



FDBB500RM

STAINLESS STEEL LUNCH BOX

HECK YEAH!

Are you ready to get cookin'? I started the Fit Cook Community to inspire people to stay fit with healthy—never boring!—recipes. Teaming up with Dash, I'm excited to help you eat happy and be well with healthful products that make a difference in your kitchen.

Let's dig in!



@fitmencook

STAINLESS STEEL LUNCH BOX

Parts & Features 4

About Your Stainless Steel Lunch Box 5

Care & Use 6

Recipe Guide 9-27

Customer Support 28

Warranty 29

Notes.....30



PARTS & FEATURES



ABOUT YOUR STAINLESS STEEL LUNCH BOX

The Fit Cook x Dash Stainless Steel Lunch Box is the perfect meal prep companion, with a 50 oz /6.25 cup capacity steel container and an 8 oz silicone insert.

Your Stainless Steel Lunch Box is made from a high quality steel that resists wear and corrosion.

The Stainless Steel Lunch Box is leakproof when used properly with the Bumper and Silicone Seal.

The Silicone Container is not leakproof. The Silicone Container is microwave-safe when used separately. DO NOT microwave the entire Stainless Steel Lunch Box.

The Silicone Container includes measuring marks on the interior.

Do not leave acidic foods in the Stainless Steel Lunch Box for more than 24 hours, as this may damage the interior.



CARE & USE

HOLD UP!

The 2 Silicone Bumpers at the top and bottom of the container, as well as the Silicone Seal, are removable for easy cleaning.

The Fit Cook x Dash Stainless Steel Lunch Box is dishwasher safe. You can also clean all parts of the Stainless Steel Lunch Box by hand using a sponge and warm, soapy water.

Do not use metal brushes or harsh cleaners on the Stainless Steel Lunch Box, as this may damage the Silicone or cause wear and scratches on the Stainless Steel parts.

Let dry completely before storing.





RECIPE GUIDE



Show us your The Fit Cook x Dash goods in action
and tag **#fitinadash** for a chance to be featured on
@bydash and **@fitmencook!**

Asian-Inspired Ginger Sesame Brown Rice Slaw

Yield: 4 servings

Ingredients:

2 cups brown rice

Sauce

⅓ cup tahini

2 garlic cloves, minced

2 tbsp ginger, grated

1½ tbsp rice vinegar or white wine vinegar

1 tbsp honey or agave

3 tbsp (or more) lukewarm water for thinning the sauce (optional)

3 tbsp liquid aminos or low sodium soy sauce

Slaw

1½ cups red cabbage, finely shredded

1½ cups green cabbage, finely shredded

1 large carrot, grated

1 red bell pepper, thinly sliced

2 green onion stalks, diced

1 cup basil, chopped

Garnish

Fresh lime juice

Sesame seeds

Directions:

1

Cook brown rice according to instructions given, then set aside (Pro Tip: As a time saver, consider using frozen brown rice and cook in the microwave for 3-4 minutes).

2

Mix together the ingredients for the sauce. Add tablespoons of water to thin it out as needed and season to taste with liquid aminos or soy. Set aside.

3

Toss together veggies and brown rice, then drizzle the sauce over the mixture. Toss again in the bowl. Garnish with fresh lime, more green onion and sesame seeds. Enjoy! Store leftovers in the Stainless Steel Lunch Box or pack and enjoy on the go!



Harissa Meatballs & Stuffed Pita

Yield: 5 servings (15 meatballs, 3 per serving)

Ingredients:

Meatballs

1 lb 90% lean ground lamb (or you can use a leaner choice of ground meat to reduce calories)
½ lb 95% lean ground beef (or you can use the same ground meat)

1 tsp garlic powder
1 tsp cumin
1 tsp dried oregano
1½ tbsp Harissa paste/sauce
Avocado oil or olive oil spray

Sauce

1 cup plain 2% Greek yogurt
3 tbsp Harissa paste
Juice from 1 lemon

Garnish

Fresh parsley or cilantro

Directions:

1

Set oven to 400°F.

2

In a bowl, thoroughly mix together the ingredients for the meatballs using your hands or a spatula. Form 15-16 small golf-ball-sized (or smaller) meatballs.

3

Set a skillet on high heat. Once hot, spray with oil, then add the meatballs. Sear the meatballs on the outside for 1-2 minutes. Note: if your skillet is too small to hold all the meatballs, sear them in batches and add them to a baking tray lined with parchment.

4

Once the meatballs have been seared, place them in the oven to cook through for 8-10 minutes. Then set aside and garnish.

5

While the meatballs are baking, mix together the ingredients for the sauce.

6

Enjoy the meatballs with the dipping sauce, or make a loaded Harissa meatball! Store leftovers in the Stainless Steel Lunch Box or pack and enjoy on the go!





