Brownies de remolacha con chocolate oscuro



Estos irresistibles brownies de remolacha y chocolate oscuro ofrecen una forma deliciosa de disfrutar un postre con ingredientes más nutritivos. Gracias a la remolacha y al chocolate oscuro, aportan antioxidantes y menos azúcares añadidos que muchas recetas tradicionales, ayudando a promover hábitos alimenticios que benefician la salud oral y el bienestar integral.

Ingredientes:

- 2 remolachas medianas, hervidas y peladas
- 2 barras de mantequilla sin sal
- 8 onzas de chispas de chocolate oscuro
- 1¼ tazas de harina integral blanca
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 4 huevos, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de azúcar morena clara
- Papel para hornear (papel pergamino)
- Sal marina (para decorar)

Instrucciones:

1. Pela las remolachas, córtalas en cuartos y licúalas hasta obtener un puré suave.
2. Precalienta el horno a 350 °F (175 °C) y cubre un molde para brownies con papel pergamino.
3. En una cacerola, derrite la mantequilla y el chocolate a fuego bajo, revolviendo hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva y deja enfriar.
4. En un recipiente mediano, mezcla la harina, el polvo de hornear y la sal. Reserva.
5. En una batidora de pedestal o con una batidora eléctrica, bate suavemente los huevos a velocidad baja durante unos 30 segundos.
6. Agrega la vainilla y el azúcar morena, y mezcla a velocidad media-alta durante 2 minutos.
7. Reduce la velocidad a baja. Añade el puré de remolacha y luego incorpora lentamente la mezcla de chocolate hasta que todo esté bien integrado.
8. Agrega la mezcla de harina y mezcla solo hasta que los ingredientes se combinen.
9. Vierte la masa en el molde preparado y alisa la superficie con una espátula de goma.
10. Hornea durante 25 a 30 minutos. Deja enfriar por 5 minutos, decora con sal marina y luego corta en porciones y sirve.

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120.
Delta Dental. (n.d.). Ingredient spotlight: we've got the beet. *Grin!.* https://www.grinmag.com/2025-wellness/ingredient-spotlight-beets/

DELTA DENTAL®

Dark chocolate beet brownies



These irresistible dark chocolate beet brownies offer a delicious twist on a classic dessert. Made with nutrient-rich beets and antioxidant-packed dark chocolate, they are a wholesome treat that can fit into a balanced lifestyle and help support healthy habits for a brighter smile.

Ingredients:

- 2 medium beets, boiled and peeled
- 2 sticks unsalted butter
- 8 ounces dark chocolate chips
- 1¼ cups white whole wheat flour
- 1 teaspoon baking powder
- ¼ teaspoon salt
- 4 eggs, at room temperature
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 cup golden brown sugar
- Parchment paper
- Sea salt (to garnish)

Instructions:

1. Peel the beets, cut them into quarters, and blend until pureed.
2. Preheat the oven to 350° F and line a brownie pan with parchment paper.
3. In a saucepan, melt the butter and chocolate over low heat and stir until smooth. Set aside to cool.
4. In a medium bowl, whisk together flour, baking powder, and salt. Set aside.
5. Using a stand mixer, gently mix the eggs on low for about 30 seconds.
6. Add the vanilla and brown sugar, then mix on mediumhigh for 2 minutes.
7. Reduce speed to low. Add the beet puree, then slowly add the chocolate mixture until combined.
8. Add the flour mixture and mix just until combined.
9. Pour batter into the prepared brownie pan and smooth top with a rubber spatula.
10. Bake for 25 to 30 minutes. Cool for 5 minutes, garnish with sea salt, then cut and serve.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120.
Delta Dental. (n.d.). Ingredient spotlight: we've got the beet. *Grin!.* https://www.grinmag.com/2025-wellness/ingredient-spotlight-beets/

DELTA DENTAL®