

Caldo de Res Estilo Mexicano

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
30 minutos	2 horas, 30 minutos	6

Ingredientes

- 1 cebolla blanca grande
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ lb de jarrete de res para sopa con hueso
- 2 cucharaditas de sal kosher
- 2 cucharaditas de pimienta
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 3 tazas de caldo (o consomé) de res sin sal añadida
- 4 tazas de agua, divididas
- 2 zanahorias medianas
- 2 chayotes (o calabacines) medianos
- 1 papa russet grande
- 1 cabeza de col verde pequeña
- 1 manojo de cilantro fresco, dividido
- 6 mazorcas de maíz en miniatura congeladas
- 2 limas, para los gajos

Pasos

1. Pica la cebolla en trozos grandes. Pica el ajo en trocitos. Vierte el aceite en una olla de hierro de 8 cuartos de galón (o una olla de fondo grueso); calienta a fuego medio-alto de 2 a 3 minutos. Sazona la carne con la sal y la pimienta; colócala en la olla de hierro y cocina durante 2 minutos, por cada lado, o hasta que se dore completamente. Añade la cebolla, el ajo y la pasta de tomate; cocina y revuelve durante 1 minuto o hasta que la pasta esté ligeramente dorada, luego incorpora el caldo y 2 tazas de agua.
2. Reduce a fuego bajo; tapa y cocina a fuego lento de 1 ½ a 2 horas, hasta que la carne esté tierna. Pela las zanahorias y córtalas en pedazos de 1 pulgada. Corta el chayote y la papa en pedazos de 1 pulgada. Corta la col en 8 gajos pequeños.
3. Pica el cilantro (1 taza). Retira la carne de los huesos y córtala; vuelve a colocar la carne en la olla de hierro. Añade las zanahorias, las papas, los chayotes, la col, el maíz, ¼ de taza de cilantro y las 2 tazas de agua restantes; cocina a fuego lento de 12 a 15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Mientras tanto, corta la lima en gajos. Sirve la sopa en tazones. Decora con los gajos de lima y ¾ de taza de cilantro. Sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada ⅓ de receta: Calorías 310, Grasa total 10g, Grasas saturadas 2g, Grasas trans 0g, Colesterol 50mg, Sodio 820mg, Carbohidratos 29g, Fibra 6g, Azúcar total 9g (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 28g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 20%, Potasio 20%