



RECETA DEL CALDO DE HUESO (Bone Broth)

Ingredientes principales:

- Huesos de res o de pollo (preferentemente con médula o tuétano).
- Agua suficiente para cubrir los huesos (llenar la olla hasta la mitad con huesos, y luego cubrir con agua hasta la otra mitad).

Preparación:

1. Coloca los huesos en una olla grande o en una olla de presión. Llena con agua hasta cubrir los huesos.
2. Cocina a fuego lento entre 100 minutos y hasta 24 horas. Si usas una olla de presión, puedes reducir considerablemente el tiempo.
3. Idealmente, utiliza huesos que contengan médula o tuétano, aunque si no los tienes, puedes usar cualquier tipo de hueso. No los desperdices, son una fuente nutritiva y económica.
4. Usa una olla con tapa que conserve bien el vapor. De preferencia, utiliza una olla express para mayor practicidad.
5. Para dar sabor, puedes agregar: sal, ajo, cebolla, laurel o cilantro.
6. También puedes incluir verduras como zanahoria y papa para enriquecer el sabor y el contenido nutricional.
7. Una vez terminado el tiempo de cocción, cuela el caldo. Refrigerar en porciones de 4 oz (125 ml) para facilitar su consumo diario.
8. Se recomienda tomar una porción diaria, o al menos 3 veces por semana, como complemento ideal para mejorar diversas condiciones de salud.