

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



El ingrediente principal de esta receta es la cebolla, que aporta vitamina C, potasio y fibra, muy necesaria para nuestro sistema digestivo.



Sopa de cebolla de "Fuentes de Ebro" con queso



4 PERSONAS



45 MINUTOS



BAJA

Ingredientes

- 400 g de cebolla Fuentes de Ebro 
- 40 g de mantequilla 
- 100 ml de vino blanco seco 
- 800 ml de caldo de carne
- Sal 
- Pimienta negra recién molida
- 1 diente de ajo 
- 1 cucharada de aceite de oliva Virgen Extra 
- 8 rebanadas de pan 
- 50 g de queso Patamulo 

Elaboración

1. Pelamos las cebollas, las cortamos en tiras finas y las sofreímos con mantequilla en una cacerola. Añadimos el vino y el caldo, salpimentamos y dejamos cocer unos 30 minutos.
2. Encendemos el grill. Pelamos el ajo, machacamos y batimos todo con el aceite. Untamos con ello las rebanadas de pan y las tostamos.
3. Repartimos la sopa en los platos, ponemos encima las rebanadas de pan tostado, espolvoreamos con el queso, una vez rallado, y gratinamos. Como variación podemos espesar la sopa con mantequilla amasada con harina y acompañarla con rebanadas de pan tostado.

Descripción nutricional

Sopa perfecta para colaborar en el mantenimiento de nuestra microbiota gracias a la fibra que contiene la cebolla. Además, por su contenido en potasio, tiene un efecto diurético. Lo ideal sería elaborar este plato sin la mantequilla por no añadir grasas saturadas.

Cómo combinarlo

A la hora de añadir esta receta en una comida la podemos acompañar de un pescado blanco a la plancha o al horno como segundo plato.

Nota: consumo moderado en pacientes con problemas digestivos (gases, diarreas), ya que podría potenciarlos.

Elaborar la receta sin vino en caso de embarazadas y niños (a los 40 minutos de cocción todavía queda un 40 % del alcohol que hemos añadido), por lo cual el alcohol no se evapora.