

Muito utilizado hoje em dia em dietas do mundo todo (particularmente com maior sucesso nos EUA) o Bone Broth ou, se traduzido no pé da letra, “caldo de ossos” Se tornou em pouco tempo uma ótima opção, prática e nutritiva para se levar para o trabalho (muitas vezes em garrafas térmicas). No final da receita os ingredientes são filtrados e, durante seu processo de cocção, a gordura flutuante também é retirada.

## Receita

Ingredientes:

- 1.8 Kg de ossos com tutano
- 4 cenouras picadas.
- 4 unidades de aipo, todos picados.
- 2 cebolas medias sem pele e cortadas na metade do comprimento e em cubos.
- 4 dentes de alho sem pele e amassados.
- 1 colher de chá de sal.
- 1 colher de chá de pimenta em grão.
- 2 folhas de louro
- 3 unidades de tomilho fresco
- 5-6 unidades de salsinha
- ¼ xicara de vinagre de maçã.
- 18-20 xicaras de agua.

□

**Preparo:** □

- Coloque todos os ingredientes em uma panela apropriada para cocção lenta de aprox. 9.5L
- Coloque agua.
- Ferva em alta temperatura; reduza e cozinhe em temperatura branda, retirando a gordura que eventualmente vá para a superfície.
- Cozinhe for 24-48 hours. □
- Remova do fogo e deixe amornar.
- Retire os sólidos e peneire. Em temperature ambiente, cubra e guarde em geladeira.