



Caldo gallego

Beneficios

Cuando empieza el frío, ¡qué bien sientan los platos de cuchara, en especial los nutritivos caldos! Pero, ¿cuales son sus beneficios?

Aporta bienestar de inmediato porque aumenta la temperatura corporal

Es idóneo para mantenerse hidratado, junto con infusiones y agua en general

Es rico en colágeno y facilita la digestión

Tiene un alto valor nutricional, ya que contiene proteína, verdura, hidratos de carbono y fibra

Al tener muchas vitaminas y minerales es casi medicinal, pues previene y combate resfriados gracias a que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico

¿Cómo preparáis vosotros el caldo? ¡Os leemos!