

Rico en minerales alcalinos y perfecto para la limpieza corporal. Ayuda a incrementar la capacidad de oxígeno en la sangre. Rico en gelatina, la cual es esencial para la piel y las articulaciones. Promueve la microbiota intestinal.

### Ingredientes

- 1 cebolla grande, picada
- 6 tallos de apio, picados
- 3 zanahorias, picadas
- 4 dientes de ajo, molidos
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de hierbas italianas secas (rosemary, orégano)
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta, molida
- 1 cucharadita de cúrcuma (tumeric)
- 1 cucharadita de jengibre, en polvo
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 paquete de huesos de pollo para sopa (soup bones)
- 1 paquete de patas de pollo
- 6 piernas de pollo
- 11 tazas de agua

### Preparación

Agregar todos los ingredientes a una olla de cocción lenta. Seleccionar el modo bajo y cocinar entre 8 - 12 horas. Colar, envasar y dejar enfriar completamente el líquido antes de refrigerar. Congela lo que no vayas a utilizar en 3 días.