BBQ Chicken Salad with Avocado Crema

Yield: 4 servings

Ingredients:

1¼ lb raw chicken breast (or tenders)

1 tsp garlic powder

1 tsp onion powder

Pinch of sea salt and pepper

Olive oil spray

⅔ cup frozen corn

8 tbsp low-calorie BBQ sauce

Salad

1 large head green leaf lettuce

3 cups fresh spinach

½ red bell pepper, chopped**

½ orange bell pepper, chopped**

1 medium cucumber, chopped

½ cup red onion, sliced

⅓ cup fresh cilantro

Garnish

Fresh cilantro

Green onion

Avocado crema

Low-carb flatbread wrap or tortilla (optional)

**** Note:** Alternatively you can just use 1 large bell pepper.

Directions:

1

Set oven to 420°F.

2

Season chicken breast with garlic, onion, sea salt and pepper.

3

Set a skillet on high heat. Once hot, spray with olive oil then toss in corn. Allow the corn to sear for about 3-5 minutes before stirring in the skillet. As you stir, add a pinch of sea salt and pepper, then remove it from the skillet.

4

Set the skillet back on medium-high heat and spray with a bit more olive oil. Add the chicken breast and allow the chicken to sear on each side for 2-3 minutes, until the outside edges are brown. Then reduce the heat to medium and pour in the BBQ sauce. Toss the chicken in the sauce, then place the entire skillet in the oven for 6-8 minutes, or until the chicken is cooked through.

5

While the chicken is baking, add the contents of the salad to a large cutting board or sheet. Using the sharpest knife in your kitchen, while being extremely careful, chop up the salad. As you chop, mix the salad together so that the salad naturally mixes and its natural flavors meld together.

6

Place the chopped contents in a large mixing bowl, then add in the chopped corn and any other garnish such as more fresh cilantro or fresh green onion.

7

Enjoy the salad with a serving of BBQ chicken with some avocado crema as dressing. Alternatively, you can chop up a serving of chicken, mix it in with the salad and stuff it in a whole wheat wrap. Store leftovers in the Stainless Steel Lunch Box or pack and enjoy on the go!

Roasted Corn, Avocado, Tomato & Grain Salad

Yield: 4 servings

Ingredients:

1½ cups frozen corn	½ medium cucumber, diced	1 tbsp white wine vinegar (optional)
1 medium red bell pepper, diced	1 large ripe avocado, diced	Hot sauce, to taste (<i>I used Tabasco.</i>)
1 cup brown rice, cooked (medium or long grain)	½ medium red onion, diced	Sea salt and pepper, to taste
1½ cups cherry tomatoes, quartered (about 12-15)	1 cup cilantro, finely chopped	
	2 tbsp olive oil	

Directions:

- 1** Set a skillet on high heat. Once hot, add the frozen corn and the bell pepper. Let the veggies rest in the skillet untouched for 1-3 minutes until a deep sear appears on the corn and peppers, then mix them together in the skillet using a spatula for another 1-2 minutes. Remove from the heat.
- 2** In a large mixing bowl, add ALL of the ingredients and toss together. Season to taste with hot sauce, sea salt and pepper. Enjoy right away, or pack in your Stainless Steel Lunch Box and bring it on the go!





Orzo Shrimp Pasta Salad

Yield: 3 servings

Ingredients:

1 cup orzo	1 medium cucumber, diced	2 tbsp olive oil
Olive oil spray	2 cups cherry tomatoes, halved or quartered	1 tbsp The Fit Cook Land Seasoning (or dried oregano)
1½ lb shrimp, peeled and deveined	½ medium red onion, diced	Juice from 1 large lemon
Sea salt and pepper, to taste	1 cup fresh parsley, tightly packed	Garnish
		Fresh parsley

Directions:

- 1 Cook orzo according to the instructions given on the package.
- 2 Set a skillet on medium-high heat. Once the skillet is hot, spray with oil then toss in the shrimp. Add a pinch of sea salt and pepper as the shrimp cooks. Cook for 6-8 minutes, or until the shrimp is cooked through. Set the shrimp aside to cool.
- 3 Prep the vegetables.
- 4 To the large mixing bowl, add the remaining ingredients. Toss together and season to taste with sea salt, pepper, The Fit Cook Land Seasoning and fresh lemon juice.
- 5 Divide into your Stainless Steel Lunch Box and other meal containers and enjoy!

Ramen Noodle Salad with Ginger Soy Vinaigrette

Yield: 5 servings

Ingredients:

8oz brown rice Ramen noodles
(or spaghetti of your choice; I
recommend chickpea or wheat.)

Olive oil spray

1½ lb chicken breast, cut
into 1-inch chunks

1 tbsp low sodium
soy sauce

Red chili flakes, to taste

Salad

2 cups red cabbage, finely
shredded

1 large carrot, Julienne peeled
into strips/noodles

1 red bell pepper, thinly sliced

3 radishes

3 green onions, chopped

5 servings of ginger soy
vinaigrette

Garnish

Fresh cilantro

Sesame seeds

Green onion

Directions:

1

Cook noodles according to instructions given, then set aside in a bowl.

