



8 Bean Soup Kits Instructions page 1

Preparing soup kits is a great way for groups to team build as well as help others. Soup is delicious, nutritious, filling and, unfortunately, expensive. Our clients appreciate receiving them because they are great in the fall and winter for keeping them warm and full.

Soup ingredients are supplied by participants on the team. As a team you should decide how many soup kits you want to assemble. Any left over ingredients can also be donated.

Note no substitution for beans:

1 lb. bag of dried pinto beans	1 lb. bag of dried garbanzo beans
1 lb. bag of dried kidney beans	1 lb. bag of dried black beans
1 lb. bag of dried navy beans	1 lb. bag of dried green split peas
1 lb. bag of dried great northern beans	1 lb. bag of dried brown lentils
1 lb. box/bag of pearled barley	15 oz cans of tomato sauce (plain, not flavored, 1 per kit)
10 oz. cans of Rotel diced tomatoes with chilies-no substitution (1 per kit)	5 lb. of rice (yield approx. 13 kits) determine number of kits for quantity
Seasoning packet	Gallon, quart, sandwich sized Ziploc bags for packaging & recipe sheets
bowls ,measuring cups ,and spoons	copy of recipe (English & Spanish)

Each soup kits will contain the following at the end of assembly:

1 gallon Ziploc bag to hold all ingredients	1 snack-sized bag of seasonings
1 sandwich bag of bean mix	1 sandwich bag of rice
1 can Rotel	1 can tomato sauce
copy of recipe (English & Spanish)	



Instrucciones para Bolsas de Sopa de 8 Frijoles página 1

La elaboración de bolsas de sopa es una excelente manera de promover el espíritu de grupo, así como ayudar a otros. La sopa es deliciosa, nutritiva, llenadora y desafortunadamente cara. Nuestros clientes aprecian recibirlas porque son de gran ayuda para mantener el calor durante el otoño y el invierno además de ser llenadoras.

Los participantes del equipo proporcionan los ingredientes. El equipo tiene que decidir cuántas bolsas de sopa desean ensamblar. También pueden donar los ingredientes sobrantes.

Nota: no se deben substituir los frijoles.

1 lb. bolsa de frijoles pintos secos	1 lb. bolsa de garbanzos secos
1 lb. bolsa de frijoles rojos secos	1 lb. bolsa de frijoles negros secos
1 lb. bolsa de frijoles blancos secos	1 lb. bolsa de guisantes verdes partidos secos
1 lb. bolsa de frijoles grandes del norte secos	1 lb. bolsa de lentejas marrones secas
1 lb. caja/bolsa de cebada perlada	15 oz lata de salsa de tomate (sencilla, sin sabor adicional, 1 por bolsa)
10 oz. lata de tomates Rotel con chiles no substituir (1 por bolsa)	5 lb. bolsa de arroz (rinde para aprox. 13 bolsas) determine el número de bolsas de acuerdo con la cantidad
Bolsita de condimento	Bolsas reutilizables (Ziploc) de 3 tamaños: galón, cuarto de galón y sándwich, para empaquetar y para la receta
Tazones, tazas y cucharas de medir	Copia de la receta (inglés y español)

Cada bolsa de sopa debe tener lo siguiente después de ensamblar:

1 bolsa reutilizable (Ziploc) de galón para guardar todos los ingredientes	1 bolsita de condimentos
1 bolsa de un cuarto de galón con la mezcla de frijoles	1 bolsa para sándwich con arroz
1 lata de tomates Rotel	1 lata de salsa de tomate
Copia de la receta (inglés y español)	



8 Bean Soup Kits Assembly

Instructions page 2

STEP 1: RICE STATION

(Items: rice, bowl, measuring cup, sandwich bags)

Directions: Put 1 cup of rice in each sandwich bag.

Note: If donating extra rice, put 3 cups (about 1 pound) of rice in a quart-sized bag.

STEP 2: BEAN STATION

(Items: ingredients, large bowl, measuring cup, sandwich bags)

Directions: Combine the following. If necessary, mix the ingredients in batches.

For each kit, put 2 cups of bean mix in a sandwich bag.

Note: If donating extra bean mix, put 3 cups (about 1 pound) in a quart-sized bag.

1 lb. bag of dried pinto beans	1 lb. bag of dried garbanzo beans
1 lb. bag of dried kidney beans	1 lb. bag of dried black beans
1 lb. bag of dried navy beans	1 lb. bag of dried green split peas
1 lb. bag of dried great northern beans	1 lb. bag of dried brown lentils
1 lb. box/bag of pearled barley	



Instrucciones para llenar bolsas de Sopa de 8 Frijoles página 2

PASO 1: PUESTO DE ARROZ

(Artículos: arroz, tazón, taza de medir, bolsas para sándwich)

Instrucciones: Poner 1 taza de arroz en cada bolsa para sándwich.

Nota: Si se va a donar el arroz sobrante, poner 3 tazas cups (como 1 libra) de arroz en una bolsa de cuarto de galón.

PASO 2: PUESTO DE FRIJOLES

(Artículos: ingredientes, recipiente grande, taza de medir, bolsa para sándwich)

Instrucciones: Combinar los siguientes ingredientes. De ser necesario, se pueden mezclar los ingredientes por lotes.

