



# Sopa de Cebolla Francesa

12 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 cebollas amarillas grandes cortadas en rodajas finas
- 4 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 6 tazas de caldo de carne con bajo contenido de sodio
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- ¼ taza de cebollitas cortadas en rodajas finas
- 6 rodajas de pan de trigo integral
- 1 taza de queso suizo con 2 % de grasa cortado en tiras finitas

## INDICACIONES

1. Caliente el aceite en una cacerola grande sobre fuego de medio a alto. Agregue las cebollas, revuelva para recubrirlas y cúbralas con aceite. Reduzca la temperatura a fuego medio y cocine revolviendo con frecuencia hasta que las cebollas se ablanden y comiencen a dorarse, durante 6 a 8 minutos. Agregue el ajo y el tomillo y cocine sin tapar y revolviendo con frecuencia, hasta que los ingredientes comiencen a ablandarse, durante 3 a 4 minutos.
2. Agregue el pimiento, lleve a una temperatura de media a alta y cueza lentamente. Cocine revolviendo con frecuencia hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado, durante 1 a 2 minutos. Revuelva el caldo y los garbanzos y lleve a hervor. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras queden tiernas, durante 3 minutos aproximadamente. Quite del fuego y revuelva las cebollitas.
3. Mientras tanto, tueste el pan, divídalo en 12 recipientes y cubra con queso. Vierta la sopa con el cucharón por encima del pan y el queso, y sirva de inmediato.

## Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 410mg	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 127mg	<b>10%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 145mg	<b>4%</b>

\*% Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families