Caldo de huesos de pollo

Al elaborar el caldo de huesos de pollo con esta tecnología obtienes un ahorro que va desde el **70%** comparado con el producto comercial.

INGREDIENTES

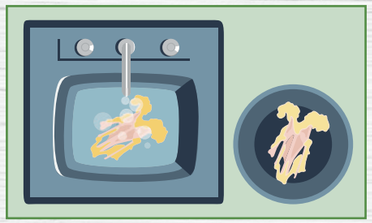
- 2 huesos de pechuga de pollo
- 2 hojas de yerbabuena
- Un pedazo de cebolla
- Un diente de ajo
- 2 l de agua
- Sal de grano

UTENSILIOS

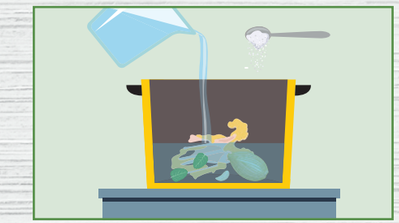
- Cacerola
- Colador

Tiempo de elaboración: 30 minutos más una noche de reposo.
Caducidad: 5 días en refrigeración.
Rendimiento: 2 l
kcal: 90
Costo promedio: $7

PROCEDIMIENTO

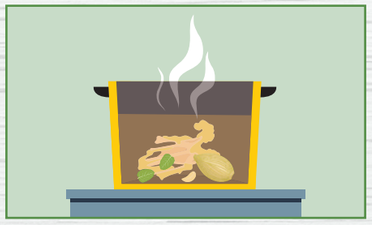


1 Enjuaga los huesos de pechuga con agua potable, de preferencia.



2 En la cacerola coloca los 2 l de agua con los huesos y el resto de los ingredientes.

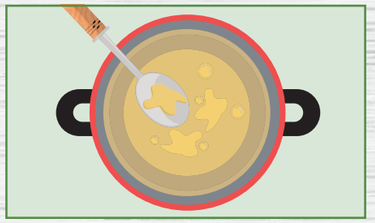
3 Tapa y deja hervir a fuego bajo durante 10 minutos.



4 Retira del fuego y deja enfriar.

5 Cuela el líquido en un recipiente de tamaño adecuado.

6 Refrigera toda la noche.



7 Al día siguiente retira la grasa.

8 Puedes congelarlo en un recipiente con tapa hermética.

9 Otra opción para conservarlo es envasarlo al vacío. Consulta nuestra edición 521 y aprende cómo.

Beneficios

- Contiene colágeno, que es la proteína más abundante en el cuerpo y está presente en cartílagos, ligamentos, articulaciones e intestino.
- Contiene aminoácidos, compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.[1]
- El caldo es usado como primer plato o para dar sabor a guisos, salsas o sopas.
- Es muy práctico ya que lo tendrás a la mano para preparar diversos alimentos.
- Sirve como base para sopas o salsas.

[1] Aminoácidos, en https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002222.htm