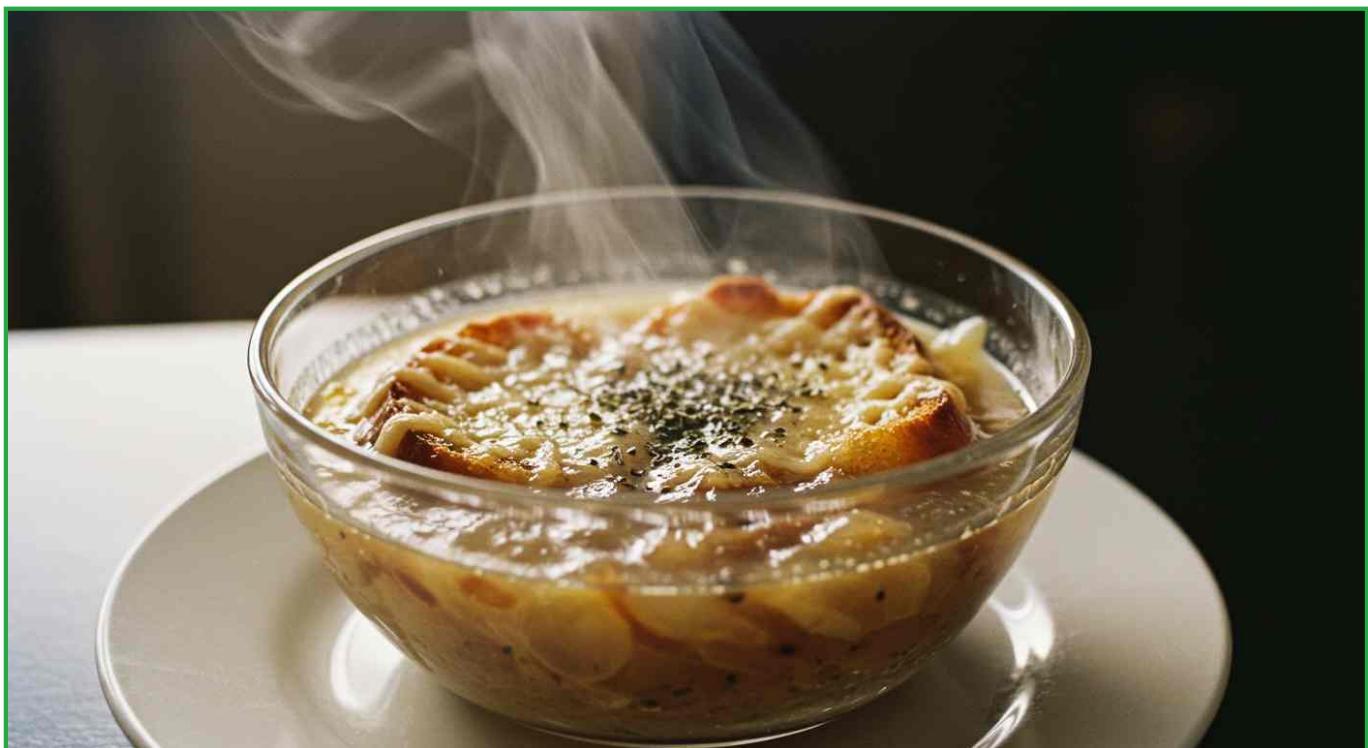


# Sopa de Cebollas

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	4	200g

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de margarina
- 1 y ½ taza de caldo de verduras o agua
- 3 cebollas medianas
- 2 unidades de pan francés
- 2 cucharadas de queso parmesano (o tostadas)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal al gusto
- Hojas de cilantro

## PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar las cebollas en aros finos y uniformes. Esto permitirá una cocción pareja y mejor caramelización.
2. En una olla grande con margarina, saltear las cebollas a fuego medio-bajo. Cocinar lentamente removiendo ocasionalmente hasta que estén doradas y caramelizadas

(aproximadamente 15 minutos).

3. Verter el caldo de verduras o agua y cocinar durante 20 minutos más a fuego suave. Las cebollas deben estar muy tiernas y el caldo bien aromático.
4. Condimentar con sal, ajo en polvo y ajustar sabores al gusto personal.
5. Mientras tanto, pincelar el pan francés con aceite de oliva y ajo en polvo. Hornear a 180°C por 5 minutos hasta que esté dorado y crujiente.
6. Servir la sopa caliente en platos hondos junto a las tostadas de ajo como acompañamiento.
7. Espolvorear queso parmesano rallado (o tostadas desmenuzadas) encima de cada porción y decorar con hojas frescas de cilantro.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (200g):

- Valor energético: 228 kcal • Hidratos de carbono: 26.4g • Proteínas: 5.8g • Lípidos: 11.6g • Fibra: 2.3g • Calcio: 65.2mg • Hierro: 1.4mg

### ? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

#### CEBOLLA - Medicina Natural Milenaria:

- Quercetina - flavonoide antiinflamatorio potente
- Compuestos azufrados antibacterianos y antivirales
- Fructooligosacáridos prebióticos para microbiota
- Cromo natural que regula glucosa sanguínea
- Vitamina C para sistema inmunológico
- Folato para síntesis de ADN
- Potasio para salud cardiovascular
- Antocianinas (cebollas moradas) [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")

#### ACEITE DE OLIVA:

- Ácido oleico cardiosaludable
- Polifenoles antiinflamatorios
- Vitamina E antioxidante
- Escualeno regenerador celular

### ? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Antibacteriano y antiviral natural
- Antiinflamatorio sistémico potente
- Regulador de colesterol y triglicéridos

- Hipoglucemiantre natural para diabéticos
- Expectorante para problemas respiratorios
- Diurético suave para retención de líquidos
- Digestivo que estimula enzimas gástricas
- Antiplaquetario - previene coágulos
- Hepatoprotector y desintoxicante

#### ? IDEAL PARA:

- Personas con diabetes (regula glucosa)
- Problemas cardiovasculares (anticoagulante)
- Infecciones respiratorias (expectorante)
- Colesterol alto (reduce LDL)
- Hipertensión arterial (diurético suave)
- Problemas digestivos (estimula digestión)
- Sistema inmune debilitado (antimicrobiano)
- Retención de líquidos (diurético)
- Personas mayores (fácil digestión)

#### BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COCCIÓN:

- Caramelización concentra nutrientes
- Azúcares naturales se vuelven más biodisponibles
- Compuestos azufrados se potencian con calor
- Digestión más fácil que cebolla cruda
- Sabor dulce natural sin azúcar añadido

#### TRADICIÓN CULINARIA:

Esta sopa es un clásico de la cocina francesa que combina simplicidad con sofisticación nutricional. La cocción lenta de las cebollas desarrolla su dulzura natural y concentra sus propiedades medicinales.

#### COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Más querctina que el vino tinto
- Más prebióticos que el ajo
- Más cromo que los cereales integrales
- Más compuestos azufrados que el brócoli

#### DATO CIENTÍFICO:

La querctina de la cebolla es uno de los antiinflamatorios naturales más potentes, con efectos similares a medicamentos antiinflamatorios pero sin efectos secundarios.

Esta sopa es un verdadero elixir medicinal que combina tradición culinaria francesa con propiedades terapéuticas excepcionales, ofreciendo una experiencia gastronómica sanadora.

#### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>