



Caldo depurativo

¿Cómo preparar este caldo depurativo?

Es muy sencillo:

1. Lava y corta en trozos medianos el apio, el puerro, la cebolla, el ajo y las hojas de lechuga.
2. Pon todos los ingredientes en una olla con agua y lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y deja cocinar durante 30 minutos.
4. Cuela el caldo y desecha las verduras.
5. Toma un vaso de caldo en la comida y otro en la cena.

Una vez hecho lo pones en una botella o dos e incluso lo puedes congelar. Llegan a salir unas 2 botellas de algo más de un litro cada una.

Este caldo se degrada pasados 3 o 4 días aun metiéndolo en la nevera ya que no deja de ser comida cocinada.

Información adicional

- **Apio:** Es conocido por sus propiedades diuréticas y depurativas, gracias a su alto contenido en potasio y aceites esenciales. Además, es rico en antioxidantes y vitaminas.
- **Puerro:** Otro gran aliado para combatir la retención de líquidos. Su alto contenido en agua y potasio estimula la función renal y ayuda a eliminar toxinas.
- **Cebolla:** Además de darle un sabor delicioso al caldo, la cebolla es rica en antioxidantes y tiene propiedades diuréticas y depurativas.
- **Ajo:** Un ingrediente imprescindible en cualquier caldo depurativo. El ajo tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y diuréticas, y nos ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico.
- **Hojas de lechuga:** Aportan fibra, vitaminas y minerales, y tienen propiedades diuréticas y depurativas.