



CALDO DE VERDURAS

UNA ALTERNATIVA AL CALDO DE HUESO PARA VEGETARIANOS Y VEGANOS

Este caldo de verduras usa muchos ingredientes con propiedades sanadoras para el intestino. En especial destacan el alga Wakame – una excelente fuente de Omega 3, vitaminas y minerales, particularmente hierro, calcio, magnesio y yodo – y, los hongos shiitake. Estos últimos, son una especie de champiñones, muy popular en la cocina asiática, que contienen aminoácidos esenciales y prebióticos, pero destacan por ser una excelente fuente de vitamina D, particularmente si han sido deshidratados al sol. Si no encuentras este ingrediente, reemplázalo por champiñones portobello u ostras. Puedes excluir o agregar vegetales que se ajusten mejor a tu gusto o disponibilidad al momento de cocinar.

Ingredientes (8 porciones)

- 3 litros de agua filtrada
- 1 cucharada de aceite de coco orgánico, prensado en frío
- 1 cebolla morada, cortada en cuartos con piel
- 1 ají picante cortado con semillas
- 1 pedazo de 4cm de jengibre fresco, picado, sin pelar
- 1 taza de espinaca o acelga o kale
- 3 a 4 tazas de mix de verduras o descarte de vegetales usados en otras recetas, tales como zanahorias picadas, repollo morado, palitos y hojas de apio, tallo de brócoli, champiñones frescos, etc.
- ½ taza de hongos shiitake deshidratados
- 30g de alga Wakame deshidratada
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 cucharadas de cúrcuma en polvo
- Sal y pimienta a gusto
- 1 ramita de hojas de cilantro, perejil u otra hierba fresca, para servir

Preparación

1. En una olla o cacerola grande, calentar el aceite de coco a fuego medio-alto y saltear la cebolla con el ají. Agregar el agua y el resto de los ingredientes y llevar a hervor. Tapar la cacerola y continuar hirviendo a fuego lento durante una hora.
2. Una vez transcurrido este tiempo, esperar a que se enfríe un poco y colar el contenido de la cacerola en un bowl grande.
3. Servir caliente con hierbas frescas. Puede mantenerse refrigerado por 5 días. También puede ser congelado.



Opcional: 1 cucharada de aminos de coco orgánico. Puede ser bastante salado, prueba el sabor del caldo antes de añadir más sal.



Opcional: ¼ de taza de lavadura nutricional para obtener más sabor y vitaminas. No usar durante el Reboot digestivo®.