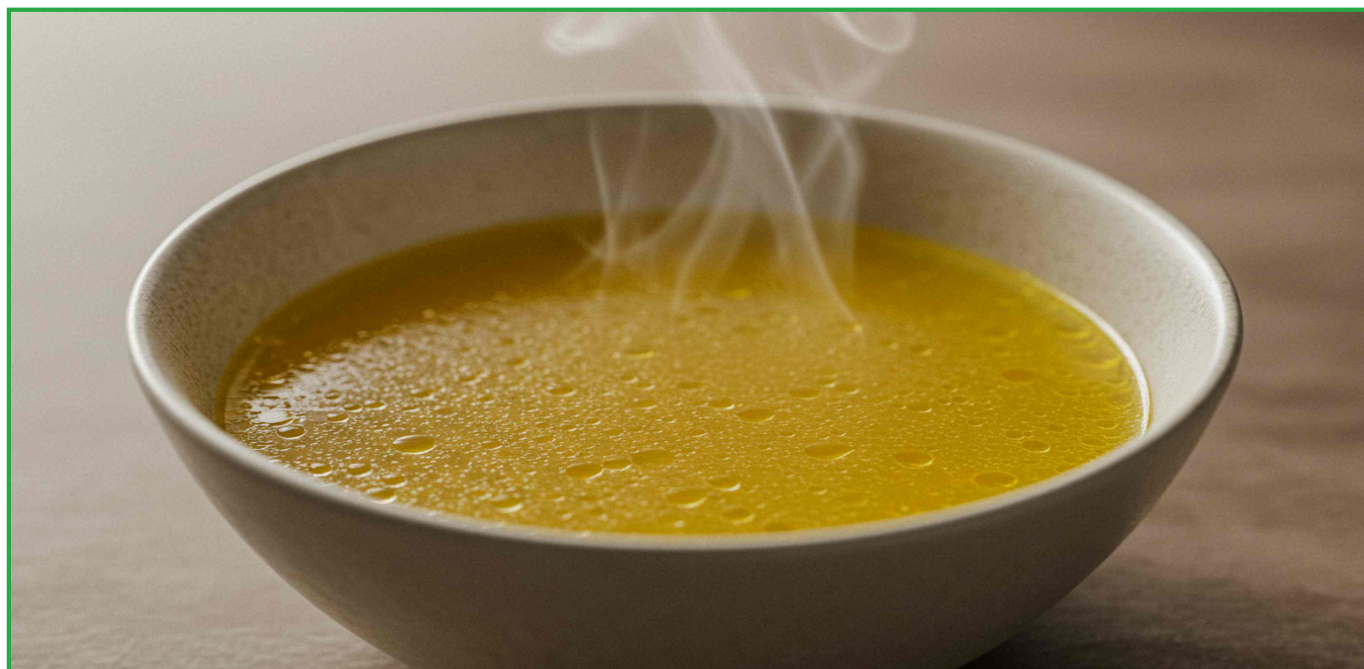


Receta casera de caldo de pollo

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
250 min	12	250g

INGREDIENTES

- 1 pollo entero (1.8 a 2¼ kilogramos) o cantidades iguales de piezas de pollo con piel y hueso
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cuartos
- 1 diente de ajo, cortado en cuartos
- 2 tallos de apio, cortados en trozos grandes
- 2 zanahorias, cortadas en trozos grandes
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de tomillo
- 8 a 10 tazas de agua (la cantidad exacta varía ligeramente según el método de cocción)

PREPARACIÓN

****EN LA ESTUFA:****

1. Coloca el pollo en una olla grande.
2. Agrega la cebolla, ajo, apio, zanahorias, sal, pimienta, tomillo y cubre con 10 a 12 tazas de agua fría.
3. Cocina a fuego lento, tapado, durante 4 horas.
4. Agrega más agua si es necesario para mantener el pollo cubierto mientras se cocina.

5. Retira el pollo del caldo y refrigéralo para recetas futuras.
6. Cuela las verduras del caldo y deséchalas.

****EN OLLA DE COCCIÓN LENTA:****

1. Coloca el pollo en una olla de cocción lenta de 6 cuartos.
2. Agrega la cebolla, ajo, apio, zanahorias, sal, pimienta, tomillo y cubre con 8 a 10 tazas de agua fría.
3. Tapa y cocina durante 4 horas a temperatura alta o 8 horas a temperatura baja.
4. Retira el pollo del caldo y úsalo para otras recetas. Cuela las verduras del caldo y deséchalas.

****EN OLLA INSTANTÁNEA:****

1. Coloca el pollo en una olla instantánea.
2. Agrega la cebolla, ajo, apio, zanahorias, sal, pimienta, tomillo y cubre.
3. Agrega agua fría y fresca hasta la línea de 10 tazas dentro de la olla instantánea. Cocina durante 25 minutos a presión alta. Permite que la presión se libere naturalmente.
4. Retira el pollo del caldo. Cuela las verduras del caldo y deséchalas.
5. Deja que el caldo se enfríe y guárdalo en recipientes herméticos seguros para el congelador. Refrigerera o congela hasta que esté listo para usar. El caldo se mantendrá en el refrigerador hasta una semana y en el congelador de 3 meses a 1 año.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Este caldo de pollo casero es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus propiedades nutricionales:

****Aminoácidos esenciales****: El caldo de pollo es rico en aminoácidos como glicina y prolina, que son fundamentales para la desintoxicación hepática. La glicina ayuda a la síntesis de glutatión, un antioxidante crucial para la función hepática.

****Propiedades antiinflamatorias****: El caldo de pollo contiene compuestos que pueden reducir la inflamación en el hígado y todo el cuerpo, lo cual es especialmente beneficioso para la enfermedad del hígado graso.

****Fácil digestión****: Al ser un líquido nutritivo, es fácil de digerir y no sobrecarga el hígado, permitiendo que este órgano se enfoque en sus funciones de desintoxicación.

****Minerales esenciales****: Contiene minerales como calcio, magnesio y fósforo que son importantes para la función celular del hígado.

****Colágeno y gelatina****: Estos compuestos ayudan a reparar el tejido conectivo y pueden apoyar la salud del revestimiento intestinal, lo cual es importante para la salud hepática.

****Base nutritiva****: Este caldo sirve como excelente base para otras recetas saludables, proporcionando sabor y nutrientes sin agregar grasas no saludables.

****RECOMENDACIÓN****:

- Úsalo como base para sopas y guisos saludables.
- Consume una taza diaria para apoyar la salud hepática.
- Ideal para comidas principales como almuerzo o cena.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>