

MÉXICO | PRIMAVERA 2024

No. 14

# ROYAL PRESTIGE®

*Magazine*



**¡Prepara y  
comparte  
recetas increíbles!**



**Nunca dejas  
de sorprenderte**





ROYAL PRESTIGE®  
SMART TEMP

## ¡Alcanza la temperatura óptima!



Incluye una práctica asa de silicona para que puedas retirarlo fácilmente y de forma segura.

## El nuevo Royal Prestige® Smart Temp se convertirá en tu nueva arma secreta

Diseñado exclusivamente para tus ollas y sartenes de acero inoxidable, el nuevo **Royal Prestige® Smart Temp** te indica el momento en que la superficie está lista para empezar a cocinar esos platillos que tanto disfrutas en esta temporada.





Haz *[clic aquí](#)*  
para aprender  
a usar el  
Royal Prestige®  
Smart Temp.



El pequeño  
gran aliado que  
necesitas en tu  
cocina.

Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar,  
contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.





# ¡Bienvenidos!

Chef *Omar Sandoval*



¡Qué honor poder saludarles de nuevo en la primera edición de **Royal Prestige® Magazine** de 2024!

El inicio de año ha estado lleno de sorpresas y, sobre todo, ide comidas deliciosas! Seguramente estarás de acuerdo conmigo cuando te presente todo lo que esta revista tiene preparado para ti. Eso sí, en mi papel como tu editor culinario, tengo que advertirte que no estás preparado para la variedad de recetas que tenemos en esta ocasión.

Esta época del año, es una temporada llena de platillos versátiles y coloridos. Si eres fan de los alimentos del mar, te invito a probar el clásico **colonche de camarón (pág. 32)**. También tenemos otras variedades como el **quiche de tres quesos y espárragos (pág. 20)** que puedes cocinar sobre la estufa, sin tener que usar tu horno.

En cuanto a postres, puedes elegir desde los más frescos como un **helado de piña con coco (pág. 46)** hasta los más sofisticados como la **panna cotta con salsa de vino (pág. 44)**.

Hablando de alimentos frescos, ¿qué tanto conoces sobre **la manzana: la fruta más consumida en el mundo (pág. 54)**? No es tan aburrida como muchos piensan y puedes disfrutarla en una gran variedad de platillos. ¿Sabías que no puede durar refrigerada más de seis semanas?

Sin duda, esta edición está llena de contenido creado especialmente para todos nuestros queridos clientes de Royal Prestige®.

Te dejo para que saborees cada una de sus páginas. Y sigue disfrutando de comidas deliciosas en compañía de tus seres queridos.

**¡Por un año más cocinando con la mejor calidad!**



PRIMAVERA | NÚMERO 14  
MÉXICO

## Directorio

**Chief Marketing Officer:**  
Daniela Ortiz

**Director de Marketing Tradicional y Editor en jefe:**  
Juan Carlos de la Vega

**Directora de Marketing de Producto y Portafolio:**  
Cinthia Helena Serra Oliveira

**Editor culinario:**  
Omar Sandoval

**Jefa de redacción:**  
Berenice Gutiérrez

**Revisión y copywriting:**  
Lilia Mancilla

**Revisión y traducción en portugués:**  
Heloisa Machado Agostini  
Juliana Serralha Fantini

**Directora de arte, fotografía y diseño:**  
Linda M. Castilleja H.

**Diseño gráfico:**  
Linda M. Castilleja H.  
Julie Desjarlais

**Food Styling:**  
Ericka Fonseca Cortés

**Fotografía:**  
Mucho Flavor Photo/Luis Sandoval

**Arte:**  
Adrián Pacheco

**Coordinación de logística México:**  
Georgina Cea  
Rafael Elias Alvarez

**Coordinación de logística Colombia:**  
Jorge Mario Ospina

## Nunca dejas de sorprenderte

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!







**ROYAL PRESTIGE®**  
DELUXE EASY RELEASE COOKWARE

## Consiente a mamá con sus comidas favoritas

Gracias a la avanzada tecnología plasma  
de la línea Royal Prestige® Deluxe Easy Release,  
puedes prepararle todos sus antojos más fácil  
y de forma práctica.



