



CREMAS Y SOPAS

Sopa de Cebolla al Laurel



4 porciones



Nivel: Fácil



40 minutos

Ingredientes

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

Ingredientes para el caldo de verdura

- 1 Lt de agua
- 1 zanahoria mediana pelada y cortada en rodajas
- 1/2 unidad de puerro o 1 cebollín 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.
- **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.

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