

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
- 2 pechugas de pollo o gallina
- Verduras: Puedes incluir zanahoria y apio. En esta primera fase es mejor evitar vegetales como ajo, puerro y cebolla,. Pero tras finalizar el plan, si los toleras y te sientan bien, puedes incluirlos para tus próximos caldos
- 2 hojas de laurel
- Especias (laurel, cúrcuma, jengibre, pimienta negra, tomillo...)
- ¼ de vaso de vinagre de manzana sin pasteurizar. Ayuda con la digestión y a extraer el colágeno de los huesos

Pon todos los ingredientes en una olla (menos las verduras) 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). Si no, al menos 10 horas.

Añade las verduras 1 hora antes de retirarlo del fuego