**Haz clic aquí**  
para enamorarte  
de las mejores recetas  
con Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release.



**Demuéstrale tu cariño con  
la más alta calidad.**



Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar,  
contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.



MÉXICO, PRIMAVERA 2024

# Contenido

**Disfruta de los sabores más frescos**

17 recetas con una gran variedad de texturas, ideales para compartir en fechas tan especiales como el Día de las Madres.



**12** Pulpo enamorado

**14** Patatas bravas

**16** Potaje de garbanzos

**20** Quiche de tres quesos y espárragos

**22** Pizza a los tres quesos con prosciutto

**24** Risotto con hongos y espárragos

**26** Rib-eye con kale y hongos

**28** Camarones en salsa de coco

**30** Pollo almendrado





**ADEMÁS:**

**32** Colonche de camarón

**34** Tacos de pescado al pastor

**38** Pollo en escabeche

**40** Pastel de plátano con chocolate

**42** Cuatro cafés

**44** Panna cotta con salsa de vino tinto

**46** Helado de piña y coco

**48** Crepas Suzette



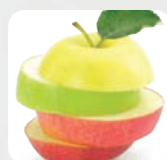
**50** El sabor del mar en América Latina

El pescado es una de las estrellas de la gastronomía de esta región. Desde frito hasta guisado, cada país tiene su propio representante.



**52** Mejora tu calidad de vida con alimentos detox

Descubre si tus alimentos favoritos son depurativos y adéntrate a esta tendencia con la receta de un increíble jugo.



**54** La manzana: la fruta más consumida en el mundo

¿Quién dijo que las manzanas son aburridas? Conoce datos interesantes sobre esta fruta de temporada.



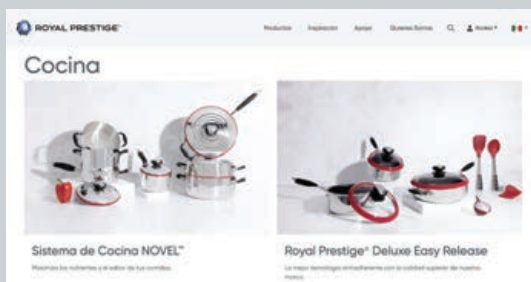
## Te acompañamos en tu experiencia



**ROYAL PRESTIGE®**

Nuestra prioridad es ofrecerte el mejor contenido, así como la guía y asesoría que necesites para aprovechar al máximo tus productos de Royal Prestige®. Tenemos varios canales disponibles para ti, ¡contáctanos!

Visita nuestro sitio web:  
[royalprestige.com](http://royalprestige.com)



Encuétranos en:



RoyalPrestigeMexico



RoyalPrestigeMx



RoyalPrestigeMx

**¡Escríbenos!** [rpm@royalprestige.com](mailto:rpm@royalprestige.com)



**Royal Bot**

Asistencia por WhatsApp para clientes de Royal Prestige®.

**Teléfono:** 55 8066 6153

### Atención al cliente:

**Teléfono:** 800-111-1112

Opción 1 – Pagos  
Opción 3 – Garantías, mercancía o entregas

**Horarios de atención  
Lunes a viernes**

Lunes a viernes  
08:00 a 21:00 horas

**Sábado**

08:00 a 13:00 horas

**Correo electrónico:**

[servicioalcliente@hycite.com](mailto:servicioalcliente@hycite.com)



# ¿Qué más te hace falta EN TU COCINA?



Royal Prestige®  
Power Blender  
Max



Royal Prestige® Deluxe  
Easy Release Saucepans &  
Sauté Pan Set



Royal Prestige® NOVEL™  
Paella Pans



Royal Prestige® Oval  
Roaster

## Ollas, sartenes y utensilios



Royal Prestige®  
Pressure Cookers



Royal Prestige®  
NOVEL™ Cooking  
Systems



Royal Prestige®  
Stock Pots



Royal Prestige® Deluxe Easy  
Release Skillet Set

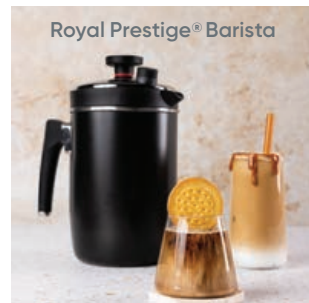
## Utensilios para preparar bebidas



Royal Prestige® ExperTea



Royal Prestige® Espresso



Royal Prestige® Barista

## Electrodomésticos



Royal Prestige®  
Precision Cook



Royal  
Prestige®  
Juicer



Conoce nuestro catálogo  
completo en  
[royalprestige.com](http://royalprestige.com)



