

# Black Beans



**Preparation:** For dried beans; prior to cooking the beans, soak them in water overnight. Drain them then transfer the beans to a cooking pot and cover them with about an inch of water. Bring them to a boil over high heat, then reduce the heat and cook the beans for one hour until tender.

**Storage:** Cooked black beans can be stored in the refrigerator for up to one week. They can be frozen for up to three months. Dried black beans can be stored in a cool, dry place for up to one year.



## Black Bean brownies

*Makes 16 servings*

### Ingredients:

- 1 (15.5 ounce) can black beans, rinsed and drained
- 3 eggs
- 3 tablespoons vegetable oil
- 1/4 cup cocoa powder
- 1 pinch salt
- 1 teaspoon vanilla extract
- 3/4 cup white sugar
- 1 teaspoon instant coffee (optional)
- 1/2 cup milk chocolate chips (optional)

### Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees F
2. Lightly grease an 8x8 square baking dish.
3. Combine the black beans, eggs, oil, cocoa powder, salt, vanilla extract, sugar, and instant coffee in a blender; blend until smooth; pour the mixture into the prepared baking dish.
4. Sprinkle the chocolate chips over the top of the mixture.
5. Bake in the preheated oven until the top is dry and the edges start to pull away from the sides of the pan, about 30 minutes.



# Frijoles negros



**Preparación:** Para frijoles secos; antes de cocinar los frijoles, remojarlos en agua durante la noche. Escúrrelos, luego transfiera los frijoles a una olla y cúbralos con una pulgada de agua. Lléalos a ebullición a fuego alto, luego reduce el fuego y cocélos por una hora hasta que estén tiernos.

**Almacenamiento:** los frijoles negros cocidos se pueden almacenar en el refrigerador hasta una semana. Se pueden congelar hasta tres meses. Los frijoles negros secos se pueden almacenar en un lugar fresco y seco hasta un año.



## Brownies de frijoles negros

16 porciones

### Ingredientes:

- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 3 huevos
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 3/4 taza de azúcar blanco
- 1 cucharadita de café instantáneo (opcional)
- 1/2 taza de chips de chocolate con leche (opcional)

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F
2. Engrase ligeramente un molde cuadrado para hornear de 8x8.
3. Combine los frijoles negros, huevos, aceite, cacao en polvo, sal, extracto de vainilla, azúcar y café instantáneo en una licuadora; mezclar hasta que esté suave; Poner la mezcla en el molde.
4. Eche las chispas de chocolate sobre la mezcla.
5. Hornee en el horno precalentado hasta que la parte superior esté seca y los bordes comienzan a alejarse de los lados de la sartén, alrededor de 30 minutos.

