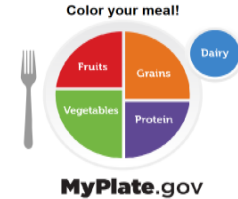




PEA HUMMUS



@Gleanersfan



Ingredients:

1 cup of peas (fresh, frozen or canned)

½ cup canned chickpeas (drained and rinsed)

1 tbsp olive oil

1 clove of garlic

¼ tsp salt

⅛ tsp black pepper

Directions:

1. If using canned peas, first drain and rinse; or thaw frozen peas
2. Mix everything in a food processor or a blender.
3. Process until smooth.
4. If the mixture is too thick add more water or olive oil until desired consistency.

Find more online at: www.gcfb.org/recipes_resources

Check out our
YouTube
Channel for
more recipe
demonstrations!



Want to apply for SNAP Benefits? Call the number below for assistance!

F.O.R.
Comida y otros recursos
LÍNEA DE AYUDA



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
Food Bank Council of Michigan
Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
(Michigan Food Bank Council of Michigan)

F.O.R.
Food and Other Resources
HELPLINE




For help finding a food pantry, assistance in applying for SNAP benefits or referrals to other resources, call

1-888-544-8773



Operated by the Food Bank Council of Michigan
Provided in part by the Michigan Department of Health and Human Services

F.O.R.
غذاء وموارد أخرى
خط المساعدة



لتحصول على المساعدة في العثور على مخزن طعام، أو المساعدة في التقدم بطلب للحصول على مخصصات SNAP، أو الإحالات إلى موارد أخرى، اتصل بالرقم

1-888-544-8773

Food Bank Council of Michigan (مجلس البنوك الغذائية في ميشيغان)



¿TIENE UNA TARJETA BRIDGE?



**COMPRE \$1
OBTENGA \$1 GRATIS
FRUTAS Y VERDURAS**



HAVE A BRIDGE CARD?



**BUY \$1
GET \$1 FREE
FRUITS & VEGGIES**

DoubleUpFoodBucks.org/GetFresh

866.586.2796

**هل لديك "بطاقة الفود
ستامب" BRIDGE CARD؟**



**اشتر بقيمة 1 دولار
واحصل على 1 دولار مجانية
من الفواكه والخضراوات**



Find more online at: www.gcfb.org/recipes_resources