

# Brownie d'azuki

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: postre

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 40 minuts

Funció de la recepta: energètica

Recepta per a: 10 persones

Preu per persona: 1€

## ELABORACIÓ

1. Calenta el forn a 170 graus.
2. Unta un motlle per a pastissos amb oli.
3. Passa la farina de blat sarraí i el cacau per un colador. Barrejar bé amb els altres ingredients.
4. Posa al forn durant 30 minuts. Treu del forn i deixa-ho refredar.

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	67, 82 g.
Hidrats	306,33 g.
Greixos	89, 53 g.
Energia	2352 kcal

## INGREDIENTS

- 80 g de farina de blat sarraí
- 20 g cacau en pols
- 60 g de margarina
- 100 g de xispes de xocolata
- 120 ml de beguda d'arròs
- 200 g d'azuki cuit
- 80 g panses
- 50 g d'anacards tritrats

## PROPIETATS

**Azuki:** Facilita els processos digestius i afavoreix el desenvolupament de la flora intestinal. És utilitzada en tractaments de desintoxicació, gràcies a la seva aportació en tiamina o vitamina B1. Protegeix el cor i el sistema nerviós. Estimula el funcionament del ronyó produint un bon efecte. Com tota llegum, el azuki ajuda a regular la taxa de sucre en sang, sent aconsellada en persones diabètiques. És molt indicada durant l'embaràs per la seva riquesa en minerals i oligoelements. Relaxa i estimula la producció de llet materna.

