



by



Hawaiian Panini *(serves 1)*

INGREDIENTS

- 2 slices whole-wheat bread
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 2 slices Swiss cheese
- 3 slices deli smoked ham
- ¼ cup canned crushed pineapple, drained
- Sliced green onions for garnish
- Nonstick cooking spray or butter

INSTRUCTIONS

1. Heat a skillet or frying pan to a medium heat.
2. Spread Dijon mustard on each slice of bread.
3. On one slice of bread, layer with Swiss cheese, ham slices, pineapple and green onions.
4. Top with remaining slice of Swiss cheese and bread.
5. Grease the pan or bread slices with cooking spray or butter.
6. Add the sandwich to the heated pan for a few minutes on each side or until the cheese melts. Enjoy!

Adapted from: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/sheet-pan-panini>

To learn more, visit [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com).

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



Sándwich hawaiano *(rinde 1 porción)*

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 rebanadas de queso suizo
- 3 rebanadas de jamón ahumado
- ¼ de taza de piña enlatada triturada, escurrida
- Cebolla verde en rebanadas para decorar
- Aerosol antiadherente para cocinar o mantequilla

INSTRUCCIONES

1. Caliente una sartén a fuego medio.
2. Unte mostaza de Dijon en cada rebanada de pan.
3. En una rebanada de pan, coloque una feta de queso suizo, rebanadas de jamón, la piña y las cebollas verdes.
4. Finalice el relleno con la rebanada de queso suizo restante y el pan.
5. Coloque aerosol antiadherente o mantequilla en la sartén o en las rebanadas de pan.
6. Coloque el sándwich en la sartén caliente durante unos minutos de cada lado o hasta que se derrita el queso. ¡Disfrute!

Receta adaptada de: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/sheet-pan-panini>

Para obtener más información, visite [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com).

Iowa Total Care ofrece el seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que asistimos, una persona a la vez.

