

Brownie de chocolate y pistachos



[Azúcar? Muy poca, Gracias](#) !!!!. El azúcar no está prohibido totalmente. [Se recomienda](#) no pasar de 25 gramos diarios (en niños de 1-3 años no pasar de 17 g). Hay que tener en cuenta que muchos alimentos preparados llevan mucho azúcar, aunque no lo creamos, como el tomate frito o el yogur "no azucarado", sin olvidar el presente de manera natural en los alimentos, como las frutas. Teniendo esto en cuenta, dentro de una dieta saludable, nos podemos permitir un postre, muy ocasionalmente y si, además es de chocolate gustará a todos. Dejémoslo para un día especial y solo una porción pequeña.

El chocolate, además hacernos sentir bien tiene propiedades para la salud: contiene muchos antioxidantes, fibra y minerales y regula el colesterol. Siempre hay que tomarlo con una pureza de más del 70% (por debajo de eso contiene mucho [azúcar](#) y otros ingredientes no deseables).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (12 porciones = 8,3 g de azúcar por porción)

- 125 gramos de chocolate negro para fundir (70-80 %).
- 2 huevos.
- 125 gramos de mantequilla.
- 100 gramos de azúcar.
- 60 gramos de harina.
- 100 gramos de pistachos troceados (o nueces).

¿Cómo lo preparo?

Precalentar el horno con calor arriba y abajo a 180°.

Poner a derretir en el microondas, en un recipiente apto, la mantequilla y la tableta de chocolate troceada en porciones pequeñas. Se va poniendo a baja potencia y por tiempos, sacando de vez en cuando el recipiente para mover con una cuchara y repartir bien la temperatura. Hay que procurar que no se queme el chocolate. Lo mejor es hacerlo al baño María aunque tarda un poco más.

Cuando esté derretido el chocolate sacar y dejar templar un poco.

Batir los huevos y añadirlos a la mezcla de chocolate con mantequilla lentamente para que el huevo no se cuaje, sin parar de mover.

Incorporar el azúcar sin batir. Luego añadir la harina sin mover demasiado, simplemente mezclar hasta que no se vea la harina blanca.

Incorporar luego los pistachos picaditos (o las nueves) hasta que se mezcle con toda la preparación.

Forrar con papel de horno un molde de cristal de 20 x 20 cm. Para que el papel pueda cubrir bien el molde, **un truco** es hacer una bola con él y humedecerlo. Se escurre bien y así queda más suave para forrar bien el molde. Hay que dejar que asome papel fuera del molde para luego sacar el brownie con facilidad.

Poner toda la mezcla en el molde repartiendo bien con una cuchara para que quede bien nivelado por todos lados. Introducir en el horno a media altura.

A los 10 minutos bajar la potencia a 160°. Dejar unos 10 minutos más.

Apagar cuando al meter un palito sale algo manchado, pero no líquido. No esperar que salga totalmente seco porque sino, no quedaría jugoso.

Esperar que se enfríe y desmoldar solo tirando del papel.

Dejar enfriar y servir en cuadraditos.

*** Niños a partir de 15 meses (cuidado con los trozos de frutos secos).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Subtema asociado:

Dulces para las ocasiones...
