

RECETA CALDO DE HUESOS

Clara Fuentes



Caldo de huesos

- **Para tomar antes de las comidas principales**

QUÉ PUEDES INCLUIR

- Hueso de caña y rodilla (vaca)
- Hueso de jamón
- Espinazo salado de cerdo
- Carcasa de pollo
- Patas de pollo
- Verduras al gusto (apio, puerro, zanahoria, cebolla)
- 2 pechugas de pollo o gallina
- Zanahoria
- Especias (laurel, cúrcuma, jengibre...)
- ¼ de vaso de vinagre de manzana sin pasteurizar

Pon todos los ingredientes en una olla y cúbrelos con agua. Deja cocinar a fuego lento durante 24h o más (para que se extraigan los minerales de los huesos. Puedes apagar por la noche y por la mañana volverlo a encender).