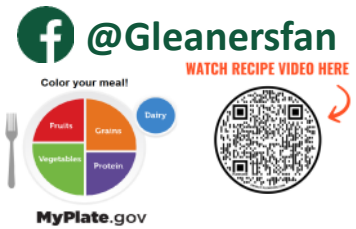




SOPA DE CALABAZA Y FRIJOL



Ingredientes:

1 lata de frijoles blancos

1 cebolla

1 lata de puré de calabaza

1 tazas de 100% jugo de manzana

½ cucharadita de canela

⅛ cucharadita de nuez moscada, pimienta gorda o jengibre

½ cucharadita de pimienta negra

¼ cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Corte la cebolla en trozos grandes y licué todos los ingredientes homogéneamente.
2. Ponga a calentar a fuego medio por 15 a 20 minutos y retire del fuego.
3. Sirva caliente, puede espolvorear paprika ahumada y nuez moscada para dar mayor sabor.

¿Quiere aplicar para los beneficios de SNAP? ¡Llame al número de abajo para recibir ayuda!

Mencione Gleaners al hablar con el representante de SNAP.



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)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Para más información escanee este código.

¡Escanee el código QR para más recetas e información!



linktr.ee/gleanersnutritioneducation

¡Envíe HEALTHYEATS al 833-956-1009 para recibir mensajes de clases, nutrición, recetas, consejos y más!