

Sopa de Cebolla

Esta sopa es un gran reconstituyente, sobre todo si estamos acatarrados o con gripe, gracias al poder de la cebolla que es expectorante y el caldo de pollo rico en minerales. Además aporta pocas calorías y nos calienta, cosa que se agradece si estamos con fiebre, después de una borrachera o simplemente si nos apetece un plato de cuchara. Lo ideal es acompañarlo con un trozo de calabaza asada rica en provitamina A, antioxidantes y fibra.

INGREDIENTES:

- 2 Cebollas medianas o 1 grande
- ½ l Caldo de ave
- 1 Huevo
- 1 Loncha de queso light

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar y cortar en juliana las cebollas.
2. Incorporar las cebollas al caldo y llevar a ebullición. Cocinar hasta que se ablanden.
3. Pasar la cebolla con un poco de caldo a una cazuela o recipiente apto para el horno (o microondas).
4. Cascar un huevo encima de la cebolla y partir la loncha de queso por la mitad.
5. Colocar un trozo de queso a cada lado del huevo y meter al horno (precalentado a 220°C) o al microondas hasta que el huevo esté hecho y el queso fundido.