

CALDO NUTRITIVO

Ingredientes:

- 1kg de carcaças de peixe ou frango
- 2 ovos mexidos
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 chuchu
- 1 rama de salsaão
- Sal a gosto

Preparo:

Cozinhar carcaças de peixe ou frango (1kg, aproximadamente), a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal e deixar cozinhar. Retirar as carcaças e colocar o restante no liquidificador. Bater por alguns minutos e passar por uma peneira. Fazer uma sopa, juntando a carne das carcaças e os ovos mexidos. Misturar bem em fogo baixo. Utilizar o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados. Dicas: Colocar o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congelar. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, colocar os cubinhos congelados.