

CALDO DIURETICO



Ingredientes:

- 1 cebolla
- Perejil fresco
- 2 puerros
- Zumo de 1 limón
- ½ apio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Especias al gusto como pimenta o jengibre rallado.

Elaboración

Preparar todos los ingredientes mientras se pone a hervir agua en una olla.

Cocerlos a fuego lento durante 45 minutos.

Filtrar el caldo y dejarlo enfriar antes de tomarlo.

También puedes cortar los ingredientes a cuadraditos y tomarlos junto con el caldo.