



CALDO DE POLLO

Este caldo de pollo es el abrazo cálido que todos necesitamos en un día frío o cuando buscamos algo reconfortante. Con trozos tiernos de pollo, verduras frescas y un caldo lleno de sabor, es la receta perfecta para llenar el alma y el estómago. ¡Sencillo, nutritivo y siempre reconfortante!

-  15 minutos
-  1 hora y 30 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 1/3 Pechugas sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [315 g]
- 2 Piezas grandes de zanahoria [144 g]
- 2 Piezas de papa cocida [280 g]
- 2 Piezas grandes de calabacín bebe [32 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 2 Cucharaditas de ajo crudo [6 g]
- 2 Tallos grandes de apio [128 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1 hoja de laurel [1 g]
- 1/4 cucharada de consomé en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el pollo: Coloca la pechuga de pollo en una olla grande y cúbrela con suficiente agua [aproximadamente 1.5 litros]. Añade la cebolla, los dientes de ajo enteros, el laurel y un poco de sal.
- 2º Cocinar el pollo: Lleva la olla a fuego medio-alto y deja que el agua llegue a ebullición. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 30-40 minutos, quitando con una cuchara la espuma que se forme en la superficie.
- 3º Agregar las verduras: Añade las zanahorias, las papas y el apio. Cocina por 15 minutos más hasta que las verduras empiecen a ablandarse.
- 4º Incorporar las calabacitas y el cilantro: Añade las calabacitas y el cilantro, y cocina durante otros 10-15 minutos, hasta que todas las verduras estén suaves y bien cocidas.
- 5º Sazonar: Ajusta el sazón añadiendo más sal y pimienta al gusto. Si lo deseas, añade un cubo de consomé de pollo para intensificar el sabor.
- 6º Desmenuzar el pollo [opcional]: Retira la pechuga de pollo de la olla, quítale la piel y los huesos, y desmenúzala. Devuelve el pollo desmenuzado al caldo o sirve las piezas enteras según tu preferencia.
- 7º Servir: Sirve el caldo caliente en tazones. Puedes acompañarlo con arroz blanco, jugo de limón, chile en rodajas o aguacate para darle un toque adicional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [952 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	686 kcal	34 %
GRASA	1 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	21 mg	205 mg	68 %
SODIO	126 mg	1202 mg	50 %
H. CARBONO	8 g	74 g	25 %
AZÚCARES	1 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	17 g	66 %
PROTEÍNA	8 g	77 g	—