# ¡Sorpréndete!

Creadas especialmente para ti, las recetas de esta edición están llenas de sabor y color. Explora en esta temporada combinaciones únicas con tus ingredientes favoritos: arroz, pescados, mariscos, quesos y vegetales. Y para este Día de las Madres, elige entre nuestra selección de deliciosos postres el ideal para consentir a mamá. ¡A cocinar!











# Pulpo enamorado

## Beneficio Royal Prestige®

Cocina más rápido con seguridad.

### Ingredientes

700 ml de agua

¼ de cebolla

3 hojas de laurel

2 ramas de tomillo

3 pimientas negras enteras

1 pulpo limpio de 1.5 kg

#### PARA EL PULPO ENAMORADO:

200 gramos de mayonesa

¼ de cebolla, finamente picada

2 jitomates, sin semilla y en cubos

2 chiles serranos, sin semillas y en cubos

1 pimiento morrón rojo, sin semillas y en cubos chicos

Jugo de 1 limón

Sal y pimienta al gusto

#### PARA ACOMPAÑAR:

Hojas de lechuga italiana

1 aguacate

Tostadas

### Preparación

- 1 En la Olla de Presión de 6 L de Royal Prestige®, coloca agua, cebolla y especias. Deja hervir con la olla entretapada a fuego medio-alto.
- 2 Posteriormente, sumerge y saca el pulpo tres veces para enroskar los tentáculos. Colócalo de nuevo dentro la olla. Cierra la olla, gira la válvula al ícono de presión y cocina a fuego medio-alto. Cuando se genere presión y se eleve el pin indicador, baja a fuego medio-bajo y cocina por 10 minutos más.
- 3 Apaga el fuego, gira la válvula para liberar la presión y espera a que baje el pin indicador. Abre la olla, deja enfriar el pulpo y córtalo en cubos medianos.
- 4 En un tazón, mezcla el pulpo con el resto de ingredientes y salpimienta.
- 5 Acompaña con lechuga, aguacate y tostadas.



Rinde

5 a 7 porciones



#### Utensilio destacado Royal Prestige®

Olla de Presión de 6 L de Royal Prestige®



Tiempo de preparación

35 minutos

# Patatas bravas



## Beneficios Royal Prestige®

Cocina con menos agua.

Licúa con potencia en segundos.

## Ingredientes

4 papas medianas, sin piel y cortadas en trozos medianos del mismo tamaño

2 tazas de agua

Sal al gusto

Aceite de oliva en aerosol

### PARA LA SALSA:

Aceite de oliva en aerosol

1 cebolla, picada

4 dientes de ajo, picados

2 cucharadas de paprika

2 cucharadas de pimienta de Cayena

2 cucharadas de vinagre

½ taza de puré de tomate

1 taza de caldo de pollo

## Preparación

- 1 En la Olla de 2.8 L de Royal Prestige® NOVEL™, coloca las papas con 2 tazas de agua y sal al gusto. Tapa el sartén con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego medio-alto.
- 2 Cuando suene la válvula, reduce a fuego bajo, cierra la válvula y cocina de 12 a 15 minutos más o hasta que las papas estén cocidas.
- 3 Rocía aceite en aerosol en el Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release y retira el exceso con una toalla de papel. Fríe las papas, en dos o más partes si es necesario, hasta dorar. Añade sal al gusto y reserva.
- 4 **Para la salsa:** rocía aceite en aerosol en el 25 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release y retira el exceso con una toalla de papel. Precalienta 40 segundos a fuego medio.
- 5 Añade la cebolla y el ajo; cocina un par de minutos, hasta que la cebolla se ablande un poco.
- 6 Agrega la paprika y la pimienta de Cayena; cocina unos segundos, removiendo para integrar. Vierte el vinagre y remueve unos segundos más.
- 7 Incorpora el puré de tomate y el caldo de pollo. Cocina un par de minutos para integrar los sabores.
- 8 Transfiere al Royal Prestige® Max Cup y licúa con la Royal Prestige® Power Blender Max, hasta obtener una consistencia homogénea. Si deseas una salsa más espesa, cocina a fuego medio unos minutos más para reducirla.
- 9 Sirve las papas con la salsa brava.



