Cassiane Cunha
Nutricionista · 17139D

CALDO DE CARNE CASEIRO

O caldo de carne é uma preparação simples e que pode ser armazenada no congelador por até 90 dias para ser usada em diferentes preparações nas quais seja necessário acrescentar água para cozimento. A opção caseira é econômica, saborosa e saudável Dica: Aproveite para fazer o caldo quando for preparar uma receita com carne.

20 minutos
6 horas
30 porções

INGREDIENTES

- 3 Kg de carne bovina com osso (costela, rabo ou músculo)
- 2 unidades grandes de cebola (300 g)
- 3 unidades médias de cenoura (360 g)
- 2 unidades de alho-poró (178 g)
- 6 dentes de alho (18 g)
- 1 colher de chá de tomilho fresco (1 g)
- 1 colher de chá de louro em pó (1 g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino em pó (3 g)
- 5 litros de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela funda, doure bem a carne com um fio de azeite com cuidado para não queimar. Reserve a carne para preparar um cozido ou um ensopado. Para o caldo, apenas serão aproveitados os sabores deixados no fundo da panela.
2º Adicione a cebola em pedaços e deixe-a caramelizar. Junte a cenoura em cubinhos, depois o alho-poró em fatias. Refogue.
3º Coloque os dentes de alho cortados em 4 partes e adicione a água.
4º Adicione o tomilho, o louro e a pimenta do reino e deixe ferver.
5º Após fervura, cozinhe em fogo médio por 6 horas para apurar o caldo.
6º Depois coe e armazene em potes no congelador por até 90 dias (3 meses).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (199 g)	% DDR
ENERGIA	11 kcal	21 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	4 mg	7 mg	0 %