

Sopa de cebolla al laurel

Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada
- 1/3 taza arvejas secas partidas, sancochadas y lavadas
- 1/3 taza zanahoria picada
- 1/3 taza leche descremada
- 3 tazas de caldo de verdura
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 hoja de laurel
- sal

Ingredientes para caldo de verdura

- 1 lt de agua
- 1 zanahoria mediana pelada y cortada en rodaja
- 1/2 unidad de puerro o 1 cebollin en trozos
- 1/2 cebolla en trozos
- 1/2 varita de apio en forma irregular
- 2 ramitas de cilantro

Preparación

- Remojar y cocinar las arvejas en las 3 tazas de agua.
- Sofreír la cebolla y las zanahorias en el aceite de oliva.
- Agregar esta mezcla a las arvejas, junto con el tomillo y la hoja de laurel.
- Cocinar aproximadamente por 30 minutos.
- Retirar la hoja de laurel y salpimentar a gusto.
- Agregar la leche lentamente.
- Dejar enfriar y licuar

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	53
Proteínas (g)	1,3
Lípidos (g)	3,6
Colesterol (mg)	1,4
Hidratos de Carbono (g)	4,2
Sodio (mg)	54,5
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 Porciones



Nivel: Fácil



40 minutos

Preparación para caldo de verdura

- Colocar los ingredientes en una olla de agua fría.
- Una vez que comience a hervir, dejar cocinar por 20 minutos.
- Una vez listo, colar y servir solamente el líquido.