

CALDO DE CÁSCARAS DE VERDURA

Tip de cocina: Aprovecha las cáscaras de verdura para hacer un delicioso caldo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Litro

-Las cáscaras de verdura que hayas recolectado en la semana.

-1/2 cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de pimienta en polvo

Modo de preparación

en una bolsa o papel film, todas las cáscaras de la verdura que hayas utilizado en la semana y mételas al refrigerador.

tengas suficientes cáscaras de verdura, ponlas en una cacerola y agrega un litro de agua potable. Enciende el fuego.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta en polvo. Esperamos a que hierva.

la cacerola, bajamos a flama baja y dejamos hervir por 10 minutos más.

guardar en un recipiente con tapa y guardar en el refrigerador o utilizar en el momento.

Nota: Todas verduras utilizadas para obtener las cáscaras, deben ir previamente lavadas y desinfectadas.

Ver video

@RosaRosa-mh7hx

Este tip es maravilloso, tan sencillo de hacer, yo siempre tengo en mi refrigerador este caldito para cocinar. Mil gracias! saludos a todos!

@mariajosemariajose90

Que buen tip! Ya no desperdiciaré las cáscaras. Hoy estoy haciendo mi primer caldo de cáscaras, para utilizarlo en otra receta. Gracias.

@hfsv

Está hermosa dama con todo respeto, cada vez me asombra más.

@anonymousmask9850

Muchas gracias por la receta, ahora todo los desechos de cáscara que botaba, me van ayudar mucho para mis otras recetas!!!

COLÁGENO (TODOS LO QUE DEBES SABER)

¿PARA QUÉ NOS SIRVE EL COLÁGENO?

¿Es de origen animal?, ¿Hay colágeno vegano?, ¿Sirven los suplementos de colágeno?

El colágeno es una proteína importante, que representa hasta un 30% de todas las proteínas presentes en nuestro organismo.

La palabra Colágeno significa pegamento. Su función es ayudar a mantener nuestro cuerpo unido.

El colágeno se produce en nuestro cuerpo, obteniendo aminoácidos de las proteínas.

Si quieres saber más, dar click en el video.

@HeidySalas_

WOW que explicación, más claro ni el agua, muchas gracias. No hace mucho encontré su canal y estoy fascinada con las recetas, no soy vegana pero claro que haré las recetas por salud y bienestar. Muchísimas gracias desde Bolivia Alfonso, a Usted, su mamá y hermana. Ya me suscribí al canal. <

@oyukiramirez1703

Usted es Increíblemente Increíble!!!! Mil gracias, mil gracias ! Usted es una Enciclopedia con humana !!!
Muchas bendiciones <

@mariacristinaluna2662

Me encanta como explicas bien claro y práctico. Muchas gracias, a partir de hoy lo sigo y recomiendo me encanta gracias.

@kryzkryz9850

Me sentí como en la escuela con esos maestros que eran tan buenos en su clase, que con solo escuchar

aprendidas. EXCELENTE INFORMACIÓN. Y que guapo te ves.

< . Saludos a los dos.