Whole Wheat Apple Grilled Cheese

1. Wash hands and surfaces. Rinse all fresh produce under running water.
2. Carefully cut apple into slices and set aside.
3. Slice onion carefully into thin slices.
4. In a pan over medium-low heat, add the onions. Cook for about 5-10 minutes, or until the onions are translucent. Remove from heat.
5. In a small bowl, combine the honey and Dijon mustard. Mix together well to create honey mustard!
6. To assemble: on both pieces of bread, spread a thin layer of the honey mustard mixture. Then top with cooked onions, sliced apples, and cover with 1/4 cup of cheese. Place the other side of bread on top with the honey mustard side on the inside.
7. Heat a pan over medium-low heat. Add just enough olive oil to lightly coat the bottom of the pan and add the sandwich. Let cook until golden brown on each side and the cheese is melted.
8. Enjoy!

Queso Integral a la Parrilla con Manzana

1. Lavarse las manos y las superficies. Enjuague todos los productos frescos con agua corriente.
2. Cortar manzana con cuidado en rodajas y reservar.
3. Cortar la cebolla con cuidado en rodajas finas.
4. En una sartén a fuego medio-bajo, agregue las cebollas. Cocine durante unos 5-10 minutos, o hasta que las cebollas estén transparentes. Retírelo del fuego.
5. En un tazón pequeño, combine la miel y la mostaza Dijon. ¡Mezcle bien para crear mostaza con miel!
6. Para armar: en ambas rebanadas de pan, extienda una capa delgada de la mezcla de miel y mostaza. Luego cubra con cebollas cocidas, manzanas en rodajas y cubra con 1/4 taza de queso. Coloque el otro lado del pan encima con el lado de miel y mostaza en el interior.
7. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Agregue suficiente aceite de oliva para cubrir ligeramente el fondo de la sartén y agregue el sándwich. Deje cocinar hasta que estén doradas por ambos lados y el queso se derrita.
8. ¡Disfrutar!

RHODE ISLAND COMMUNITY FOOD BANK

FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org

Whole Wheat Apple Grilled Cheese

A savory and sweet seasonal twist to a classic sandwich.

Un toque de temporada dulce y salado para un sándwich clásico.

Contains Milk / Contiene Leche

Servings/ Porciones	**4 Portions**
Cost of Recipe/ Costo de Receta	**$4.84**
Cost per Serving/ Costo por Porción	**$1.21**

healthy recipes

LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!

FAN FAVORITE
healthy habits
EATING WELL ON A BUDGET

Ingredients/Ingredientes:

1

1

2 TBSP
2 CDAS

8 slices
8 rebanadas

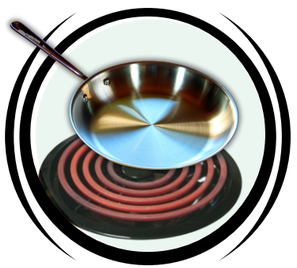
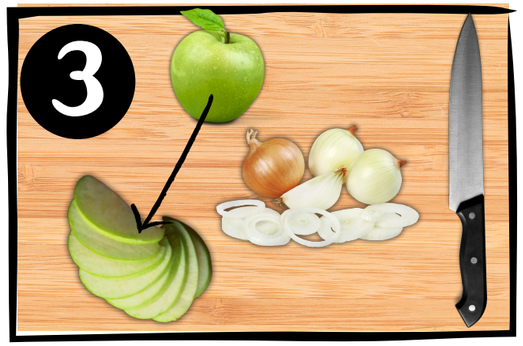
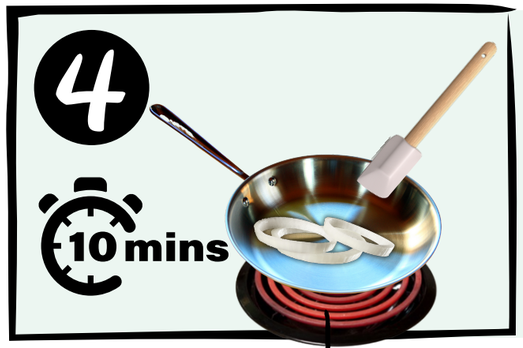
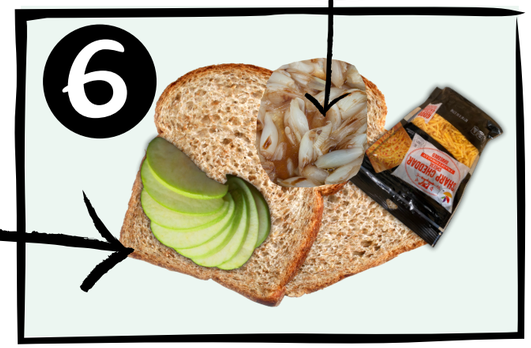
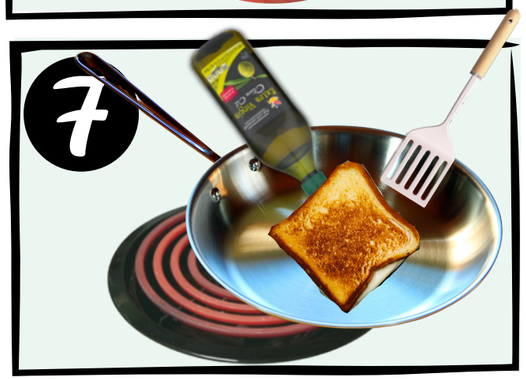
1 CUP
1 TAZA

2 TBSP
2 CDAS

1 TBSP
1 CDA

Tools Needed/Instrumentos:

TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDITA= cucharadita
CDA= cucharada



Directions/Direcciones: