



SOUTHWEST SIRLOIN STEAK SALAD

-
- ½ TBSP
- ½ cup
- ½ cup
- 4 cups
- ½ cup
- ¼
- 3 oz.
- Any amount

CALORIES: 400
PROTEIN: 25 g

- ½ cup cooked corn kernels
- ½ TBSP olive oil
- 1 cup sliced green or red bell pepper
- 1 cup sliced onion
- 6 cups mixed greens
- 1 cup canned black beans, drained
- ½ small avocado, diced
- 5 oz. grilled top sirloin, thinly sliced
- Any amount pre-prepared tomato salsa to taste

CALORIES: 600
PROTEIN: 40 g

In a small frying pan, heat olive oil over medium-high heat. When oil is hot, add onions and peppers and sauté 4-5 minutes until soft and just starting to brown. Remove from heat and set aside. In a large bowl, combine mixed greens, black beans, corn (if included), avocado and salsa and toss well.

Top with steak and sautéed vegetables.





ENSALADA DE LOMO ESTILO SOUTHWEST

-
- ½ cucharada
- ½ taza
- ½ taza
- 4 tazas
- ½ taza
- ¼
- 3 oz
- Cualquier cantidad

CALORÍAS: 400

PROTEÍNA: 25 g

- ½ taza de granos de maíz cocinados
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de pimiento morrón verde o rojo
- 1 taza de rodajas de cebolla
- 6 tazas de vegetales verdes
- 1 taza de frijoles negros en lata, escurridos
- ½ de aguacate pequeño en pedacitos
- 5 oz de filete de lomo asado en rebanadas
- Cualquier cantidad de pasta de tomate

CALORÍAS: 600

PROTEÍNA: 40 g

Calienta un poquito de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, agrega las cebollas y pimientos y deja cocinar de 4 a 5 minutos hasta que estén suaves y comiencen a dorarse. Retira la sartén del fuego y colócala a un lado. En una olla grande, combina los vegetales verdes, los frijoles negros, el maíz (si se va a utilizar), el aguacate, la pasta de tomate y mezcla bien. Coloca la carne y los vegetales encima.





SPICY CITRUS SHRIMP

- 3 oranges
- 1 TBSP olive oil
- 1 red bell pepper, sliced into thin strips
- 1½ lb. (675 g) large shrimp, shelled and deveined
- ½ tsp salt
- ¼ tsp red pepper flakes
- 3 green onions, chopped

Grate 1 teaspoon orange peel from one orange, then squeeze out ¼ cup orange juice and set aside. Peel remaining oranges, slice, cut slices in half and set aside. Heat a large skillet over medium-high heat, then add oil. When hot, add bell pepper strips and sauté for a few minutes until they begin to soften. Add shrimp, salt, red pepper flakes and orange juice, and continue to cook for 3-4 minutes, stirring, until shrimp is opaque and fully cooked. Remove from heat, stir in reserved orange slices, and scatter green onions on top.

CALORIES: 400 | PROTEIN: 25 g (divide into 4 servings)

CALORIES: 600 | PROTEIN: 40 g (divide into 3 servings)





CAMARONES CÍTRICOS PICANTES

- 3 naranjas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo en rebanadas finas
- 1½ lb (675 g) de camarones grandes, pelados y limpios
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- 3 cebollas verdes picadas

Ralla la cáscara de una naranja hasta acumular una cucharadita, luego exprime la naranja hasta obtener ¼ de taza de jugo de naranja y deja a un lado. Pela el resto de las naranjas, corta en rodajas, y luego corta las rodajas por la mitad. Coloca las naranjas a un lado. En una sartén grande, a fuego medio-alto, agrega el aceite. Cuando esté caliente, agrega los pimientos y déjalos cocinar por unos minutos hasta que comiencen a suavizarse. Agrega los camarones, la sal, las hojuelas de pimienta roja y el jugo de naranja y continúa cocinando de 3 a 4 minutos, mezclando hasta que los camarones estén bien cocinados y adquieran un color oscuro. Retira del fuego, mezcla las rodajas de naranja y decora con cebolla verde.

