

CALDO DE HUESO — RECETA COMPLETA 🍖

INGREDIENTES:

- Huesos con tuétano (yo usé fémur de res, pero puede ser de pollo también).
 - Verduras para dar sabor al caldo: apio, pimentón, zanahoria, ajoporro, cebolla larga, cebolla, ajo.
 - Sal marina.
 - Pimienta.
 - Vinagre de sidra de manzana (clave para extraer el colágeno).
 - Agua filtrada.
-

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a máxima temperatura.
 2. En una bandeja o pyrex, coloca los huesos y llévalos al horno por 1:00h - 1:30h, hasta que se rosticen.
 3. Lleva los huesos rostizados a una olla grande a fuego alto, agrega agua filtrada que los cubra por completo, 1/4 de taza de vinagre de sidra de manzana, sal y pimienta al gusto.
 4. Cuando el agua esté a punto de hervir, baja la temperatura al mínimo posible y tapa la olla parcialmente. También puedes usar una olla de cocción lenta.
 5. Cocinar por un mínimo de 16 horas. Puedes extraerlo por hasta 48 horas (yo lo dejo 24 horas).
 6. Revuelve ocasionalmente durante este tiempo. *Ojo:* si lo dejas durante la noche, asegúrate de que esté bien tapado y no a punto de rebosar para evitar accidentes.
 7. Añade las verduras en trozos grandes cuando falten unas 4 horas para terminar la cocción.
 8. Cuela el caldo con un colador de metal para retirar los restos más grandes y envásalo en recipientes de vidrio.
 9. Deja enfriar el caldo y llévalo a la nevera. Se formará una capa de grasa en la parte superior: retírala con una cuchara, puedes usarla para cocinar (huevos, carne, etc).
 10. El caldo debería quedar como una gelatina. Puedes guardarlo en frascos de vidrio (como los de salsa de tomate) bien tapados. Si haces varios, congela algunos y ve sacándolos a la nevera según los necesites.
-

NOTAS:

- Puedes tomarlo incluso a diario (1 taza), o usarlo en cualquier preparación: guisos, salsas, sopas, etc.
 - Te recomiendo tomarlo en ayunas.
-

Para más consejos de salud y nutrición, visita mi perfil y conoce mis programas personalizados en el link de mi biografía.

@dr.robortoguanipa