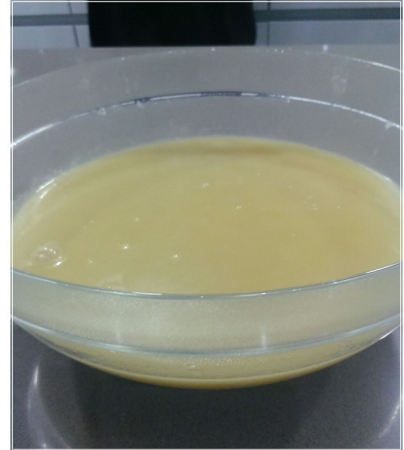


CALDO BASE

INGREDIENTES

15 gr garbanzos secos
30 gr de arroz
50 gr de judías verdes en trozos
40 gr de nabo en trozos
40 gr de zanahoria en trozos
40 gr de puerro en trozos
30 gr de apio en trozos
110 gr de tomate en trozos
1250 gr de agua
250 gr de pollo o gallina
1 hueso de jamón
1 hueso blanco de cerdo
1 hueso de rodilla de vaca
1 cucharadita de sal



ELABORACIÓN

1. Con el vaso limpio y seco, ponga los garbanzos y el arroz y pulverice **20 seg./vel.10**.
2. Incorpore las judías verdes, el nabo, la zanahoria, el puerro, el apio, el tomate y 200 gr de agua. Trocee **10 seg./vel 5**.
3. Con la espátula, baje la verdura hacia el fondo del vaso. Introduzca el cestillo y ponga el hueso de jamón, el espinazo de cerdo, el hueso de rodilla de vaca, el pollo y la sal. Agregue el resto del agua y programe **45 min./Varoma/vel.2**.
4. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Cuele el caldo del vaso en un recipiente hermético y consérvelo en el frigorífico o congele en porciones para utilizarlo posteriormente en arroces y otros guisos o sirva caliente como sopa.