



# PORK BÁNH MÌ SANDWICHES

## Ingredients:

- 1/4 cup sesame oil
- 2 limes, juiced
- 2 Tbsp honey
- 1 Tbsp white vinegar
- 1/4 tsp black pepper
- 2 Tbsp sriracha, divided
- 1 lb boneless pork chops
- 1 cup shredded carrots
- 1 cucumber, thinly sliced
- Non-stick cooking spray
- 1/3 cup olive oil mayonnaise
- 4 whole-wheat sub rolls
- 1 cup chopped fresh cilantro

30 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(117g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>340</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 15g	19%
Saturated Fat 2.5g	13%
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	13%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	12%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 7g	
Includes 5g Added Sugars	10%
<b>Protein</b> 18g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 364mg	8%

\*The % Daily Value (DV) 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.

## Preparation:

1. In a medium bowl, whisk together oil, lime juice, honey, vinegar, pepper & 1 Tbsp sriracha to make sauce.
2. Transfer 1/4 cup of sauce to a second bowl & add pork. Toss to evenly coat.
3. In original bowl, toss carrots & cucumber with remaining sauce.
4. Lightly coat a large skillet with non-stick spray & heat over medium-high. Add pork & cook 5-7 minutes per side, until browned & cooked through. Remove pork, let cool 3-5 minutes & thinly slice.
5. In a small bowl, stir together mayonnaise & remaining 1 Tbsp sriracha. Spread onto one side of each sub roll.
6. Build sandwiches with pork slices, carrot-cucumber mixture & cilantro garnish.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE  
HOME  
MADE**



# SÁNDWICHES DE CERDO ESTILO VIETNAMITA

## Ingredientes:

- 1/4 taza de aceite de sésamo tostado
- Jugo de 2 limones
- 2 cdas de miel
- 1 cda de vinagre blanco
- 1/4 cda de pimienta negra
- 2 cdas de sriracha, dividida
- 1 lb de chuletas de cerdo, deshuesadas
- 1 taza de zanahoria, rallada
- 1 taza de pepino, en rodajas finas
- Aceite en aerosol antiadherente
- 1/3 taza de mayonesa de aceite de oliva
- 4 panes integrales
- 1 taza de cilantro fresco, picado

## Preparación:

1. En un tazón mediano, batir y mezclar el aceite, el jugo de limón, la miel, el vinagre, la pimienta y 1 cda de sriracha para hacer una salsa.
2. Transferir 1/4 taza de la salsa a un segundo tazón y añadir el cerdo. Revolver todo.
3. En el primer tazón, revolver las zanahorias y el pepino con el resto de la salsa.
4. Rociar aceite en aerosol sobre un sartén grande y calentar a fuego medio-alto. Añadir el cerdo y cocinar por 5-7 minutos cada lado, hasta que se doren y estén bien cocidas. Retirar el cerdo y dejar que se enfríe por 3-5 minutos, después rebanar finamente.
5. En un tazón pequeño, mezclar la mayonesa y 1 cda de sriracha. Untar a un lado de cada pan.
6. Preparar los sándwiches con cerdo en rodajas, la mezcla de zanahoria y pepino y añadir cilantro.

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional	
8 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(177g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>340</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 15g	19%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
<b>Coolesterol</b> 40mg	13%
<b>Sodio</b> 470mg	20%
<b>Carbhidrato Total</b> 32g	12%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 7g	
Incluye 5g Azúcares Añadidos	10%
<b>Proteína</b> 18g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 34mg	2%
Hierro 2mg	10%
Potasio 364mg	8%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

**PROYECTOONIE.ORG**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**

