



PUMPKIN AND BEAN SOUP



Ingredients:

- 1 can White Beans
- 1 Onion
- 1 Cup Water
- 1 Can Pumpkin
- 1 1/2 Cups 100% Apple Juice
- 1/2 Teaspoon Cinnamon
- 1/8 Teaspoon Nutmeg, Allspice or Ginger
- 1/2 Teaspoon Black Pepper
- 1/4 Teaspoon Salt

Directions:

1. Blend white beans, onion, and water with a potato masher or blender till smooth.
2. In a large pot, add the pumpkin, juice, cinnamon, nutmeg, black pepper, and salt.
3. Stir Add the blended bean mix to the pot.
4. Cook over low heat for 15 to 20 minutes, until warmed through.

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

Mention Gleaners when speaking with your SNAP representative.

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
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
Michigan Department of Health and Human Services

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
Funded in part by the Michigan Department of Health and Human Services

F.O.R.
خط المساعدة



للحصول 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

 Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
Michigan Department of Health and Human Services

¿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](tel:866.586.2796)

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



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



Scan the
QR code
below
for more
resources!



linktr.ee/GleanersKitchen

Text **HEALTHYEATS** to **833-956-1009** to get text alerts for classes, nutrition tips, recipes, and more!