

BATIDO DE RÚCULA y coco

🕒 12 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- Frutas maduras
- 150g de coco
- 1 Ensalada de Rúcula Florette**
- Zumo de 1/2 limón
- 150ml de leche de coco
- Semillas de chía



1 Pela y corta el mango en porciones y disponlo en el vaso para batir.



2 Agrega también el plátano cortado en ruedas y el coco cortado en cubos.



3 Añade la rúcula Florette y vierte el zumo de limón y la leche de coco.



4 Tritura la mezcla durante 2 minutos hasta conseguir una mezcla homogénea.



5 Sirve en el vaso que más te guste y decora la superficie con las semillas de chía.

PRODUCTO DE ESTA RECETA



Ensalada
Rúcula Primeros Brotes

