



CALDO DE GALINHA CASEIRO

Substitua caldo de galinha industrializado por esse, caseiro e riquíssimo em nutrientes.

 2 horas

INGREDIENTES

- 1000 gramas de frango cru (Ossos de frango e pedaços de carne)
- 1 unidade grande de cenoura crua [160 g]
- 100 gramas de salsinha, crua
- 1 unidade grande de cebola [150 g]
- 1 litro de bebida, água de torneira [1000 g]
- 4 litros de bebida, água de torneira (4000 g)
- 1 colher de chá, esfarelado de condimento, louro [1 g]
- 300 gramas de alho poró
- 1 colher de chá, inteiro de condimento, pimenta do reino [3 g]
- 2 colheres de sopa de condimento, açafrão [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º -Faça o pré-preparo dos legumes (cebola e cenoura) : lave, descasque e corte em pedaços grandes. Reserve. -Em uma panela grande, ou caldeirão, coloque os ossos e aparas do frango juntamente com os legumes previamente cortados. -Regue com água para cobrir tudo e leve ao fogo alto, até levantar as bolhas de fervura. Abaixee o fogo e deixe cozinhar por mais 40 minutos. -Com uma concha retire o excesso de gordura que soltar, para que fique um caldo limpo e saboroso. -Acrescente o alho-poró, salsinha, folha de louro, pimenta do reino e o açafrão da terra. Deixe cozinhar por mais 1 hora. -Sobre uma tigela grande, coe o caldo numa peneira e despreze os ingredientes. Utilize o caldo em sopas, risotos, arroz, ou deixe amornar antes de armazenar.
- 2º Transfira o caldo para potes de vidro com fechamento hermético e mantenha na geladeira por até 5 dias. Se preferir, distribua em forminhas de gelo e leve para o congelador. Quando firmar, coloque em sacos plásticos e conserve congelado por até 3 meses

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	17 mg	1 %