



CALDO DE CARNE CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL



INGREDIENTES

- Caldo de carne casero con trozos de carne.
- Verduras variadas: calabacín, guisantes, zanahoria cortadas en trozos pequeños
- Arroz integral cocido

PREPARACIÓN

1. Mientras se calienta el caldo, pon a hervir las verduritas.
2. En un bol, sirve el caldo, un par de piezas de carne, un par de cucharadas de verduritas y un par de cucharadas de arroz.
3. Repite si te apetece!
4. Puedes añadir unas gotitas de zumo de lima.

PREPARACIÓN: 15-20
MINUTOS
RACIÓN: 4-6 PERSONAS.

NOTAS Y TIPS

Si preparas por primera vez el caldo, esta vez hazlo siguiendo la receta del caldo de huesos pero en lugar de poner solo huesos, añade huesos con carne. Retira los huesos y quédate solo con la carne para poner después en el caldo.

Puedes usar solo un tipo de carne como pollo por ejemplo o bien vacuno. Tú eliges la carne. Cuando hagas el caldo, prepara bastante cantidad para poder tener raciones preparadas en el congelador para más días.

Tomar este caldo diariamente incluso solo como bebida es una gran ayuda para la reparación intestinal.



ANGIE SALAZAR
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH



Angies Healthy choices



@angies_healthies