2

Set a skillet on medium-high heat and once hot, spray with a little oil. Add diced chicken breasts. While the chicken cooks in the skillet, sprinkle in soy sauce and red chili flakes, if desired. Toss the chicken and cook it through, about 6-8 minutes. Set aside to cool.

3

To a large bowl, add the cooled and cooked noodles along with the ingredients for the salad. Gently toss and mix everything together.

4

Add some dressing and gently toss together. Add the chicken and toss together.

5

For each individual serving, add the dressing. (I do not recommend or advise mixing ALL of the dressing unless you want to.)

6

Garnish and enjoy! Note: if you want more dressing for the individual servings but don't want the extra calories, simply use lime juice and/or low sodium soy. Store leftovers in the Stainless Steel Lunch Box or pack and enjoy on the go!



Mediterranean Pea Pesto Pasta Salad

Yield: 6 hearty servings

Ingredients:

12oz (454g) chickpea penne pasta
(or another legume or wheat pasta)

1 large zucchini, chopped into
large 1-inch chunks

1 large yellow squash, chopped
into large 1-inch chunks

1 medium red onion, cut into
large chunks

Olive oil spray

Sea salt and pepper, to taste

2 tbsps The Fit Cook Land

Seasoning (or your choice of
herb blend)

1½ lb chicken breast (tenders)

2 cups cherry tomatoes, halved

1 cup frozen fresh peas, thawed

1 cup basil, chopped

Pea Pesto

1 cup arugula, tightly packed

1 cup fresh cilantro

1 cup fresh parsley

⅔ cup frozen peas, thawed

⅔ cup Parmesan, grated

2 cloves garlic

½ cup walnuts (or pine nuts)

¼ cup extra virgin olive oil

Juice from 1 lemon (optional but
recommended; if you omit, replace
with a few tbsps of water)

Water, as needed to thin out sauce

Directions:

1

Cook pasta according to the instructions provided, then set aside.

2

Set oven to 420°F. Place zucchini, squash and red onion on a baking sheet lined with parchment. Lightly spray with olive oil, then sprinkle on sea salt and pepper. If you like, you can also use The Fit Cook Land Seasoning. Roast in the oven for 15-20 minutes, or until the edges of the veggies have been slightly burned.

3

Season chicken breast (tenders) with The Fit Cook Land Seasoning, then set a skillet on HIGH heat. Once hot, add the chicken and cook through, about 8-10 minutes. Set aside and allow to cool down BEFORE cutting into 1-inch chunks.

4

In a blender, add ingredients for the pesto. Pulse until well mixed and season to taste with sea salt, pepper and lemon. To thin it out, add tablespoons of water one at a time until you reach desired consistency.

5

Bring everything together. In a large mixing bowl, add the cooked, cooled and drained pasta, along with about 1/3 of the pesto sauce (as a start). Mix and fold together well using a spatula. Then add the remaining ingredients, chicken and roasted veggies and gently fold everything together.

6

Add more pesto as needed and/or reserve the rest for individual servings OR for other uses (sandwich spread, etc). Enjoy right away, or pack in your Stainless Steel Lunch Box and bring it on the go!



Hummus & Turkey Pinwheels

Yield: 1 serving

Ingredients:

2 heaping tbsps hummus

1 medium whole wheat tortilla

1 cup mixed greens

5oz turkey breast, nitrate-free,
natural, low sodium

½ medium bell pepper, chopped

Directions:

1

Spread hummus on an open tortilla and cover with mixed greens and then turkey.

2

Place the chopped bell peppers at the end of the tortilla and begin to roll it up. Ensure that you tightly roll the tortilla to firmly pack in the ingredients.

3

Slice the wrap into fourths or thirds so it can fit in your Stainless Steel Lunch Box. To make the meal heartier, enjoy with avocado and fresh fruit.





Avocado Rotisserie Chicken Salad Recipe

Yield: 4 hearty servings

Ingredients:

1 large ripe avocado	½ green (or colorful) bell pepper, diced
3 heaping tbsps plain yogurt <i>(I used YQ plain.)</i>	⅓ cup red onion, diced
1lb rotisserie chicken breast, chopped (or canned chicken breast, drained)	Juice from 1 lime (optional)
Substitute: canned chicken breast meat (drained)	1 tsp onion powder (optional)
	1 tsp garlic powder (optional)
	Sea salt and pepper, to taste
1 celery stalk (stick), chopped	

Directions:

- 1 Mix together the avocado and yogurt in a large bowl.
- 2 Then fold/mix in the rest of the ingredients until thick and chunky. Enjoy on a bed of mixed greens or with whole wheat bread or pita with lettuce and tomato. Enjoy right away, or pack in your Stainless Steel Lunch Box and bring it on the go!

