

CALDO DE FRANGO CASEIRO



O caldo de frango 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

-  20 minutos
-  3 horas
-  22.1 porções

INGREDIENTES

- 2 Kg de carcaça [ou outras partes] de frango
- 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]
- 4 litros de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela funda, doure bem a carcaça de frango com um fio de azeite com cuidado para não queimar. Retire as carcaças e reserve.
- 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. Em seguida volte com as carcaças de frango, o tomilho, o louro e a pimenta do reino.
- 4º Deixe ferver, e então, cozinhe em fogo médio por 6 horas para apurar o caldo.
- 5º Depois coe e armazene em potes no congelador por até 90 dias [3 meses].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [229 g]	% DDR
ENERGIA	19 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	6 mg	13 mg	1 %

