

Caldo depurativo 1

Con puerro

 1 persona

INGREDIENTES

6 puerros
1 zanahoria
4 ramas de apio
1 L de agua
2 dientes de ajo
1 trozo de jengibre fresco
10 granos de pimienta
negra
sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar las hortalizas y cortarlas en juliana.
2. Pocharlas unos 10 minutos sin aceite, con la olla tapada y removiendo de vez en cuando.
3. Añadir el resto de ingredientes y el agua.
4. Cocer a fuego lento durante 45 minutos.
5. Una vez cocinado, colar las verduras (reservarlas para preparar otro plato).

EJEMPLO DE UN DÍA DETOX

Tomar el caldo en las 3 comidas principales.



Caldo depurativo 2

Con ñoras

 2 personas

INGREDIENTES

- 3 L de agua
- 2 puerros
- 5 zanahorias
- 6 ñoras
- (pimientos rojos secos)
- 4 dientes de ajo
- 6 clavos de olor
- 3 granos de pimienta negra
- 3 cdas. soperas de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Lavar las hortalizas y cortarlas en juliana.
2. Colocar todos los ingredientes en una olla.
3. Cocer a fuego lento durante 1 hora.
4. Una vez cocinado, colar las verduras (reservarlas para preparar otro plato).

EJEMPLO DE UN DÍA DETOX

Tomar el caldo en las 3 comidas principales.