CUSTOMER SUPPORT

FEEL GOOD GUARANTEE™

Dash values quality and workmanship and stands behind this product with our Feel Good Guarantee™. To learn more about our commitment to quality, visit bydash.com/feelgood.

Our customer support teams in the US and Canada are at your service Monday - Friday during the times below.

Contact us at **1 (800) 898-6970** or **support@bydash.com**



Hey **Hawaii!** You can reach our customer service team from **3AM to 3PM**.

And also, **Alaska**, feel free to reach out from **5AM to 5PM**.

STOREBOUND, LLC - 1 YEAR LIMITED WARRANTY

Your StoreBound product is warranted to be free from defects in material and workmanship for a period of one (1) year from the date of the original purchase when utilized for normal and intended household use. Should any defect covered by the terms of the limited warranty be discovered within one (1) year, StoreBound, LLC will repair or replace the defective part. To process a warranty claim, contact Customer Support at 1-800-898-6970 for further assistance and instruction. A Customer Support agent will assist you by troubleshooting minor problems. If troubleshooting fails to fix the problem, a return authorization will be issued. Proof of purchase indicating the date and place of purchase is required and should accompany the return. You must also include your full name, shipping address, and telephone number. We are unable to ship returns to a PO box. StoreBound will not be responsible for delays or unprocessed claims resulting from a purchaser's failure to provide any or all of the necessary information. Freight costs must be prepaid by the purchaser.

Send all inquiries to support@bydash.com.

There are no express warranties except as listed above.

REPAIR OR REPLACEMENT AS PROVIDED UNDER THIS WARRANTY IS THE EXCLUSIVE REMEDY OF THE CUSTOMER. STOREBOUND SHALL NOT BE LIABLE FOR ANY INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES OR FOR BREACH OF ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTY ON THIS PRODUCT EXCEPT TO THE EXTENT REQUIRED BY APPLICABLE LAW. ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ON THIS PRODUCT IS LIMITED IN DURATION TO THE DURATION OF THIS WARRANTY.

Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, or limitations on how long an implied warranty lasts. Therefore, the above exclusions or limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights, which vary from state to state.

REPAIRS

Do not attempt to repair the appliance yourself under any circumstances.

Contact Customer Support regarding repairs to the appliance.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Stock#: FDBB500RM_20210827_V4

Made in China

NOTES

GARANTÍA LIMITADA DE 1 AÑO - STOREBOUND, LLC

Se garantiza que su producto Storebound está libre de defectos de material y mano de obra por un periodo de un (1) año a partir de la fecha de la compra original cuando se utiliza para el uso doméstico normal y previsto. Si se descubre algún defecto cubierto por los términos de la garantía limitada dentro de un (1) año, Storebound, LLC reparará o reemplazará la pieza defectuosa. Para procesar un reclamo de garantía, comuníquese con Atención al Cliente al 1-800-898-6970 para obtener más ayuda e instrucciones. Un agente de Atención al Cliente lo ayudará a solucionar problemas menores. Si la solución de problemas no soluciona el problema, se emitirá una autorización de devolución. Se requiere que adjunte un comprobante de compra que indique la fecha y el lugar de compra junto con la devolución. También debe incluir su nombre completo, dirección de envío y número de teléfono. No podemos enviar devoluciones a un apartado de correos. Storebound no será responsable por retrasos o reclamos no procesados que resulten de la falta la información necesaria provista por el comprador. Los costos de envío deben ser pagados por adelantado por el comprador.

Envíe todas las consultas a support@bydash.com.

No existen garantías expresas excepto las enumeradas anteriormente.

LA REPARACIÓN O REEMPLAZO SEGÚN SE INDICA EN ESTA GARANTÍA ES DE USO EXCLUSIVO DEL CLIENTE. STOREBOUND NO SERÁ RESPONSABLE DE NINGÚN DAÑO INCIDENTAL O CONSECUENTE O DEL INCUMPLIMIENTO DE CUALQUIER GARANTÍA EXPRESA O IMPLÍCITA DE ESTE PRODUCTO EXCEPTO EN LA MEDIDA QUE LA LEY LO REQUIERA. CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O APTITUD PARA UN PROPÓSITO PARTICULAR DE ESTE PRODUCTO TIENE UNA DURACIÓN LIMITADA A LA DURACIÓN DE ESTA GARANTÍA.

Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, o limitaciones sobre la duración de una garantía implícita. Por lo tanto, es posible que las exclusiones o limitaciones anteriores no se apliquen en su caso. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y también puede tener otros derechos, que varían de un Estado a otro.

REPARACIONES

Bajo ninguna circunstancia intenté reparar este artefacto por sí mismo.