CALORÍAS: 400 | PROTEÍNA: 25 g (dividida en 4 porciones)

CALORÍAS: 600 | PROTEÍNA: 40 g (dividida en 3 porciones)





GREEN PROTEIN POWER BOWL

- 6 cups raw baby spinach
- 2 tsp olive oil, divided
- ½ cup low-fat cottage cheese
- Salt and pepper, to taste
- 2 eggs
- 2 TBSP low-fat feta cheese

Place spinach in a microwave-safe bowl that is just large enough to contain the spinach. Drizzle with 1 teaspoon olive oil. Spread cottage cheese over the spinach, then sprinkle with salt and pepper to taste. Microwave on high for about 2 minutes, until spinach is wilted and cottage cheese is warm.

In a small frying pan (preferably nonstick), heat remaining teaspoon of olive oil over medium-high heat. Add eggs and cook until set on the bottom, then turn over and finish cooking to desired doneness. Slide eggs on top of spinach-cottage cheese mixture, sprinkle with feta cheese.

CALORIES: 410 | PROTEIN: 34 g





TAZÓN VERDE REPLETO DE PROTEÍNA

- 6 tazas de espinaca cruda
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ taza de requesón bajo en grasa
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso feta bajo en grasa

Coloca las espinacas en un recipiente apto para microondas que sea lo suficientemente grande para colocar las espinacas. Rocía 1 cucharadita de aceite de oliva. Unta el requesón sobre la espinaca, luego agrega sal y pimienta al gusto. Cocina en el microondas durante 2 minutos, hasta que la espinaca este blanda y el requesón esté caliente.

En una sartén pequeña (preferiblemente antiadherente), calienta la cucharadita restante de aceite de oliva a fuego medio alto. Agrega los huevos y cocínalos hasta que la parte inferior endurezca, voltéalos y termínalos de cocinar a tu gusto. Coloca los huevos encima de la mezcla de espinaca con queso y agrega

CALORÍAS: 410 | PROTEÍNA: 34 g





JUICY PORK TENDERLOIN

- 1 (about 1¼ lb.) pork tenderloin
- 2 TBSP olive oil, divided
- 1 tsp salt
- ½ tsp freshly ground pepper
- 1 tsp brown sugar
- ½ tsp ground cumin
- ½ tsp dry mustard
- ¼ tsp garlic powder

Preheat oven to 400 degrees. Trim tenderloin of any fat and silver “skin,”

and pat dry with paper towels. Pierce in a few places with a fork and coat

with 1 tablespoon olive oil. In a small bowl, mix together salt, pepper, brown sugar, cumin, mustard and garlic powder. Coat pork tenderloin with the seasoning mixture.

Heat large ovenproof skillet over medium-high heat. Add 1 tablespoon olive oil and sear pork on all sides until nicely browned, about 7-8 minutes. Place skillet in preheated oven for 10-15 minutes, or until meat reaches an internal temperature of 145 degrees Fahrenheit.

Transfer pork to a cutting board and let rest for 5-10 minutes, then slice into small medallions across the grain.

CALORIES: 400 | PROTEIN: 25 g (divide into 4 servings)

CALORIES: 600 | PROTEIN: 40 g (divide into 3 servings)





FILETE DE LOMO DE CERDO JUGOSO

- 1 (alrededor de 1¼ lb) de filete de lomo de cerdo
- 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta fresca molida
- 1 cucharadita de azúcar morena
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de mostaza seca
- ¼ cucharadita de ajo en polvo

Precalienta el horno a 400 grados. Retira la grasa o piel "plateada" del lomo y sécala con papel toalla. Perfora algunos lugares con un tenedor y cúbrelo con una cucharada de aceite de oliva. En un recipiente pequeño, mezcla la sal, la pimienta, la azúcar morena, el comino, la mostaza y el ajo en polvo. Cubre el lomo de cerdo con la mezcla de especias.

Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agrega una cucharada de aceite de oliva y dora el lomo hasta que todos los lados estén dorados, aproximadamente de 7 a 8 minutos.

Coloca la sartén en el horno de 10 a 15 minutos, o hasta que la carne alcance una temperatura interna de 145 grados Fahrenheit. Transfiere el lomo a una tabla de picar, déjalo enfriar de 5 a 10 minutos y luego córtalo en rebanadas pequeñas.

Sugerencia: Completa tu comida con brócoli hervido y pasta integral.

CALORÍAS: 400 | PROTEÍNA: 25 g (dividida en 4 porciones)

CALORÍAS: 600 | PROTEÍNA: 40 g (dividida en 3 porciones)





CHICKEN, BROCCOLI AND QUINOA SALAD

- 1 TBSP
- 2 tsp
- 1/2 tsp
- Any amount
- 4 cups
- 1 cup
- 1/2 cup
- 3 oz.

CALORIES: 400
PROTEIN: 25 g

- 1 TBSP olive oil
- 2 tsp lemon juice
- ½ tsp dijon-style mustard
- Any amount salt and pepper to taste
- 6 cups mixed leafy greens
- 2 cups broccoli florets, cooked and chilled
- 1 cup cooked quinoa, chilled
- 5 oz. cooked chicken breast, thinly sliced

CALORIES: 600
PROTEIN: 40 g

In a bowl large enough to hold all ingredients, whisk together olive oil, lemon juice, mustard and salt and pepper. Add the leafy greens, broccoli, quinoa and chicken and toss well.



ENSALADA DE QUINUA CON BRÓCOLI Y POLLO

- 1 cucharada
 - 2 cucharaditas
 - ½ cucharadita
 - Cualquier cantidad
 - 4 tazas
 - 1 taza
 - ½ taza
 - 3 oz
- 1 cucharada de aceite de oliva
 - 2 cucharaditas de jugo de limón
 - ½ cucharadita de mostaza Dijon
 - Cualquier cantidad de sal y pimienta
 - 6 tazas de verduras mixtas de hoja verde
 - 2 tazas de ramilletes de brócoli, cocinados
 - 1 taza de quinua cocinada y fría
 - 5 oz de pechuga de pollo cocinada, en rodajas

CALORIÁS: 400
PROTEÍNA: 25 g

CALORIÁS: 600
PROTEÍNA: 40 g

En un tazón lo suficientemente grande para que quepan todos los ingredientes, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la mostaza, la sal y la pimienta. Agrega los vegetales de hoja verde, el





MUSTARD-BAKED SALMON

- 2 tsp olive oil
- 1¼ lb. (about 600 g) center-cut wild salmon filet
- ¼ cup (75 g) plain Greek-style yogurt
- Salt and pepper, to taste
- 2 TBSP stone-ground mustard
- 2 tsp fresh lemon juice
- ½ tsp dried tarragon

Preheat broiler. Line a baking sheet with foil, and coat lightly with 2 teaspoons olive oil. Place salmon, skin side down, on the baking sheet. Season with salt and pepper. In a small bowl, stir together the yogurt, mustard, lemon juice and tarragon. Spread evenly on top of the salmon. Place salmon under the broiler, about 5 inches away from the heat, and broil until cooked through, about 10-12 minutes.

CALORIES: 400 | PROTEIN: 25 g (divide into 4 servings)

CALORIES: 600 | PROTEIN: 40 g (divide into 3 servings)





SALMÓN ASADO CON MOSTAZA

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1¼ lb (alrededor de 600 g) de filete de salmón salvaje
- ¼ taza (75 g) de yogur griego natural
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de mostaza molida
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- ½ cucharadita de estragón seco

Precalienta la parrilla. Coloca una bandeja para hornear con papel de aluminio y engrásala ligeramente con 2 cucharaditas de aceite de oliva. Coloca el salmón con la piel hacia abajo en la bandeja y agrégale sal y pimienta. En un recipiente pequeño, mezcla el yogur, la mostaza, el jugo de limón y el estragón. Distribuye la mezcla uniformemente sobre el salmón. Colócalo sobre la parrilla, a aproximadamente 5 pulgadas (casi 15 centímetros) del calor, y déjalo cocinar de 10 a 12 minutos.

