Aline Barcelli
Nutricionista · 77687

CALDO DE OSSOS

INGREDIENTES

- 1000 gramas de pé de galinha ou frango cozido

MÉTODO DE PREPARO

1º Na panela de pressão, em fogo médio, acrescente os pés de frango, lembrando que sem as unhas e já lavados acrescente a água até cobrir todos. Erga para o fogo alto, e feche a panela, cozinhando por cerca de 45 minutos. Depois do cozimento, espere 20 minutos com a panela aberta para esfriar. Adicione no liquidificador toda a mistura da panela, e deixe batendo por cinco minutos. Usando uma peneira, e uma tigela, coloque a mistura devagar para tirar os resíduos mais grossos da massa. Leve a geladeira por cerca de 7 horas, e pronto, você já pode cortar os cubos e colocar em vasilhas menores. Deixando no congelador, a receita dura até três meses, já na geladeira, dura até uma semana. Dica Caso abra a panela de pressão, e perceba que tenha muita água, deixe cozinhando mais um pouquinho para dar uma leve secada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 %
PROTEÍNA	19 g	26 %
GORDURA	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–
SÓDIO	67 mg	3 %