Comuníquese con el servicio de Atención al Cliente con respecto a reparaciones para este artefacto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

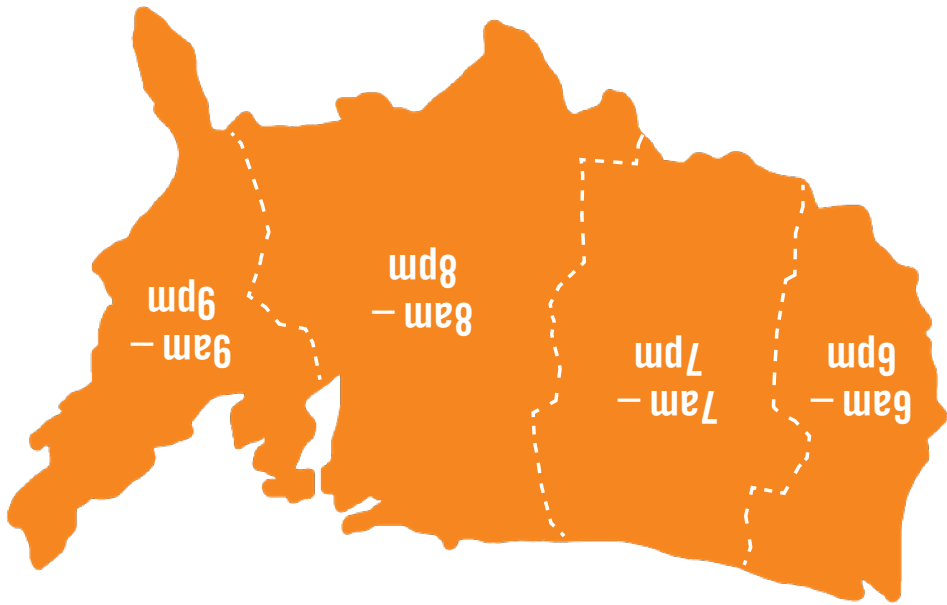
N.º de inventario: FDBB500RM_20210827_V4

Hecho en China

**FEEL GOOD
GUARANTEE™**

En Dash, valoramos la calidad y la mano de obra y respaldamos este producto con nuestra garantía Feel Good Guarantee™. Para obtener más información sobre nuestro compromiso con la calidad, visite bydash.com/feelgood.

Nuestros equipos de Atención al Cliente en los EE. UU. y Canadá están a su servicio de lunes a viernes en los siguientes horarios. Comuníquese con nosotros al **1 (800) 898-6970** o support@bydash.com.



¡Hola Hawai! Puede comunicarse con nuestro equipo de servicio al cliente de **3 a.m. a 3 p.m.** Y además, **Alaska**, no dude en comunicarse con nosotros de **5 a.m. a 5 p.m.**

Receta de ensalada de pollo de rotisería y aguacate

Rinde: 4 porciones abundantes

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro grande
- 3 cucharadas colmadas de yogur sin sabor (*yo usé YQ sin sabor*)
- 454 g (1 lb) de carne de pollo de rotisería, pechuga, cortada en trozos pequeños (o carne de pechuga de pollo enlatada, escurrida)
- 1 tallo (varilla) de apio, picado
- ½ pimentón verde (o de color), en cubitos
- 1 cucharadita de ajo en polvo (opcional)
- Sal de mar y pimienta a gusto
- ⅓ de taza de cebolla roja, en cubitos
- Jugo de 1 lima (opcional)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo (opcional)

Instrucciones:

1
2

Mezcle el aguacate y el yogur en un recipiente grande.

Luego integre o mezcle el resto de los ingredientes hasta que quede espeso. Disfrute sobre una cama de ensalada de verduras verdes o con un pan o pan de pita integral, con lechuga y tomate. Disfrute en el momento, o guárdelo en su lonchera de acero inoxidable y llévelo donde vaya.





Ruedas de hummus y pavo

Rinde: 1 porción

Ingredientes:

2 cucharadas colmadas de hummus
1 tortilla integral mediana
1 taza de ensalada de verduras verdes
142 g (5oz) de pechuga de pavo,
sin nitratos, natural, baja en sodio
½ pimentón verde mediano, picado

Instrucciones:

- 1  Esparra el hummus en una tortilla abierta y cubra con la ensalada de verduras verdes y luego el pavo.
- 2  Coloque los pimentones cortados en el extremo de la tortilla y comience a enrollar. Asegúrese de enrollar firmemente la tortilla para compactar los ingredientes.
- 3  Corte la tortilla en cuartos o tercios, de modo que quepa en la lonchera de acero inoxidable. Para que la comida sea más abundante, disfrute con aguacate y frutas frescas.



