



CALDO PARA REPONER MINERALES

Ingredientes:

- 3 zanahorias.
- 1 cebolla.
- 1 ramita de apio.
- 1 patata
- 1 boniato
- ½ yuca.
- Ajo, perejil, laurel y granos de pimienta al gusto
- Alga kombu
- Agua mineral

Indicaciones

Poner todos los ingredientes cortaditos en una cazuela y cubrir con el agua. Hervir a fuego lento durante aproximadamente 2 horas. Añadir sal al gusto.

Este caldo se puede mantener en el refrigerador durante 4 días.

El alga kombu aporta minerales, potasio, yodo, calcio, vitamina A y polisacáridos que ayudan a fortalecer el sistema inmune.

Se puede añadir carcasas de pollo o huesos de pollo, huesos de res de pasto o ecológica.

Los huesos de ternera o de buey, aportan colágeno, calcio, magnesio y fósforo.