

The Mix Company™

Making Gluten-free Easy – and Fun!

Low-sodium
Vegetable based
Gluten-free
Non-GMO
Sugar-free
No soy
No Corn
No MSG/No preservatives

manufactured in a facility where
treenuts & peanuts may be present

230g
Store in a cool dry place



Mild Spice

3-Rice & Veggie Soup™

A medium-flavoured,
thick soup.

Makes 12 cups (3 L)

Allergen-friendly Mix

✳ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

3-Rice & Veggie Soup™

Makes 12 cups (3 L)

A medium-flavoured, thick soup.

In 12 cup [3 L] saucepan, boil 8 cups [2 L] water or stock.

Stir in: [230g] **3-Rice & Veggie Soup Mix**
1 diced onion + 3 stalks celery, chopped (optional).

Lower heat and simmer, covered, 1 hr or longer if cooking on stovetop

Add salt and pepper to taste.

Great with **The Mix Company's** GF Breads or Biscuits!

*tastes even better a day later!

Hints

- **Slow-cooker/crock pot:** boil water, then add to soup mix and vegetables in the cooker. Let cook approx 5 hrs maximum.
- **Pressure cooker:** cook 15 minutes.
- **Curry lovers:** add 1 to 2 Tbsp (15 – 30 ml) curry powder.

Make 2 kinds of soup from 1 mix!

Cook soup as above, divide in half.

To one pot add meats; to the other pot add assorted vegetables. Voila!

*Freeze extras for quick lunches.

The Mix Company™

Eganville, Ontario K0J 1T0

613-628-3387

more recipes & mixes at TheMixCompany.com

Fun Facts:

- We proudly use Ontario Beans
- We use organic where available – but we always use Ont/Canadian crops from farms we know & trust first.
- Every Bean in our mixes is inspected & cleaned by us. No dirty beans for our customers!

Ingredients:

*brown basmati rice, *white rice, Ontario wild rice, onion, garlic, herbs, spices, dried vegetables, black pepper, tapioca starch, sea salt.

* denotes organic

Nutrition Facts

per serving of 1/8 pkg (29g)
1½ cups prepared
8 servings per pkg

Amount per serving	Mix	† Prepared
Calories	110	170
Calories from fat	5%	5%
	% Daily Value	
Total Fat .6g*	.9%	2%
Saturated Fat .1g	.5%	1%
+ Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 83mg	4%	6%
Total Carb 24g	8%	13%
Dietary Fibre .3g	3%	21%
Sugars .4g		
Protein 3g	6%	13%
Vitamin A	0%	6%
Vitamin C	19%	39%
Calcium	7%	11%
Iron	2%	9%

* Amount in dry mix.

† Prepared mix using lean roast chicken

The Mix Company™

Sans gluten – Simple et fun!

Faible en sel
À base de légumes
Sans gluten
Non-OGM
Sans sucre
Sans soja
Sans maïs

Sans agents de conservation

Fabriqué là ou des noix/arachides
peuvent être présentes

230g

Conserver dans un endroit
frais et sec.



Légèrement
épicé

Soupe de 3-riz et légumes™

Une soupe épaisse à saveur
moyennement prononcée.

donne 12 tasses (3 L)

Pour ceux qui ont des allergies!

✳️ Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

Soupe de 3-Riz Végétarienne™

donne 12 tasses (3 L)

Dans une casserole de 12 tasses [3 L], amener à ébullition 8 tasses [2 L] d'eau ou d'un consommé.

Y verser de **Mélange de soupe** [230g]

Ajouter:

1 oignon en dés + 3 branches de céleri tranché (optionnel).

Couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant 1 heure ou plus.

Ajouter sel et poivre au goût.

Excellent avec les pains et les biscuits de **The Mix Company!**

Trucs

- **Mijoteuse:** faire bouillir l'eau et y ajouter le mélange à soupe et les légumes. Laisser cuire environ 5 hres maximum.
- **Cuisson à pression « PRESTO »:** cuire 15 minutes.
- **Pour les amoureux du curry:** ajouter 1 à 2 cuil. à table (15 – 30 ml) de poudre de curry.

Faire 2 sortes de soupe avec un mélange!

Cuire la soupe comme mentionnée plus haut, diviser en deux, dans une des parts ajouter de la viande, dans l'autre des légumes assortis. Voilà!

* Congelez en pour des lunchs rapides.

plus de recettes & de mélanges @ TheMixCompany.com

Faits Amusants:

- nous utilisons premièrement des récoltes (produits) Ont/Can. provenant de fermes que nous connaissons et en qui nous avons confiance.
- Nous inspectons et nettoyons chaque haricot dans nos mélanges.

Ingrédients:

*riz brun, *riz blanc, riz sauvage de l'ontario, oignon, ail, herbes, épices, légumes déshydratés, poivre noir, fécula de tapioca, sel de mer

*bio

Valeur nutritive

par portion de 1/8 sachet (29g)
1½ tasses préparés
8 portions par sachet

Teneur par portion	Mélange	†Préparé
Calories	110	170
Calories des lipides	5%	5%
% valeur quotidienne		
Lipides .6g*	.9%	2%
Saturés .1g	.5%	1%
+ Trans 0g		
Cholestérol 0mg	0%	0%
Sodium 83mg	4%	6%
Glucides 24g	8%	13%
Fibres .3g	3%	21%
Sucres .4g		
Protéines 3g	6%	13%
Vitamine A	0%	6%
Vitamine C	19%	39%
Calcium	7%	11%
Fer	2%	9%

* Teneur du mélange sec.

† Préparé utilisant d'un poulet rôti maigre