



Brownie de Chocolate Meio Amargo e Nozes

Ingredientes

500g de chocolate meio amargo em barra (idealmente com 70% cacau ou mais)

180g de manteiga sem sal

3 ovos médios

120g de farinha de trigo

250g de nozes picadas grosseiramente

Óleo de girassol (para untar a forma)

Um punhado de folhas de hortelã (para decorar, opcional)

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 180°C.

Unte uma forma retangular média (aproximadamente 20x30cm) com um pouco de óleo de girassol e polvilhe levemente com farinha de trigo. Reserve.

Pique o chocolate meio amargo em pedaços menores para facilitar o derretimento.

Em uma panela em fogo baixo, ou em banho-maria (colocando uma tigela sobre uma panela com água fervente, sem que a tigela toque a água), derreta o chocolate junto com a manteiga. Mexa constantemente até obter uma mistura homogênea e lisa. Retire do fogo e deixe amornar por alguns minutos.

Enquanto a mistura de chocolate amorna, em uma tigela grande, bata os ovos levemente com um garfo.

Adicione a mistura de chocolate e manteiga morna aos ovos, mexendo bem com o garfo ou um fouet até que tudo esteja bem incorporado.

Acrescente a farinha de trigo peneirada à mistura, mexendo delicadamente com uma espátula ou o garfo, apenas até que a farinha desapareça. Evite misturar demais para não desenvolver o glúten.

Adicione as nozes picadas à massa e misture suavemente.

Despeje a massa na forma untada e espalhe uniformemente.

Leve ao forno preaquecido por cerca de 30 a 40 minutos. O brownie estará pronto quando as bordas estiverem firmes e o centro ainda parecer ligeiramente úmido. Faça o teste do palito: insira um palito no centro; ele deve sair com algumas migalhas úmidas, não completamente limpo.

Retire do forno e deixe esfriar completamente na própria forma antes de cortar em quadrados. Isso é importante para que ele firme e não desfaça.

Sirva os pedaços de brownie decorados com folhas de hortelã, se desejar.

Dica para Pessoas com Diabetes: A escolha do chocolate é crucial. Opte por chocolate meio amargo com o maior percentual de cacau possível (70% ou mais), pois geralmente contém menos açúcar adicionado. Lembre-se que, mesmo sem açúcar extra adicionado, o chocolate e a farinha contêm carboidratos que afetam a glicemia. É fundamental controlar rigorosamente o tamanho da porção e consultar seu médico ou nutricionista para orientações dietéticas personalizadas.

Sugestão de Equipamento: Se não tiver um fouet, um garfo grande serve perfeitamente para misturar. Para picar as nozes, pode usar uma faca ou, se preferir pedaços menores e tiver o liquidificador, pulse-as rapidamente no liquidificador, tomando cuidado para não triturar demais e transformá-las em farinha.