



INGREDIENTES:

- 2 litros de agua buena
- 2 puerros grandecitos enteros y pelados
- 4 ó 5 hojas grandes de apio verde
- 1 manojo grande de perejil
- (1 tomate pequeño por la mitad (opcional))
- 6 ó 7 ajos pelados

- 1 cucharada de sal



ELABORACIÓN:

1. Poner una olla grande al fuego con el agua y la sal, y mientras tanto, en un bol grandote de agua, echar un poquitín de lejía y poner toda la verdura, ya limpia y dejarla unos minutos que se limpie de la tierra y todo lo que pueda tener de bichitos y demás.
2. Cortar los puerros en tres o cuatro trozos cada uno, aprovechando toda la parte verde bien lavada porque da un gran sabor, y además porque es lo mejor.
3. Poner todo lo demás igualmente limpio, y si se quiere para mejor sabor, añadirle un tomate pequeño, porque le da muy buen sabor, pero en realidad lo verdaderamente diurético es todo lo demás, lo verde.
4. Al término de la cocción, colar en un taper grande, y ya tendremos un buen caldo diurético, para tomar una taza cada noche antes de cenar, cuando y cuantas veces lo deseemos.

5. Con las verduras, hay quién se las tritura y se las come con un poco de caldo haciéndose un puré, y hay quién guarda solo las partes más claras y más blancas de los puerros, para cuando hagamos una crema (se pueden congelar cocidos) yo es lo que aprovecho, lo demás lo tiro, pero cada cual hará lo que quiera.

Nota: A mí la Dra. Endocrina Nutricionista, me las mando cuando me puse a dieta, y como las cenas son lo más ligero que se hace, este caldo me llenaba un poco, y me entonaba el cuerpo, de hecho, nunca lo he dejado de tomar en el mantenimiento, que como sabemos es para toda la vida, si no quieres volver a coger kilos.

