

## French Onion Soup

**Makes 8 Servings.**

**Prep time:** 35 minutes

**Ingredients:**

*¼ cup Butter*

*3 Onions thinly sliced*

*1 teaspoon White sugar*

*1 tablespoon All-purpose flour*

*2½ cups Water*

*½ cup Red wine*

*10½ ounces condensed beef broth canned*

*1 French baguette*

*8 ounces Swiss cheese sliced*



1. Melt butter in a 4-quart saucepan. Stir in sugar. Cook onions over medium heat for 10 minutes, or until golden brown.
2. Stir in flour until well blended with the onions and pan juices. Add water, wine, and beef broth; heat to boiling. Reduce heat to low. Cover soup, and simmer for 10 minutes.
3. Cut four 1-inch-thick slices of bread from the loaf. Toast the bread slices at 325 degrees F (165 degrees C) just until browned, about 10 minutes. Reserve the remaining bread to serve with the soup.
4. Ladle soup into four 12-ounce, oven-safe bowls. Place 1 slice toasted bread on top of the soup in each bowl.
5. Fold Swiss cheese slices and fit onto toasted bread slices. Place soup bowls on a baking sheet for easier handling.
6. Bake at 425 degrees for 10 minutes, or just until cheese is melted.

Nutrition information per serving: Calories 300, Carbohydrate 27 g, Fiber 3.4 g, Protein 13 g, Total Fat 14.5 g, Saturated Fat 9 g, Sodium 291 mg



Adapted from [eatfresh.org](http://eatfresh.org).

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Sopa Francesa de Cebolla

**Rinde 8 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 35 minutos

**Ingredientes:**

*¼ taza Mantequilla*

*3 Cebollas en rodajas finas*

*1 cucharadita de azúcar blanca*

*1 cucharada Harina multiusos*

*2 ½ tazas de agua*

*½ taza Vino tinto*

*10 ½ onzas de caldo de ternera condensado enlatado*

*1 Baguette francesa*

*8 onzas de queso suizo en rodajas*



1. la mantequilla en una cacerola de 4 cuartos. Agregue el azúcar. Cocine las cebollas a fuego medio durante 10 minutos o hasta que estén doradas.
2. Agregue la harina hasta que esté bien mezclada con las cebollas y los jugos de la sartén. Agregue agua, vino y caldo de ternera; calor a la ebullición. Reduzca el calor a bajo. Cubra la sopa y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
3. Corta cuatro rebanadas de pan de 1 pulgada de espesor del pan. Tostar las rodajas de pan a 325 grados F (165 grados C) hasta que se doren, unos 10 minutos. Reserve el pan restante para servir con la sopa.
4. Sopa de cuarteo en cuatro cuencos a prueba de horno de 12 onzas. Coloque 1 rebanada de pan tostado encima de la sopa en cada tazón.
5. Doble las rodajas de queso suizo y encaja en rodajas de pan tostado. Coloque los cuencos de sopa en una bandeja para hornear para facilitar su manipulación.
6. Hornee a 425 grados durante 10 minutos, o simplemente hasta que el queso se derrita.

Información nutricional por porción: Calorías 300, Grasa Total 14.5 g, Grasa Saturada 9 g, Proteína 13 g, Carbohidrato 27 g, Fibra Dietética 3.4 g, Sodio 291mg



Adaptación de: [eatfresh.org](http://eatfresh.org)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.