



CREMAS Y SOPAS

Caldo de Ave



5 porciones



Nivel: Fácil



60 minutos

Ingredientes

- 1 kg de huesos de ave
- 2,5 Lt de agua
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro (sólo la parte blanca) (opcional)
- 1 tallo de apio (sin las hojas)
- 1 zanahoria
- 1 ramita de perejil

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	0,4
Proteínas (g)	0,1
Lípidos (g)	0,6
Colesterol (mg)	0,3
Hidratos de Carbono (g)	0,1
Sodio (mg)	19,2
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Lavar el puerro, quitar las raíces y las hojas verdes, dejando sólo la parte blanca y de color verde pálido. Cortar en tiras pequeñas.
- Pelar la zanahoria y cortar en cubos pequeños.
- Pelar la cebolla y cortar en trozos pequeños.
- Por último, lavar la rama de apio y cortar también en cubos.
- Disponer de todas las verduras en una olla grande junto con el pollo, cubrir con agua fría y llevar a ebullición a fuego fuerte.
- Cuando comience a hervir, bajar fuego y retirar la espuma que se forma en la superficie con una cuchara o espumadera.
- Repetir las veces que sea necesario, hasta que el caldo quede limpio.
- Dejar cocer por 60 minutos a fuego muy suave.
- Por último, pasarlo por un colador de malla fina.