

# 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  
treenuts & peanuts may be present*

220g  
Store in a cool dry place



Hot Spice

## Spicy Roasted Garlic Soup™

For Garlic Lovers!  
Gusto, gusto!

Makes 10 cups (2.5 L)

Allergen-friendly Mix

✳ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

### Spicy Roast Garlic Soup™

Makes 10 cups (2.5 L)

In 12 cup [3 L] saucepan, boil 7 cups [1.8 L] water or stock.

Stir in:

[220g] **Spicy Roast Garlic Soup Mix**

1½ cups [375ml] 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.

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:** \*brown rice, \*quinoa, roasted garlic, \*pinto beans, \*kidney beans, \*black beans, Ontario wild rice, chili powder, split peas, \*lentils, lima beans, \*brown rice pasta, \*onion, \*garlic, herbs, spices, dried vegetables, black pepper, tapioca starch, cayenne, sea salt.

\* denotes organic

#### Nutrition Facts

per serving of 1/8 pkg (28g)

1¼ cups prepared

8 servings per pkg

Amount per serving	Mix	†Prepared
<b>Calories</b>	<b>70</b>	<b>110</b>
Calories from fat	5%	7%
	<b>% Daily Value</b>	
<b>Total Fat</b> .3g*	.5%	2%
Saturated Fat .1g	0%	1%
+ Trans Fat 0g		
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%	2%
<b>Sodium</b> 109mg	4%	8%
<b>Total Carb</b> 14g	5%	9%
Dietary Fibre 3g	8%	25%
Sugars .5g		
<b>Protein</b> 5g	<b>10%</b>	<b>17%</b>
Vitamin A	2%	8%
Vitamin C	6%	22%
Calcium	4%	8%
Iron	6%	12%

\* 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.



Bien Épicé

## Soupe épicée à l'ail rôti™

Pour les Amateurs d'ail;  
Gusto, gusto!

donne 10 tasses (2.5 L)

Pour ceux qui ont des allergies!

\* Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

### Soupe épicée à l'ail rôti™

Donne 10 tasses (2.5 L)

Dans une casserole de 12 tasses [3 L], amener à ébullition: 7 tasses [1.8 L] d'eau ou d'un consommé.

Y verser de Mélange de soupe [220g]

Ajouter:

1½ tasses [375 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.

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 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:** \*riz brun, \*quinoa, ail rôti, \*haricots pinto, \*haricots rouge, \*haricots noir, riz sauvage(Ont), poudre chili, petits pois, \*lentilles, fèves de lima, \*pâtes au riz brun, \*oignon, \*ail, herbes, épices, légumes déshydratés, poivre noir, féculé de tapioca, cayenne, sel de mer. \*bio

### Valeur nutritive

par portion de 1/8 sachet (28g)  
1¼ tasses préparés  
8 portions par sachet

Teneur par portion	Mélange	†Préparé
<b>Calories</b>	70	110
Calories des lipides	5%	7%
% valeur quotidienne		
<b>Lipides</b> .3g*	.5%	2%
Saturés .1g	0%	1%
+ Trans 0g		
<b>Cholestérol</b> 0mg	0%	2%
<b>Sodium</b> 109mg	4%	8%
<b>Glucides</b> 14g	5%	9%
Fibres 3g	8%	25%
Sucres .5g		
<b>Protéines</b> 5g	10%	17%
Vitamin A	2%	8%
Vitamin C	6%	22%
Calcium	4%	8%
Fer	6%	12%

\* Teneur du mélange sec.

† Préparé utilisant un poulet rôti maigre