

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*

250g
Store in a cool dry place



Mild Spice

Pea & Lentil Soup

*A medium-flavoured,
veggie-based soup.*

Makes 10 cups (2.5 L)

Allergen-friendly Mix

✳ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

Pea & Lentil Soup - Makes 10 cups (2.5 L)

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

Stir in:

[250g] **Pea & Lentil Soup Mix**

1 onion, diced **optional*

3 celery stalks, chopped **optional*

Lower heat and simmer, covered, 1 hr or longer.

For a thicker soup add approx 3 cups [750 ml] sliced potatoes.

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.
- **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 or Canadian Lentils
- 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.
- Only the best for customers!

Ingredients: *green split peas, *brown lentils, *red lentils, *onion, *garlic, herbs, spices, dried vegetables, black pepper, tapioca starch, sea salt.

* denotes organic

Nutrition Facts

per serving of 1/8 pkg (31g)
1¼ cups prepared

8 servings per pkg

Amount per serving	Mix	†Prepared
Calories	100	120
Calories from fat	3%	4%
	% Daily Value	
Total Fat .3g*	.5%	1%
Saturated Fat .1g	.5%	.5%
+ Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	2%
Sodium 69mg	3%	3%
Total Carb 18g	6%	7%
Dietary Fibre 8g	32%	34%
Sugars 2g		
Protein 8g	16%	16%
Vitamin A	0%	4%
Vitamin C	2%	22%
Calcium	2%	2%
Iron	15%	16%

* 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

250g

Conserver dans un endroit
frais et sec.



Légèrement
épicé

Soupe aux pois & aux lentilles

Goût peu prononcé à base
de bouillon aux légumes.

donne 10 tasses (2.5 L)

Pour ceux qui ont des allergies!

* Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

Soupe aux pois et aux lentilles

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 [250g]

Ajouter:

1 oignon coupé en dés (*optionnel*)

3 branches de céleri tranche (*optionnel*).

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

Pour une soupe plus épaisse ajouter 3 tasses [750ml] de pommes de terre coupées en dés.

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.
- **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: *petits pois, *lentilles (bruns), *lentilles (rouges), *oignon, *ail, herbes, épices, légumes déshydratés, poivre noir, fécule de tapioca, sel de mer. *bio

Valeur nutritive

par portion de 1/8 sachet (31g)

1/4 tasses préparés

8 portions par sachet

Teneur par portion	Mélange	†Préparé
Calories	100	120
Calories des lipides	3%	4%
% valeur quotidienne		
Lipides .3g*	.5%	1%
Saturés .1g	.5%	.5%
+ Trans 0g		
Cholestérol 0mg	0%	2%
Sodium 69mg	3%	3%
Glucides 18g	6%	7%
Fibres 8g	32%	34%
Sucres 2g		
Protéines 8g	16%	16%
Vitamine A	0%	4%
Vitamine C	2%	22%
Calcium	2%	2%
Fer	15%	16%

* Teneur du mélange sec.

† Préparé utilisant d'un poulet rôti maigre