



150 g de uva



80 g de arándanos



80 g de granada



120 ml de yogur griego



160 ml de agua de coco



Sirope de agave
al gusto



3-4 cubitos
de hielo doméstico

Preparación:

1. Separa las uvas del racimo y saca las semillas de la granada. Lava las espinacas y escúrrelas. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Los arándanos son frutos del bosque que contienen muy pocos azúcares y un nivel muy elevado de antioxidantes. Es una fruta ideal para consumir por las mañanas.

 600 ml

Antioxidant shake

Batido de arándanos y granada.

