

## Caldo de Legumes

**Troque o industrializado, por essa delícia feita em casa!**

### **Ingredientes:**

- 4 cravos-da-índia
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 nabo médio
- 2 tomates picados
- 1 alho-poró
- 2 talos de salsão
- 1 maço de cheiro-verde

### **Modo de Preparo:**

Espete os cravos da índia na cebola e coloque na panela com o restante dos ingredientes. Adicione 4 litros de água e leve ao fogo para cozinhar por cerca de uma hora, em fogo baixo até reduzir à metade. Espere amornar, coe em uma peneira e utilize nos pratos desejados.

Se não for utilizar todo o caldo, guarde em potes plásticos próprios para congelamento e vá descongelando de acordo com a necessidade. Nunca recongele caldos ou carnes.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br