Ensalada mediterránea de pasta con pesto de arvejas

Rinde: 6 porciones abundantes

Ingredientes:

340 g (12 oz) de canutillos de garbanzos (u otra pasta de legumbres o de trigo)	2 tazas de tomates cherry, en mitades
1 calabacín, picado en cubos de 2,5 cm (1 pulgada)	1 taza de arvejas frescas congeladas, descongeladas
1 calabacín amarillo grande, picado en cubos de 2,5 cm (1 pulgada)	1 taza de albahaca picada
1 cebolla roja mediana, cortada en trozos grandes	1 taza de rúcula, bien compactada
Aceite de oliva en spray	1 taza de cilantro fresco
Sal de mar y pimienta, a gusto	1 taza de perejil fresco
2 cucharadas de condimento Land de The Fit Cook (o su preferencia de mezcla de hierbas)	2/3 taza de arvejas congeladas, descongeladas

Instrucciones:

- 1 Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del envase y reserve.
- 2 Encienda el horno a 216 °C (420 °F). Coloque el calabacín, la calabaza y la cebolla roja en una bandeja para hornear con papel encerado. Rocíe una capa delgada de aceite de aguacate o de oliva, luego espolvoree sal de mar y pimienta. Si lo desea, también puede usar el condimento Land de The Fit Cook. Ase en el horno durante 15 a 20 minutos, o hasta que los bordes de las verduras se hayan quemado levemente.
- 3 Condimente la pechuga (solomillos) de pollo con el condimento Land de The Fit Cook, luego coloque un sartén a temperatura ALTA. Una vez caliente, agregue el pollo y cocínelo completamente por 8 a 10 minutos. Reserve y permita que se enfríe ANTES de cortar en cubos de 2,5 cm (1 pulgada).
- 4 En una licuadora, agregue los ingredientes para el pesto. Pulse hasta que quede bien mezclado y condimente a gusto con sal de mar y pimienta (y limón). Para diluir, agregue cucharadas de agua, una a la vez, hasta que alcance la consistencia deseada.
- 5 Combine todo. En un recipiente grande para mezclar, agregue la pasta cocida, enfriada y colada, junto con 1/3 de la salsa de pesto (para empujar). Mezcle y combine con una espátula. Luego, agregue los ingredientes restantes, el pollo y las verduras asadas y mezcle todo.
- 6 Agregue más pesto según sea necesario o reserve el resto para porciones individuales O para otros usos (pasta para sándwiches, etc.). Disfrute en el momento, o guárdelo en su lonchera de acero inoxidable y llévelo donde vaya.



Ensalada de fideos ramen con vinagreta de soya y jengibre

Rinde: 5 porciones

Ingredientes:

1 cucharada de salsa de soya	3 rábanos, en rodajas finas
1 taza de fideos ramen o el espagueti de su preferencia; recomendando integral (ramen o el espagueti de 227 g (8 oz) de fideos de arroz)	3 cebollas verdes, picadas
2 tazas de repollo (morado)	5 porciones de vinagreta de soya y jengibre
1 zanahoria grande, cortada en juliana como tiras o fideos	Decoración
1 pimentón rojo, en rodajas finas	Cilantro fresco
	Semillas de sésamo
	Cebolleta

Instrucciones:

- 1 Cocine los fideos según las instrucciones en el paquete y reserve.
- 2 Coloque un sartén en fuego medio-alto y, una vez caliente, rocíe un poco de aceite. Agregue la pechuga de pollo en cubitos. Mientras el pollo se cocina en el sartén, rocíe la salsa de soya y los copos de pimienta roja si lo desea. Agregue el pollo y cocínelo completamente por 6 a 8 minutos. Deje a un lado para enfriar.
- 3 En un recipiente grande, agregue los fideos fríos y cocinados con los ingredientes para la ensalada. Junte todo y mezcle suavemente.
- 4 Coloque un poco de aderezo y mezcle suavemente. Agregue el pollo y mezcle.
- 5 Para cada porción individual, agregue el aderezo. (No recomendando mezclar TODO el aderezo, a menos que lo desee.)
- 6 Decore y a disfrutar. Nota: si desea más aderezo para las porciones individuales, pero no desea calorías adicionales, simplemente use jugo de lima o soya baja en sodio. Guarde los restos en la lonchera de acero inoxidable o empañuelos y disfrute en el camino.

Ensalada de pasta Orzo con camarones

Rinde: 3 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de pasta Orzo
- Acetate de oliva en spray
- 680 g (1 1/2 lb) de camarones, pelados y desvenados
- Sal de mar y pimienta a gusto
- 1 pepino mediano, en cubitos
- 2 tazas de tomates cherry, en mitades o cuartos
- 1 cucharada de condimento Land de The Fit Cook (u orégano seco)
- Jugo de 1 limón grande
- Decoración**
- 1 taza de perejil fresco, bien compactada
- 2 cucharadas de acetate de oliva
- Perejil fresco

Instrucciones:

- 1 Cocine la pasta Orzo según las instrucciones en el paquete.
- 2 Coloque un sartén a temperatura media-alta. Una vez caliente el sartén, rocíelo con acetate y agregue los camarones. Agregue una pizca de sal de mar y pimienta mientras se cocinan los camarones. Cocine por 6 a 8 minutos o hasta que los camarones estén bien cocidos. Deje enfriar los camarones a un lado.
- 3 Prepare las verduras.
- 4 En un recipiente para mezclar grande, coloque los ingredientes restantes. Mezcle y condimente a gusto con sal, pimienta, condimento Land de The Fit Cook y jugo de limón fresco.
- 5 Divida en su lonchera de acero inoxidable y otros recipientes para alimentos y disfrute.





