Caldo de huesos que refuerza la inmunidad

9 ingredientes | **12 horas** | **4 porciones**

DIRECCIONES

1. Coloca los huesos en la olla de cocción lenta. Añade todos los ingredientes restantes. Pon la olla a fuego lento y deja que se cocine durante al menos 12 horas.
2. Después de 12 horas, cuela el caldo con un colador o una bolsa de malla. Desecha las verduras que hayas colado. Deja que el caldo se enfríe. Una vez frío, retira la capa de grasa que se forma en la parte superior y deséchala o guárdala para futuras cocciones. Congela el caldo hasta que lo vayas a utilizar.

NOTAS

Bajo en FODMAP

Omite el ajo y la cebolla

INGREDIENTES

1	Carcasa de pollo entera (aproximadamente 2 libras de huesos)
1	Zanahoria (pelada y picada)
1	Cebolla amarilla (en dados)
2 tallos	Apio (picado)
3	Ajo (dientes, cortados por la mitad)
1 cucharadita	Sal marina
1 cucharada	Vinagre de sidra de manzana
1 taza	Perejil (picado)
6 tazas	Agua

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	30	**Colesterol**	0mg
Grasa	0g	**Sodio**	634mg
Carbohidratos	7g	**Vitamina A**	3901IU
Fibra	2g	**Vitamina C**	25mg
Azúcar	4g	**Calcio**	84mg
Proteína	1g	**Hierro**	1mg