En cada bolsa, poner 2 tazas de mezcla de frijoles en una bolsa de cuarto de galón.

Nota: Si se va a donar la mezcla de frijoles sobrante, poner 3 cups (como 1 libra) de mezcla de frijoles en una bolsa de cuarto de galón.

1 lb. bolsa de frijoles pintos secos	1 lb. bolsa de garbanzos secos
1 lb. bolsa de frijoles rojos secos	1 lb. bolsa de frijoles negros secos
1 lb. bolsa de frijoles blancos secos	1 lb. bolsa de guisantes verdes partidos secos
1 lb. bolsa de frijoles grandes del norte secos	1 lb. bolsa de lentejas marrones secas
1 lb. caja/bolsa de cebada perlada	



8 Bean Soup Kits Instructions page 3

STEP 3: SEASONING PACKET STATION

Directions: For each seasoning packet, measure the following ingredients into a snack- sized Ziploc bag.

Note: If donating extra seasonings, either donate completed bags of seasoning packet or donate unopened seasonings only

1-1/2 teaspoon garlic granules	½ teaspoon onion powder
¼ teaspoon poultry seasoning	1 teaspoon salt
2 cubes of beef bullion	2 bay leaves

STEP 4: ASSEMBLY STATION

Directions: Assemble items from steps 1-3 as well as 1 can each of tomato sauce and Rotel.
Final step is to add the recipe listed on the last pages.

All remaining items not used in the kits, follow directions in each section for bagging any unopened items for donation.

***Drop off soup kits at Catholic Parish Outreach Food Pantry at
2013 Raleigh Blvd, Raleigh, Monday-Friday from 9am to 12pm.***



Catholic Parish Outreach
Food Pantry
A Program of Catholic Charities

Providing Help – Creating Hope – Serving All

Instrucciones para llenar bolsas de Sopa de 8 Frijoles

PASO 3: PUESTO DE BOLSITAS DE CONDIMENTOS

Instrucciones: Para cada bolsita de condimentos, se deben medir los ingredientes a continuación y guardarlos en la bolsita Ziploc para botanitas.

Nota: Si se van a donar los condimentos sobrantes, se pueden donar bolsitas completas de condimentos o condimentos que no han sido abiertos.

1-1/2 cucharitas de ajo granulado	½ cucharita de cebolla en polvo
¼ cucharita de sazónador de pollo	1 cucharita de sal
2 cubos de caldo de res	2 hojas de laurel

PASO 4: PUESTO DE ENSAMBLE

Instrucciones: Junte los artículos de los pasos 1 al 3 así como una lata de salsa de tomate y la lata de tomates Rotel. El paso final es agregar la receta que se encuentra en la última hoja.

Para todos los artículos que no se usaron en las bolsas, seguir las instrucciones en cada sección acerca de la manera de empacar artículos no abiertos para su donación.

**Entregar las bolsas de sopa en Catholic Parish Outreach Food Pantry en
2013 Raleigh Blvd, Raleigh, lunes a viernes de 9am a 12pm**

Providing Help
+
Creating Hope
+
Serving All



8 Bean Soup Kits Recipe

Cooking time (excluding overnight soaking of beans): 1-2 hours

Ingredients:

1 sandwich bag of bean mix	1 sandwich bag of rice
1 can Rotel with green chillis	1 can tomato sauce
1 snack-sized bag of seasonings	

Bean Mix (pinto, kidney, navy, great northern, garbanzo, black, green split peas, brown lentils), and pearled barley

Seasonings Mix (salt, garlic granules, onion powder, poultry seasoning, bay leaves, beef bouillon cubes)

Directions:

Night before: Rinse beans. Soak beans in water overnight.

Day of Cooking: Drain beans. Place all ingredients, except the rice, in a large pot.

Add enough water to cover. Cook over medium heat 1-2 hours.

Add water as needed so the soup does not get dry.

When the beans are tender, add the rice and cook for another 20 minutes.

Cook until the rice and beans are tender.



Receta de Sopa de 8 Frijoles

Tiempo de cocción (sin incluir los frijoles en remojo durante la noche):
1-2 horas

Ingredientes

1 bolsa de mezcla de frijoles	1 bolsa de arroz
1 lata de Rotel con chiles verdes	1 lata de salsa de tomate
1 bolsa de condimento	

Mezcla de Frijoles (pinto, kidney, navy, great northern, garbanzo, negros, guisante verde partido, lentejas marrones), y cebada perlada

Mexcla de Condimentos (sal, polvo de ajo, cebolla en polvo, condimento para aves, hojas de laurel, cubos de lingotes de carne)

Direcciones:

La Noche Anterior: Enjuague los frijoles. Remojar los frijoles en agua durante la noche.

Día de Cocinar: Escurrir los frijoles. Coloque todos los ingredientes, except el arroz, en una olla grande. Agrega suficiente agua para cubrir. Cocine a fuego medio 1-2 horas.

Agrega agua según sea necesario para que la sopa no seque.

Cuando los frijoles estén tiernos, agregue el arroz y cocine por otros 20 minutos.

Cocine hasta que el arroz esté tierno.