Ensalada de maíz asado, aguacate, tomate y granos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

1 ½ tazas de maíz congelado	1 pimentón rojo mediano, en cubitos
1 taza de arroz integral cocido (grano medio o grano largo)	1 ½ tazas de tomates cherry, en cuartos (aproximadamente 12 a 15)
1 aguacate maduro grande, en cubitos	1 taza de cilantro finamente picado
½ pepino mediano, en cubitos	2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de vino blanco (opcional)	Sal de mar y pimienta a gusto
Salsa picante a gusto (yo usé Tabasco)	

Instrucciones:



Coloque un sartén a temperatura alta. Una vez caliente, agregue el maíz congelado y el pimentón. Deje las verduras descansar en el sartén sin tocarlas durante 1 a 3 minutos hasta que se sellen profundamente el maíz y el pimentón, luego mezcle en el sartén con una espátula durante 1 a 2 minutos más. Retire del calor.



En un recipiente para mezclar grande, coloque TODOS los ingredientes y mézclelos. Condimente a gusto con salsa picante, sal de mar y pimienta. Disfrute en el momento, o guárdelo en su lonchera de acero inoxidable y llévelo donde vaya.

Ensalada de pollo barbacoa con crema de aguacate

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 567 g (1 ¼ lb) de pechuga (o solomillos) de pollo cruda
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 pizca de sal de mar y pimienta
- Acetite de oliva en spray
- ¾ de taza de maíz congelado
- 8 cucharadas de salsa barbacoa baja en calorías

Ensalada

- 1 cabeza de lechuga verde grande
- 3 tazas de espinaca fresca
- ½ pimentón rojo, picado**
- ½ pimentón naranja, picado**
- 1 pepino mediano, picado
- ½ taza de cebolla roja, rebanada
- ⅓ de taza de cilantro fresco

Decoración

- Cilantro fresco
- Cebolleta
- Crema de aguacate
- Tortilla con bajo contenido de carbohidratos (opcional)
- ** Nota: De manera alternativa, puede usar 1 pimentón grande.

Instrucciones:

1

Enciende el horno a 216 °C (420 °F).

2

Condimente la pechuga de pollo con ajo, cebolla, sal de mar y pimienta.

3

Coloque un sartén a temperatura alta. Cuando esté caliente, rocíe aceite de oliva y coloque el maíz. Deje que el maíz se selle durante 3 a 5 minutos antes de revolver el sartén. Mientras revuelva, agregue una pizca de sal de mar y pimienta, luego sáquelo del sartén.

4

Coloque nuevamente en sartén a temperatura media-alta y rocíe un poco más de aceite de oliva. Agregue la pechuga de pollo y permita que el pollo se selle por 2 a 3 minutos por lado, hasta que los bordes exteriores estén dorados. Luego, reduzca la temperatura a media y vierta la salsa barbacoa. Mezcle el pollo en la salsa, luego coloque todo el sartén en el horno durante 6 a 8 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

5

Mientras se está horneando el pollo, coloque los ingredientes de la ensalada en una tabla o lámina grande para cortar. Con el cuchillo más grande de su cocina, con mucho cuidado, corte la ensalada. Mientras corta, mezcle la ensalada para que se mezcle naturalmente y los sabores naturales se fusionen.

6

Coloque los ingredientes cortados en un recipiente para mezclar grande, agregue el maíz picado y otras decoraciones, como más cilantro fresco o cebolleta fresca.

7

Disfrute la ensalada con una porción de pollo barbacoa con algo de crema de aguacate como aderezo. De manera alternativa, puede picar una porción de pollo, mezclarla con la ensalada y colocarla en una tortilla de maíz integral. Guarde los restos en la lonchera de acero inoxidable y empaquelos y disfrute en el camino.





Albóndigas con salsa Harissa y pan de pita relleno

Rinde: 5 porciones (15 albóndigas, 3 por porción)

Ingredientes:

Albóndigas

- 454 g (1 lb) de carne de cordero
- molido 90 % magra (o puede usar una opción más magra de carne molido para reducir las calorías)
- 227 g (½ lb) de carne de res molido 95 % magra
- (puede usar la misma carne molido)

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano deshidratado
- 1½ cucharadas de salsa/pasta Harissa
- Acéite de aguacate u oliva en spray

Decoración

- Salsa**
- 1 taza de yogur sin sabor del 2 % gríego
- 3 cucharadas de pasta Harissa
- Jugo de 1 limón
- Cilantro o perejil frescos

Instrucciones:

- Encienda el horno a 204 °C (400 °F).
- En un recipiente, mezcle bien los ingredientes para las albóndigas con las manos o una espátula. Forme 15 a 16 albóndigas de tamaño similar a una pelota de golf pequeña (o más pequeñas).
- Coloque un sartén a temperatura alta; una vez caliente, rocíe acéite y luego agregue las albóndigas. Selle las albóndigas en el exterior durante 1 a 2 minutos. Nota: si su sartén es demasiado pequeño para contener todas las albóndigas, séllelas por lotes y luego colóquelas en una bandeja para hornear con papel encerado.
- Una vez selladas las albóndigas, colóquelas en el horno para cocinarlas completamente durante 8 a 10 minutos. Luego, resérvelas y adórnelas.
- Mientras las albóndigas están en el horno, mezcle los ingredientes para la salsa.
- Disfrute las albóndigas con la salsa para untar o haga una albóndiga cargada con salsa Harissa. Guarde los restos en la lonchera de acero inoxidable o empaquélos y disfrute en el camino.



Ensalada de repollo con arroz integral, sésamo y jengibre inspirada en platos asiáticos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral
- Salsa**
 - 1/3 taza de tahini
 - 2 dientes de ajo, molidos
 - 2 cucharadas de jengibre, rallado
 - 1 1/2 cucharada de vinagre de arroz o vinagre de vino blanco
 - 1 cucharada de miel o agave
- Ensalada**
 - 3 cucharadas (o más) de agua
 - 1 zanaahoria grande, rallada
 - 1 pimentón rojo, en rodajas finas
 - 2 tallos de cebolleta, en cubos
 - 1 taza de albahaca, picada
- Decoración y aderezo**
 - Jugo fresco de lima
 - Semillas de sésamo
- 1 1/2 tazas de repollo morado, finamente cortado
- 1 1/2 tazas de repollo verde, finamente cortado

Instrucciones:

-  Cocine el arroz integral según las instrucciones en el paquete y reserve (Consejo: Para ahorrar tiempo, considere usar arroz integral congelado y cocine en el microondas durante 3 a 4 minutos).
-  Mezcle los ingredientes para la salsa. Agregue las cucharadas de agua para diluir según sea necesario y aliñe a gusto con aminoácidos líquidos o soja. Reserve.
-  Mezcle las verduras y el arroz integral, luego vierta la salsa sobre la mezcla. Mezcle nuevamente en el recipiente. Aderece con jugo de lima fresco, más cebolletas y semillas de sésamo. ¡Y a disfrutar! Guarde los restos en la lonchera de acero inoxidable o empáquelos y disfrute en el camino.

GUÍA DE RECETAS



Muéstreños sus productos de The Fit Cook x Dash
en acción y use la etiqueta **#fitinadash** para
obtener una oportunidad de aparecer en
@bydash and **@fitmencook!**





¡ESPERE!

Los 2 paragolpes de silicona en la parte superior e inferior del recipiente, además del sello de silicona, se pueden sacar para limpiarlos fácilmente. La lonchera de acero inoxidable The Fit Cook X Dash es apta para lavavajillas. Además, puede limpiar todas las piezas de la lonchera de acero inoxidable a mano con una esponja y agua con jabón. No use cepillos de metal o limpiadores fuertes en la lonchera de acero inoxidable, ya que esto puede dañar la silicona o causar desgaste o rayas en las piezas de acero inoxidable.

Deje secar completamente antes de guardarla.

ACERCA DE SU LONCHERA DE ACERO INOXIDABLE

La lonchera de acero inoxidable The Fit Cook x Dash es el compañero perfecto para la preparación de comidas, con un recipiente de acero con capacidad de 1 L (50 oz) / 6,25 tazas y un inserto de silicona de 237 mL (8 oz).

Su lonchera de acero inoxidable está hecha de acero de alta calidad que resiste el desgaste y la corrosión.

La lonchera de acero inoxidable, cuando se usa adecuadamente con el paragolpes y el sello de silicona, es hermética.

El recipiente de silicona no es hermético. El recipiente de silicona es apto para el microondas cuando se usa por separado. NO coloque toda la lonchera de acero inoxidable en el microondas.

El recipiente de silicona incluye marcas de medición en el interior.

No deje elementos ácidos en la lonchera de acero inoxidable durante más de 24 horas, ya que esto puede dañar el interior.



PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS



LONCHERA DE ACERO INOXIDABLE

Piezas y características.....	4
Acercas de su lonchera de acero inoxidable.....	5
Cuidado y uso	6
Guía de recetas	9-27
Atención al Cliente	28
Garantía.....	29
Notas	30



HECK YEAH!

¿Está listo para cocinar? Comencé la comunidad Fit Cook (Cocina en forma) para inspirar a las personas a mantenerse en forma con recetas saludables, y nunca aburridas. En conjunto con Dash, me emociona ayudarlo a comer feliz y estar bien, con la ayuda de productos saludables que marquen la diferencia en su cocina.

¡Veamos!



@fitmencook

LONCHERA DE ACERO INOXIDABLE

#FDBB500RM

