

# Sopa de cebolla y pollo con croutones de pan integral

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Pimienta:** 5 g

**Ajo:** 1 Diente

**Cebolla:** 800 g

**Pan integral o de salvado:** 50 g

**Sal:** 5 g

**Pechuga de pollo:** 300 g

**Caldo De Ave:** 2 L

## Preparación de la Receta

- Pele y corte la **cebolla** en juliana.
- Corte en rectángulos las rodajas de pan integral, luego dórelas en el horno a 180°C durante 15 minutos, retire y frote el pan tostado con el diente de *ajo*.

## Armado

- En una *cacerola* rociada con aceite sude la *cebolla*, condimente con sal y cocine hasta que este transparente sin llegar a dorarse, incorpore caldo de ave y una vez que rompa hervor agregue la pechuga de **pollo**, cocine a fuego suave durante 20 minutos.
- Pasado el periodo de cocción retire del fuego y una vez frío retire la pechuga y desmenúcela con las manos.

## Presentación

- Sirva la **sopa** en un plato hondo, acompañe con hebras de *pollo* y los croutones tostados saborizados con *ajo*.

## Tips

## Cebolla

- Bajo nivel calórico.
- Posee gran cantidad de fibras y minerales.
- Aporta vitamina del grupo B.

## Sopa de cebolla y pollo con croutones de pan integral

- 185 *calorías* por porción.

## Comentario nutricional

### Cebolla

- Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calórico porque su contenido en agua es de alrededor del 90%
- En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo.
- Las cebollas son una buena fuente de potasio
- Abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos azufrados
- Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles que son los que aportan a la *cebolla* ese olor y sabor tan característicos.
- En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6
- Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante.
- También aprovechamos en este alimento el sabor que imprime a las preparaciones y que favorece a la saciedad.

### Pollo

- La carne de *pollo* es muy fácil de digerir, más incluso que la de *pavo*
- Además, por su versatilidad en el modo de cocinado, es un alimento muy adecuado en dietas de control de peso, siempre y cuando se elijan las piezas del animal más magras como la pechuga, se elimine la piel y se prepare a la *plancha* o al horno, técnicas culinarias que exigen poca aceite
- Respecto al contenido vitamínico, destaca la presencia de ácido fólico y vitamina B3 o niacina
- Entre los minerales, el nivel de hierro y de zinc es menor que en el caso de la carne roja, aunque supone una fuente más importante de fósforo y potasio.

### Pan negro

- EL pan negro aporta fibra que contribuye con la saciedad, los condimento utilizados aportan resaltan el sabor de los alimentos utilizados, contribuyendo a la saciedad.

