

CALDO DE PESCADO

**| Fácil****| 90 min.****| 1 litro****| Aprovechamiento**

INGREDIENTES

- 1,5 L agua
- Espinas, piel y cabezas de pescado
- Piel y restos de cebolla
- Piel y restos de zanahoria
- Piel de patata
- Restos de puerro
- Hierbas aromáticas al gusto (perejil, cilantro, laurel...)
- Pimienta al gusto



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Junte todos los ingredientes en una olla con un 1,5L de agua y deje que hierva de forma lenta (1 a 2 horas).
2. Vaya retirando la espuma que se forma.
3. Colar el caldo y guardarlo en botes de vidrio en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

**por 100 ml**

energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
12 Kcal	0 g	0 g	0,4 g	0,1 g	2 g	0 g	0 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Un caldo industrial puede llegar a contener hasta 10 g de sal por 1 litro. La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es de 5 g por día.
- Puedes guardarlo en dosis individuales, por ejemplo, en cubiteras en el congelador, o en tarros de vidrio, y así, descongelar únicamente la cantidad que vayas a necesitar.