CALORÍAS: 400 | PROTEÍNA: 25 g (dividida en 4 porciones)

CALORÍAS: 600 | PROTEÍNA: 40 g (dividida en 3 porciones)





CHICKEN LETTUCE WRAP

- | | |
|----------|--|
| • 1 | 1 8-inch whole wheat flour tortilla filled with: |
| • 4 oz. | 6 oz. sliced chicken breast |
| • 2 cups | 2 cups chopped romaine lettuce |
| • 2 TBSP | 2 TBSP vinaigrette salad dressing |
| – | ½ cup cooked beans (garbanzo, white, black) |
| – | Slices of tomato and onion as desired |

CALORIES: 400
PROTEIN: 25 g

CALORIES: 600
PROTEIN: 40 g

Fill tortilla with all other ingredients, fold sides and roll into a wrap, and enjoy.





ENVOLTURAS DE LECHUGA Y POLLO

- | | |
|----------------|--|
| · 1 | 1 tortilla de harina integral de 8 pulgadas rellena con: |
| · 4 oz | 6 oz de pechuga de pollo |
| · 2 tazas | 2 tazas de lechuga romana picada |
| · 2 cucharadas | 2 cucharadas de vinagreta |
| – | ½ taza de frijoles cocidos (garbanzos blancos o negros) |
| – | Rodajas de tomate y cebolla al gusto |

CALORÍAS: 400
PROTEÍNA: 25 g

CALORÍAS: 600
PROTEÍNA: 40 g

Rellena la tortilla con todos los ingredientes, dobla los lados, enrolla en forma de burrito y disfruta.





TEMPEH AND SOBA NOODLE SALAD

- 1 tsp 1 tsp sesame oil
- 2 tsp 2 tsp canola oil
- 2 tsp 2 tsp rice vinegar
- 1 tsp 1 tsp low-sodium soy sauce
- Dash Dash ground white pepper
- ½ cup 1 cup cooked soba (buckwheat) noodles
- 1 1 carrot, grated
- 2 2 green onions, chopped
- 1 cup 2 cups asparagus spears, cooked, chilled and chopped into 2-inch pieces
- 2 oz. 4 oz. tempeh, crumbled
- ½ cup ½ cup cooked edamame (green soybeans)

CALORIES: 400
PROTEIN: 25 g

CALORIES: 600
PROTEIN: 40 g

In a bowl large enough to hold all ingredients, whisk together the oils, rice vinegar, soy sauce and white pepper. Add the soba noodles, vegetables, tempeh and edamame and toss well.





CAMARONES CÍTRICOS PICANTES

- | | |
|------------------|---|
| • 1 cucharadita | 1 cucharadita de aceite de sésamo |
| • 2 cucharaditas | 2 cucharaditas de aceite de canola |
| • 2 cucharaditas | 2 cucharaditas de vinagre de arroz |
| • 1 cucharadita | 1 cucharadita de salsa de soya, baja en sodio |
| • Una pizca | Una pizca de pimienta blanca |
| • ½ taza | 1 taza de fideos soba (trigo sarraceno) cocinados |
| • 1 | 1 zanahoria rallada |
| • 2 | 2 cebollas verdes picadas |
| • 1 taza | 2 tazas de tallos de espárragos, cocinados, fríos y cortados en pedacitos de 2 pulgadas |
| • 2 oz | 4 oz de tempeh desmenuzado |
| • ½ taza | ½ taza edamames cocinados (frijoles de soya) |

CALORÍAS: 400
PROTEÍNA: 25 g

CALORÍAS: 600
PROTEÍNA: 40 g

En un tazón lo suficientemente grande para que quepan todos los ingredientes, mezcla los aceites, el vinagre de arroz, la salsa de soya y la pimienta blanca. Agrega los fideos soba, los vegetales, el tempeh, los edamames y mezcla bien.

