

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

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

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

DATO CIENTÍFICO:

La quercetina 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://comerico hoy.com>