



CALDO DE HUESO DE POLLO

UN BUEN CALDO DE HUESOS ES CLAVE PARA REPARAR TU INTESTINO

Los beneficios del caldo de hueso son muchísimos, desde aumentar la inmunidad a mejorar significativamente la digestión. Mientras más gelatinoso esté el caldo, más nutritivo será. Puedes utilizar el caldo como un delicioso consomé para la mañana, o como base para cocinar.


Ingredientes

- huesos y restos de pollo que hayan quedado de sus comidas previamente, congelados
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 2 cebollas, picadas
- 1 cucharadita de sal del Himalaya
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 hojas de laurel
- Perejil
- Agua

Preparación

1. Colocar los huesos y restos de pollo en una olla. Agregar las cebollas y zanahorias, vinagre de sidra de manzana y el resto de los aliños e ingredientes. Agregar agua a temperatura ambiente de manera que cubra todo el contenido.
2. Calentar a fuego medio hasta que comience a hervir. Bajar el fuego y cocinar a fuego muy lento por un mínimo de 8 horas e idealmente por 24 horas o, bien, en tandas de 8 horas.
3. Retirar del fuego y esperar que el caldo se entibie. Una vez frío, colar el caldo con un colador sobre un bowl o recipiente grande. Descartar todos los sólidos. Luego de que el caldo este suficientemente frío, colocarlo en un frasco de vidrio y guardarlo en el refrigerador hasta por una semana.

 Para que quede gelatinoso puedes utilizar patas de pollo, no solo contienen más colágeno sino que también una gran cantidad de médula ósea.

 Toma 1 a 2 vasos al día durante tu Reboot digestivo®.