CALDO DEPURATIVO

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Muy económico

Descripción:

Es importante que no se le añada sal a la receta ya que las verduras le dan un sabor muy gustoso al sofreirlas un poco y al no aderezarle sal conseguimos un mayor poder depurativo del caldo. No se puede tomar mas de dos tazas de este caldo al dia porque es un alimento muy bajo en sales y hipocalórico; debemos mantener una dieta equilibrada.

Ingredientes para 1 persona :

- Apio
- cebolla
- puerro
- pimiento verde
- - Perejil

Preparación:

Paso 1

Sofreir con no demasiado aceite y en la misma olla donde se pondrá a hacer el caldo todas las verdura cortadas a tozos pequeños (de esta manera las verduras sueltan mayor sustancia que si las metemos enteras). Una vez sofritas ligeramente añadir abundante agua, llevar a ebullición y dejar cocer durante una media hora tres cuartos a fuego lento. Filtrar las verduras por un colador y aderezar el caldo con un poquito de zumo de limón justo cuando se lo vaya a tomar.