



130 g de arándanos



40 g de lechuga



30 g de dátiles



80 g de granos
de granada



200 ml de agua
de coco o agua



Semillas de chía

Purple temptation

Batido de dátiles y granada

Preparación:

1. Pon en agua los dátiles durante 15 minutos aproximadamente, hasta que se ablanden.
2. Separa las semillas de la granada, si no tienes los dátiles deshuesados, deshúésalos. Lava la lechuga y separa las hojas quitando la parte más dura. Introduce todos los ingredientes, menos las semillas de chía, en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
3. Bate todo hasta obtener la textura deseada. Sírvelo en un vaso incorporando las semillas de chía.

Consejo Bosch:

Si deseas una textura más líquida, puedes aumentar la cantidad de agua de coco.

 500 ml

