



Batido Purple Love

Hoy es un día especial, en el que se celebra el **romanticismo, amor y literatura!** Hay poesía en las calles de Barcelona, y además nos acompaña un sol radiante en este **Sant Jordi**, día tan esperado y apreciados por todos sus habitantes...

Y es que el perfume y belleza de las rosas rojas en las calles, junto con todos los puestos de libros y el ambiente que se crea en la ciudad, es algo único!

Un día en el que éstos alimentos primarios nutren nuestra vista, olfato y mente y en el que te propongo acompañarlo con éste batido "Purple Love", para acabar de nutrir todos nuestros sentidos!! Todo ello gracias a la [remolacha](#), de carácter **antioxidante y depurativo**, al dulzor

y riqueza en **vitamina C** de las fresas, que junto con su fibra, mantienen los niveles de azúcar estables en sangre, y al ingrediente mágico del amor, la Maca, un increíble [superfood](#) de acción **vigorizante** en el campo de la salud sexual. La leche de coco es un excelente alternativa a la leche de vaca, **sin lactosa** y saciante gracias a sus grasas saludables, tiene un perfume único y delicioso...

Ya lo ves, un batido **Happy Food Therapy** para acabar de redondear un Happy Sant Jordi.

Estás list@ para probar el **Purple Love** y ver la vida de color de rosa? Hoy, es un buen día!

Vamos allá!! En cerrar de ojos lo estarás disfrutandoooooo...

Utensilios

- Batidora de vaso potente
- Guantes de látex

Ingredientes

- 250 ml de leche de coco
- 1, 5 taza de fresas frescas bio
- 1/3 taza de remolacha fresca y pelada
- 1 c.sopera de Maca en polvo
- 1 dátil deshuesado
- opcional: virutas de cacao para espolvorear

Elaboración

1. Limpiar las fresas, retirar sus tallos verdes.
2. Pelar la remolacha con guantes de látex para no acabar con "purple hands" también ☐
3. Añadir en la batidora los ingredientes en el orden marcado, hasta conseguir la textura deseada.
4. Para endulzarlo más, optar por poner un dátil más o azúcar de coco.

Feliz Blending y Happy San Jordi Therapy!♥

