aminoácidos esenciales.

Promueve un estado antioxidante y antiinflamatorio:

El cacao puro y la canela de Ceylán contienen polifenoles que combaten el estrés oxidativo.

Estabiliza los niveles de energía sin picos de glucosa:

El uso de eritritol o monk fruit como endulzante natural mantiene el sabor dulce sin elevar el índice glucémico.

Favorece la concentración y el bienestar mental:

El café y los nibs de cacao (si se añaden) aportan compuestos que estimulan la liberación de dopamina y serotonina, mejorando el enfoque y el estado de ánimo.