

CALDO DE VERDURAS



| Fácil



| 60 min.



| 1,5 l



| aprovechamiento

INGREDIENTES

- 100 g piel de zanahoria
- 50 g piel de cebolla
- 2 parte verde de puerro
- 2 ramitas de apio
- 150 g tallo espinaca o acelga
- 150 g calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Hierbas y especias al gusto
- 1,5 l agua




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Poner el agua a hervir en una olla.
2. Trocear todos los restos de verdura y las verduras que queramos aprovechar. Ponerlas en la olla cuando el agua empiece a hervir.
3. Añadir un chorrito de aceite, las hierbas y especias y dejar hervir durante 50 min.
4. Para darle color puedes añadir un poco de ñora picada o la carne del pimiento choricero.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por 100 ml	5 Kcal	0 g	0 g	0,5 g	0,1 g	0 g	0 g	0,3 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Guarda las partes de las verduras que no sueles usar para hacer caldo y utilízalas junto con las verduras que estén empezando a estropearse.
- Puedes congelarlo en tarros de cristal adecuados a la cantidad que sueles usar, Evitarás desaprovechar parte del caldo.
- Con el caldo de verduras casero además de aportar vitaminas y minerales, controlas la cantidad de sal que contiene. Evita el caldo concentrado en cubitos, suele ser rico en sal.
- Añade hierbas y/o especias al gusto, podrás enriquecerlo sin aportar sal. Menta, hierbabuena, pimienta o comino, son algunos ejemplos.