

Consomé de verduras

INGREDIENTES

2 ½ litros de agua

½ cebolla

1 cabeza de ajo

2 tallos de apio con todo y hojas, que sea orgánico, del huerto

½ pieza de pimiento morrón

1 cucharada de levadura nutricional (sin levadura de cerveza)

1 cucharada de consomé vegetal en polvo: mezcla de vegetales en polvo como ajo, cebolla, cúrcuma, cilantro, perejil, romero, albahaca, etc. las que tengas en casa

½ manojo de hierbabuena

1 manojo de cilantro

½ cucharadita de sal de mar

PROCEDIMIENTO

En una sartén poner a hervir el agua, agregar la cebolla, el ajo, el apio, el pimiento, la levadura nutricional, el consomé vegetal, integrar, tapar, dejar hervir 3 minutos a fuego bajo.

Agregar la hierbabuena, el cilantro, la sal, tapar, dejar hervir 1 minuto, apagar el fuego, dejar reposar 1 minuto, retirar todos los vegetales, conservar el caldo en recipientes de vidrio, dejar enfriar bien antes de tapar y refrigerar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282911799>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan