Caldo de Huesos de Pollo

Sopas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
530 min	4	250g

INGREDIENTES

- • 2 restos de canales de pollo o 3 libras de huesos de pollo (como cuellos, alas, piernas, y patas)
- • 2 dientes de ajo pelados
- • 10 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- • 1 taza de agua
- • 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- • 1 cucharada de sal

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 400°F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.

2. Extienda los huesos de pollo y el ajo en la bandeja para hornear preparada. Rocíe con aceite de oliva.

3. Transfiera la bandeja para hornear al horno y ase durante 15 minutos. Voltee y ase por otros 15 minutos, o hasta que los huesos y el ajo comiencen a dorarse. Retirar del horno.

4. Ponga los huesos y el ajo en una olla sopera grande con el agua, el vinagre, y la sal.

5. Reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine a fuego lento durante 8 horas. Eliminar de el calor.

6. Retirar la espuma y colar el caldo (desechando los sólidos) antes de usarlo o guardarlo. El caldo de huesos se conserva en el frigorífico hasta por 6 meses.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Consejos de Cocina:
• El tiempo de cocción se puede reducir usando una olla instantánea en lugar de hervir.
• Después de asar los huesos y el ajo, agregue los ingredientes a la olla instantánea y cocine a alta presión durante 30 minutos.
• Cocine en una olla de cocción lenta durante 12 horas a temperatura baja.

Consejo de variación:
• Use 1 zanahoria picada en lugar del ajo.

Beneficios para la Tiroides:
• Rico en aminoácidos esenciales para la producción de hormonas tiroideas
• El colágeno ayuda a reparar el tejido tiroideo
• Los minerales como zinc y selenio apoyan la función tiroidea
• La glicina mejora la calidad del sueño y reduce inflamación
• El yodo natural del pollo contribuye a la síntesis hormonal

Propiedades Curativas:
• Fortalece el sistema inmunológico
• Mejora la salud intestinal
• Reduce la inflamación sistémica
• Apoya la salud ósea y articular
• Promueve la cicatrización

Nutrientes Clave para Tiroides:
• Zinc: esencial para convertir T4 en T3
• Selenio: activa las hormonas tiroideas
• Yodo: componente básico de las hormonas tiroideas
• Glicina: aminoácido antiinflamatorio
• L-glutamina: salud intestinal y absorción

Modo de Uso Terapéutico:
• Beber 1 taza en ayunas
• Usar como base para sopas
• Tomar antes de dormir para mejor sueño
• Consumir durante procesos inflamatorios
• Ideal en protocolos de sanación tiroidea

Almacenamiento:
• Refrigerar hasta 5 días
• Congelar hasta 6 meses
• Retirar la capa de grasa si desea
• Conservar en recipientes herméticos

Señales de Calidad:
• Se solidifica al enfriar
• Color dorado ámbar
• Sabor rico y profundo
• Aroma intenso a pollo asado

Beneficios Adicionales:
• Mejora la digestión
• Fortalece uñas y cabello
• Reduce dolores articulares
• Promueve piel saludable
• Apoya la desintoxicación

Conclusión para Salud Tiroidea:

Este caldo de huesos de pollo es un pilar fundamental en la recuperación y mantenimiento de la salud tiroidea. La combinación única de minerales biodisponibles, aminoácidos esenciales y colágeno crea una sinergia perfecta para apoyar la función óptima de la glándula tiroides. El proceso de cocción lento libera compuestos que son particularmente beneficiosos para reducir la inflamación tiroidea y proporcionar los nutrientes necesarios para la síntesis hormonal. La gelatina natural del caldo también ayuda a sanar el intestino permeable, una condición común en personas con problemas tiroideos, creando así un círculo virtuoso de sanación. Este remedio ancestral, adaptado para necesidades modernas, representa una herramienta poderosa en el protocolo de tratamiento natural para condiciones tiroideas.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde