

Receta de caldo de pollo boricua

El pollo es una proteína muy importante en la dieta básica de las personas. **Contiene muchos nutrientes que ayudan a una sana alimentación.** Cuando se realiza un caldo de pollo, estas proteínas junto a la de los vegetales de la preparación forman un plato lleno de sabor.

El caldo es una sopa que no solo alimenta el estómago, sino el corazón. Es inevitable no asociar este plato a momentos de enfermedad, porque es la receta perfecta para curar todo.

[Descargar Receta Gratis](#)

¿Cómo hacer caldo de pollo boricua?

Para hacer esta receta no es necesaria la implementación de mucho tiempo. Pero mientras mayor sea la frescura de tus ingredientes mejor sabor y nutrientes obtendrás de ellos.

El caldo de pollo ayuda en la regeneración y el desarrollo de los músculos del cuerpo. Su gran cantidad de hierro contribuye a mantener los niveles de hemoglobina en los parámetros normales. Ingerir este plato al menos una vez a la semana será beneficioso para el funcionamiento de nuestros sistemas.

Información Nutricional

Su carácter saludable o regenerador de la salud se debe a **la gran presencia de aminoácidos y minerales.** Esto influye en que sea un plato con un grado de propiedad antiinflamatorio. También fortalece el sistema inmune, ayuda a perder peso y mejora la digestión.

1. 📁 Categoría: Sopas
2. 🔍 Cocina: Puerto Rico
3. 🕒 Preparación: 20 minutos
4. 🕒 Cocción: 60 minutos
5. 🔥 Calorías: 320 Kcal
6. 👤 Raciones: 4 personas

Pasos para hacer Receta en Estados Unidos



Marca para Resaltar Ingredientes y Preparación

Ingredientes:

Son pocos ingredientes los necesarios para realizar esta receta. A continuación te damos una lista con los que debes buscar.

- 2 muslos de pollo fresco
- 2 caderas de pollo fresco
- 2 cucharadas de sofrito típico
- 1 cubito de pollo
- Sal (a gusto)
- Cilantro fresco bien picado (opcional y a gusto)
- Agua

Preparación:

Como observarás a continuación en unos pocos pasos podrás disfrutar de esta rica receta llena de sabor.

- **Paso 1:** En una olla de buen tamaño agrega suficiente agua donde añadirás los trozos de pollo, el sofrito y el cubito de pollo.
- **Paso 2:** La llama de la estufa debe estar alta para hervir todo por 15 minutos.
- **Paso 3:** Constantemente debes probar con cuidado de no quemarte la sazón. Si crees necesario ajusta la sal.
- **Paso 4:** Una vez culminado los 15 minutos, coloca el fuego a media llama y cocina durante 20 minutos más.
- **Paso 5:** Sirva el caldo caliente, puede añadir cilantro al gusto.
- **Paso 6:** También puedes usar como base para otros platos.

Recomendación

Para obtener un mayor sabor del caldo se le agrega cilantro. **El cilantro potencia el sabor**, pero solo si se agregan algunas hojitas picadas finamente al momento de servir.

¿Sabías qué?

El caldo de pollo se confunde muy fácilmente con un consomé. Pero la diferencia de estos radica en que el consomé es la cocción de una proteína en agua. Sin embargo, el caldo es la cocción de una proteína animal, junto a verduras y condimentos que componen este plato.

Recetas relacionadas

[Receta de Pionono de carne](#)

Puerto Rico sin duda alguna es uno de los países que presenta más diversidad gastronómica, pero en esta ocasión te queremos presentar un exquisito plato como lo son los piononos de carne. Siendo este plato uno de los más tradicionales ...

[Leer Más](#)

[Receta de Salmorejo de jueyes](#)

El salmorejo de jueyes es uno de los platos más tradicionales en puertorriqueños, que mayormente es preparado en la época de cuaresma, ya que es una excelente opción para no consumir carnes rojas, especialmente el jueves o viernes santo. Así ...

[Leer Más](#)

[Receta de Flan de Nutella](#)

El flan en esencia es uno de los postres más populares y encontrados en los hogares. Por eso existen distintas variantes de este en cuanto a sabores. Como podrás ver en nuestra web hay otras recetas de flan como de ...

[Leer Más](#)

[Receta de Masa para alcapurria](#)

Las alcapurrias son una de las frituras más típicas que podrás encontrar en las mayorías de puestos de las calles o en algunas cafeterías en Puerto Rico. Además de que estas alcapurrias junto con el famoso mondongo constituyen unos de

...

[Leer Más](#)

[Receta de Chillo Frito Boricua](#)

El chillo o pargo es una de las especies marinas más común en las cocinas de todo el caribe y Suramérica. Ya que este pez habita tanto en las cercanías del océano pacífico como del atlántico, llegando a encontrar esta ...

[Leer Más](#)

[Receta de Guanimes Dulces](#)

Los Guanimes son una especie de bollos dulces o salados. Se conocen en otros países como hallacas, tamales o bollos. Su origen se remonta a la época precolombina. Por eso este plato representa no solo el sabor, sino la historia ...

[Leer Más](#)