



GREEN BEAN, APPLE, AND BACON SANDWICHES

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 sandwich

COOK TIME: 22 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 pound fresh green beans, trimmed
- 2 teaspoons olive oil
- ¼ teaspoons freshly ground black pepper
- 6 thick turkey bacon slices
- ½ cup torn fresh dill
- ½ cup olive oil
- 1 teaspoon firmly packed lemon zest
- 2 teaspoons Dijon mustard
- 1 small shallot, minced
- 4 tablespoons fresh lemon juice, divided
- 1 medium Red Delicious apple
- 6 whole wheat French breads or bolillos, cut in half horizontally
- 6 thinly sliced Parmigiano-Reggiano cheese
- Wax paper

PREPARATION

1. Preheat oven to 425° F. Toss green beans with 2 tsp. olive oil and pepper. Place beans in a single layer in a pan and bake 10 minutes. Remove and chill 10 minutes.
2. Arrange bacon in a single layer in a pan. Bake at 425° F for 12 minutes or until crisp. Drain on paper towels.
3. Whisk together dill, olive oil, lemon zest, Dijon mustard, and 3 Tbsp. lemon juice. Let stand 5 minutes.
4. Cut apple into thin slices and toss with remaining 1 Tbsp. lemon juice.
5. Spoon vinaigrette onto top halves of bread. Layer beans, bacon, apple, and cheese on bottom halves. Cover with top halves of baguettes; wrap tightly in wax paper. Chill up to 2 hours. Slice sandwiches before serving.

ADAPTED FROM

myrecipes.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

servings per container
Serving size 1 Sandwich
(221g)

Amount per serving
Calories 450

	% Daily Value*
Total Fat 23g	29%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 610mg	27%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 277mg	20%
Iron 4mg	20%
Potassium 186mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SANDWICHES DE EJOTE, MANZANA Y TOCINO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 22 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 sándwich

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 libra de ejotes frescos, recortados
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ¼ cucharaditas de pimienta negra
- 6 rebanadas de tocino de pavo
- ¼ taza de eneldo fresco
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cáscara de limón
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 pequeña chalote, picado
- 4 cucharadas de zumo de limón fresco, dividido
- 1 manzana rojo delicioso, mediana
- 6 panes franceses de trigo integral o bolillos, cortado en la mitad horizontal
- 6 rebanadas finas de queso parmesano-Reggiano
- Papel de cera

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 425 ° F. Mezcle los ejotes con 2 cucharaditas de aceite de oliva y pimienta. Coloque los ejotes en una sola capa en una sartén y hornee 10 minutos. Remueva y enfríe 10 minutos.
2. Arregle el tocino en una sola capa en una cacerola. Hornee a 425 ° F durante 12 minutos o hasta que esté crujiente. Secar en toallas de papel.
3. Mezcle el eneldo, el aceite de oliva, la ralladura de limón, la mostaza de Dijon y 3 cucharadas de zumo de limón. Deje reposar 5 minutos. Corte la manzana en rodajas finas y mezcle con la restante 1 cucharada de zumo de limón.
4. Coloque la vinagreta en las mitades superiores del pan. Capas de frijoles, tocino, manzana y queso en la mitad inferior. Cubra con las mitades superiores de baguettes; envolver firmemente en papel encerado. Enfríe hasta 2 horas. Rebanar sándwiches antes de servir.



Nutrition Facts

servings per container
Serving size 1 Sandwich
(221g)

Amount per serving
Calories 450

	% Daily Value*
Total Fat 23g	29%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 610mg	27%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 277mg	20%
Iron 4mg	20%
Potassium 186mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

ADAPTADA DE

myrecipes.com Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés