

# The Mix Company™

## Making Gluten-free Easy – and Fun!

Low-sodium  
Vegetable based  
Gluten-free  
Non-GMO  
Sugar-free  
No soy  
No Corn  
Good source of Fibre  
No MSG/No preservatives  
*manufactured in a facility where  
tree nuts & peanuts may be present*  
230g  
Store in a cool dry place



Medium Spice

## Minestrone Soup

*A real stick-to-the-ribs soup!*

**Makes 10 cups (2.5 L)**

**Allergen-friendly Mix**

✦ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

### Minestrone Soup

Makes 10 cups (2.5 L)

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

Stir in: [230g] **Minestrone Soup Mix**

1 diced onion + 3 stalks celery, chopped

2 cups [500 ml] diced tomatoes \*optional

1½ lb [750g] cooked, lean ground beef, turkey or chicken \*optional

Lower heat and simmer, covered, 2 hrs or longer. Longer cooking makes a thicker soup.

During last 30 min of cooking add 1½ lb (750g) frozen vegetables \*optional.

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 all day or overnight.
- **Pressure cooker:** cook 15 minutes.

### 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](http://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:

\*pinto beans, \*kidney beans, \*brown rice pasta, \*black beans, \*brown rice, \*peas, \*lentils, lima beans, onion, garlic, herbs, spices, dried vegetables, chilli powder, 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
<b>Calories</b>	65	125
Calories from fat	3%	5%
	<b>% Daily Value</b>	
<b>Total Fat</b> .2g*	.3%	1%
Saturated Fat 0g	0%	1%
+ Trans Fat 0g		
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%	0%
<b>Sodium</b> 96mg	4%	7%
<b>Total Carb</b> 13g	4%	9%
Dietary Fibre 2g	8%	30%
Sugars .7g		
<b>Protein</b> 6g	12%	19%
Vitamin A	0%	6%
Vitamin C	10%	30%
Calcium	4%	9%
Iron	6%	13%

\* 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

Une bonne source de fibres  
Sans agents de conservation

Fabriqué là ou des noix/arachides  
peuvent être présentes

220g

Conserver dans un endroit  
frais et sec.



épices  
moyennes

## Soupe minestrone

Une soupe bien consistante!

donne 10 tasses (2.5 L)

Pour ceux qui ont des allergies!

\* Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

### Soupe minestrone

Donne 10 tasses (2.5 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

2 tasses [500 ml] de tomates (optionnel)

1½ lb [750 g] de boeuf haché maigre, ou de la dinde, ou du poulet cuits (optionnel)

Couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant 2 heures ou plus.

Une cuisson plus longue donne une soupe plus épaisse. 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter 1½ lb [750 g] de légumes congelés (optionnel).

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 mijoter toute la journée ou la nuit.
- **Cuisson à pression « PRESTO »:** cuire 15 minutes.

### 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](http://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:

\*haricots pinto, \*haricots rouge, \*pâtes au riz brun, \*haricots noir, \*riz brun, \*petits pois, \*lentilles, fèves de lima, oignon, ail, herbes, épices, légumes déshydratés, poudre chili, poivre noir, fécula de tapioca, sel de mer. <sup>†</sup>bio

### Valeur nutritive

par portion de 1/8 sachet (29g)

1½ tasses préparés

8 portions par sachet

Teneur par portion	Mélange	†Préparé
Calories	65	125
Calories des lipides	3%	5%
% valeur quotidienne		
Lipides 2g*	.3%	1%
Saturés 0g	0%	1%
+ Trans 0g		
Cholestérol 0mg	0%	0%
Sodium 96mg	4%	7%
Glucides 13g	4%	9%
Fibres 2g	8%	30%
Sucres .7g		
Protéines 6g	12%	19%
Vitamin A	0%	6%
Vitamin C	10%	30%
Calcium	4%	9%
Fer	6%	13%

\* Teneur du mélange sec.

† Préparé utilisant d'un poulet rôti maigre