



# Recetas para un resfriado Remedio natural



# Kale, arroz salvaje y caldo de pollo



La comida número uno cuando nos sentimos enfermos es un delicioso **<<caldo o sopa con pollo>>** ya que, nos ayuda a hidratarnos, contiene vitaminas y minerales para aliviar síntomas, aporta calorías para recuperar fuerzas y ofrece acción antiinflamatoria que ayuda a combatir el malestar que sufrimos ante resfriados y gripes.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Porciones: 8**

---

## **Ingredientes:**

- 900 g de muslos pollo sin piel
  - 1 ½ cucharadita de tomillo seco
  - 1 ½ cucharadita de sal
  - ¼ de cucharadita de pimienta molida
  - 6 tazas de caldo de pollo
  - 280 g de champiñones
  - 1 taza de zanahorias en trozos, peladas y sin piel
  - 1 taza de apio
  - 1 taza de cebolla
  - 1 taza de arroz salvaje
  - ½ taza de jerez seco
  - 2 ajos pelados y cortados finamente
  - 6 tazas de kale
  - 1 taza de crema agria dividida
  - 1 cucharada de jugo de limón
- 

## **Equipo de producción:**

Olla con tapa

Tabla para picar

Cuchillo

# Una porción de 1 ½ taza contiene:

Calorías: 363

Carbohidratos: 27 g

Proteína: 37 g

Grasa: 15 g

Grasa saturada: 5 g

Colesterol: 90 mg

Fibra: 3 g

Sodio. 592 mg

## Preparación:

- Espolvoree el pollo con sal, pimienta y ½ cucharadita de tomillo.
- Coloque en una olla grande el caldo de pollo, champiñones, zanahorias, apio, arroz, jerez seco y ajos.
- Mezcle para incorporar todos los ingredientes.
- Tape la olla y deje cocinar a fuego alto por 3 horas.
- Retire el pollo para deshebrar y vuelva colocarlo en la olla junto con el kale, la crema, y el resto de tomillo y por último sirva.



## VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Pollo	Vitamina B Vitamina A	Hierro
Tomillo	Vitamina A Vitamina C	Calcio Hierro Magnesio
Championes	Vitamina B	Magnesio Potasio Fósforo Calcio
Zanahorias	Vitamina A Vitamina E Vitamina K	Magnesio Potasio Calcio Hierro Fósforo
Apio	Vitamina B 9 Vitamina K	Potasio Magnesio Sodio Calcio
Cebolla	Vitamina A Vitamina B6 Vitamina E	Fósforo Magnesio Yodo Calcio
Kale	Vitamina A Vitamina C Vitamina K	Calcio Magnesio Sodio Potasio
Arroz	Vitamina D Vitamina A Vitamina K Vitamina B	Hierro Calcio