

**SOPA DE CEBOLLA MARTA** 4 porciones**INGREDIENTES**

- 3 unidades grandes de cebolla blanca, cruda [600 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1500 gramos de caldo vegetal
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la cebolla y laminar el ajo
- 2º Saltear a fuego medio junto con cúrcuma, tomillo y pimienta. Cocinar 30 minutos
- 3º Trituramos, añadimos las setas laminadas y removemos bien
- 4º Añadimos el caldo de huesos y subimos el fuego (sin que llegue a hervir)
- 5º Cascamos un huevo por comensal y dejamos que cuaje [unos 2 minutos]
- 6º Servir con un chorro de aceite de oliva virgen extra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [125 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	20 %
H. CARBONO	8 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	195 mg	243 mg	10 %