



# CALDO DE HUESOS

*Con adaptación bajo en FODMAPs*

## INGREDIENTES

- 2-3 l de agua mineral
- 2 huesos de rodilla
- 1 hueso de caña
- 1 trozo de morcillo
- 1 muslo o pechuga de pollo
- 1 hueso de jamón
- 3 zanahorias peladas
- 1 tomate maduro
- perejil, pimienta, laurel, cúrcuma, algas, jengibre...
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- sal
- 1 cebolla en trozos
- 1 puerro
- 1 trozo de apio

## TIEMPOS

- Olla exprés | 1 hora
- Olla lenta | 5 - 20 h
- Cazuela normal | 3-5 h
- Duración | 4 días en nevera

## ELABORACIÓN

01

Coloca los huesos y la carne en una olla con el agua y el vinagre a fuego fuerte. Pueden ser huesos y carne fresca u horneada (por ejemplo, el esqueleto del pollo asado).

02

Cuando comience a hervir, desespuma y baja el fuego al mínimo.

03

Añade el resto de ingredientes y cocina a fuego lento el tiempo indicado según tu olla. Cuanto más cuece, más gelatina suelta. Si te hincha, cuécelo menos tiempo. Cebolla, puerro y apio son altos en FODMAPs. No los echés si eres sensible.

04

No olvides sacar el tuétano del hueso de caña. Ajusta de sal y especias y disfruta tu “bálsamo” intestinal.

05

Nunca lo tapes caliente, deja enfriar y conserva en la nevera o congela.