

# SOPA DE CEBOLLA

Es una sopa cuyo principal ingrediente es la cebolla  
Considerada originaria de Francia, país donde se  
popularizó y que en muchos países europeos.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 y 1/2 cebollas
- 2 dientes ajo
- Queso de papa – 1 y 1/2 lts. agua
- Aceite
- 1/8 taza vino blanco
- Pimienta
- Sal – Tomillo
- Pan

**NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos una cacerola en la estufa, encendemos el fuego y esperamos a que caliente. Vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en medias lunas delgadas. Sofreímos hasta que la cebolla transparente. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos. Agregamos 5 hojas de tomillo frescas o puede ser tomillo deshidratado. Agregamos una cucharadita de sal de mar. Mezclamos bien.

Agregamos 1/8 de taza de vino blanco (opcional) y 1 y  $\frac{1}{2}$  litro de agua o de caldo de verdura. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

2-Esperamos a que hierva la sopa, probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 15 minutos más. Apagamos el fuego. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente doramos por los dos lados una rebanada pequeña de pan. Cuando esté lista la rebanada, le untamos queso de papa y lo metemos en el horno a gratinar un poco.

4-Servimos un plato con sopa de cebolla y le ponemos la rebanada de pan de ajo untado y gratinado con queso de papa.

5-Presentamos

**VER VIDEO**

**@marthapatriciamartinezv1654**

Me encanta la cara de tu hijo cuando prueba lo que preparaste ! Sobre todo se ve la bonita relación que tienen madre-hijo ... La sopa la haré hoy para la comida !! Gracias

**@vivianamarquez1395**

Amo la sopa de cebolla!!! Muchas gracias por la receta tan fácil. Un abrazo para los dos

**@valdez733**

Hola ,antes que nada agradezco por compartir sus deliciosas recetas ,yo ya hecho muchas de sus recetas y

a mi esposo les han encantado ya sabe que si son de usted están delicioso muchas gracias saludos desde san francisco California

**@julieroots2700**

Yo sería inmensamente feliz si la Señora Deyanira fuera mi abuelita. Y sería doblemente feliz si viviera con ella y que me diera desayuno, comida, merienda y cena  
jaja sería la nieta mas feliz y agradecida del mundo

---

## **PURÉ DE MANZANA**

Es un plato que tiene sus orígenes en Europa, especialmente en países como Francia, Alemania y Reino Unido.

Se cree que su origen se remonta a la Edad Media.

**¡Tienes que probar!**

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 500 g. manzanas
- 1 limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 100 ml. de jugo de manzana o agua

- Nuez moscada
- Jengibre en polvo
- Clavo
- 1 raja canela

**NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Pelamos 500 gr. de manzanas, las partimos a la mitad y les retiramos el corazón y las semillas. Las cortamos en cubos y las pasamos a una cacerola. Agregamos 2 tiras de cáscara de limón y le agregamos el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón. Agregamos 100 ml de jugo de manzana, 2 cucharadas de azúcar. Agregamos una pizca de nuez moscada, una pizca de jengibre en polvo y una pizca de clavo en polvo. Agregamos una raja de canela.

2-Ponemos la olla en la lumbre a fuego alto y movemos constantemente hasta que empiece a hervir. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola, dejamos entre 15 a 20 minutos más, moviendo de vez en vez.

3-Revisamos de cocción y deben de estar muy suaves y el líquido debe de haber evaporado. Apagamos el fuego. Le retiramos las cáscaras de limón y la raja de canela.

4-Pasamos las manzanas a una licuadora o pueden utilizar un mini pimer. Trituramos hasta obtener el puré.

5-Presentamos.

**VER VIDEO**

**@maribelysoy8080**

Me encanta verlos!!! aparte de lo saludable de su cocina, se nota la educación y el respeto. Un saludo desde Aguascalientes.

**@28diefee**

Aquí recopilando recetas e ingredientes para mi menú. Un brazo desde Colombia. Ustedes son mi canal vegano favorito!

@

Buena idea para el desayuno de los niños. Gracias por compartir. Saludos.

**@evelinlopez7487**

Milagroso un cuerpo bien nutrida, se auto repara, gracias por su dedicación y trabajo, los quiero muchooooo. Soy su fan y estoy feliz de ser parte de la familia vegan fácil