



Caldo de Huesos

El caldo de huesos se ha utilizado durante siglos para mejorar la salud en general y para el mantenimiento de la misma.

Propiedades más importantes

- **Mejora de la digestión:** contiene colágeno, que ayuda a mejorar la salud del tracto gastrointestinal y puede aliviar síntomas como la inflamación y la irritación.
 - **Previene el intestino permeable:** gracias a su contenido de glutamina un aminoácido muy importante, ayuda a conservar el correcto funcionamiento de la pared intestinal, mejorar los casos de intestino permeable o prevenirlo.
 - **Fortalece el sistema inmunológico:** es rico en nutrientes esenciales como el calcio, el magnesio y el fósforo, que son necesarios para mantener un sistema inmunológico fuerte.
 - **Mejora de la salud ósea:** El colágeno y los minerales presentes en el caldo de huesos ayudan a fortalecer la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades como la osteoporosis.
-
- Es una excelente opción para romper los ayunos.

Caldo de Huesos

- 3-4 hojas de laurel.
- 1 Cebolla mediana.
- 1 cucharada pequeña de orégano molido.
- 2-3 zanahorias.
- 6 dientes de ajo grandes
- 2 tallos de apio
- 1 cucharada de vinagre de manzana o agrio de naranja.
- 3 lbs de Huesos de vacuno, cerdo o pollo.



Preparación Caldo de Huesos

- Añadir los vegetales junto con los huesos (limpios de restos de carne) y rellenar con agua la olla hasta cubrir bien los ingredientes. Añadir sal y pimienta al gusto, luego el vinagre de manzana y las hojas de laurel. Empezar a calentar a fuego alto y en cuanto comience a hervir, bajar a fuego muy lento. Dejar cocer por unas 8-10 horas sin tapar. También se puede hacer en "instant pot".
- Rellenar de agua si se consume (mantener los ingredientes siempre cubiertos) y retirar las espumitas que se formen.
- Se cuele y se ajusta el sabor. Puedes agregar hierbas aromáticas frescas.
- Se puede consumir de inmediato, guardar hermético por 1 semana y congelar por máximo de 3 meses.