

CALDO DE HUESO DE POLLO

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

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

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.

Toma 1 a 2 vasos al día.