Rinde

3 a 4 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Olla de 2.8 L de Royal Prestige® NOVEL™



Tiempo de preparación

30 minutos







# Potaje de garbanzos



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina más rápido con seguridad.

### Ingredientes

200 gramos de tocino, en cubos medianos

2 chorizos españoles, en rodajas

½ cebolla picada

3 dientes de ajo picados

½ pimiento rojo, en cubos pequeños

300 gramos de espinacas, en tiras

2 jitomates, en cubos pequeños

1 hoja de laurel

1 cucharadita de pimentón dulce

400 gramos de garbanzos limpios, remojados toda la noche y escurridos

Agua, cantidad suficiente

Sal al gusto

### Preparación

- 1 Precalienta la Olla de Presión de 6 L de Royal Prestige® por 3 minutos a fuego medio-alto. Dora el tocino y chorizo. Retíralos de la olla y reserva.
- 2 Añade la cebolla, el ajo y el pimiento. Cocina hasta que la cebolla y el pimiento se ablanden. Agrega las espinacas, sal al gusto y cocina un par de minutos más.
- 3 Integra el jitomate, el laurel y el pimentón dulce, removiendo para esparcir el pimentón.
- 4 Incorpora los garbanzos, el chorizo y cantidad suficiente de agua para cubrir todos los ingredientes, sin rebasar los ⅔ de capacidad de la olla. Añade más sal, si es necesario.
- 5 Cierra la olla y gira la válvula al ícono de generación de presión. Cocina a fuego medio-alto hasta que se eleve el pin indicador. Reduce a fuego bajo y cocina 15 minutos más.
- 6 Apaga el fuego, gira la válvula para liberar la presión y espera a que baje el pin indicador.
- 7 Destapa la olla y agrega el tocino dorado. Sirve.



Rinde  
6 a 8  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Olla de Presión de 6 L  
de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos









**ROYAL PRESTIGE®**  
POWER BLENDER MAX

# ¡El poder viene en equipo!

Forma la mejor alianza en la cocina con la familia  
Royal Prestige® Power Blender Max y prepara tus  
platos favoritos.



**Royal Prestige®**  
**Power Blender Max**

Para hacer tus propias harinas  
triturando tus semillas favoritas.





**★**  
**iPonla a prueba!**  
Haz **clik aquí** y descubre todo lo que puedes preparar con tu Royal Prestige® Power Blender Max.

**You Tube**

## Royal Prestige® Max Cup

Para procesar y transportar tus licuados con el mismo vaso.



## Royal Prestige® Power Blender Go

Para licuar directamente en tus sartenes, ollas y tazones.



**Practicidad y potencia, reunida en una sola familia.**



## Royal Prestige® Fresh Max

Para licuar al vacío un guacamole con mejor textura y color.

 Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar, **contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.**







# Quiche de tres quesos y espárragos



## Beneficios Royal Prestige®

Cocina el quiche sobre la estufa, sin horno.

Licúa directo en el tazón, de forma práctica y en segundos.

## Ingredientes

### PARA LA MASA:

450 gramos de harina de trigo  
180 gramos de mantequilla fría, en cubos medianos  
1½ cucharaditas de sal  
2 huevos  
90 ml de agua fría

### PARA EL RELLENO:

300 ml de crema dulce  
7 huevos  
200 gramos de queso manchego

150 gramos de queso parmesano  
50 gramos de queso azul  
8 espárragos, blanqueados y en rodajas  
4 rebanadas de jamón serrano, en cubos pequeños  
50 gramos de arándanos deshidratados  
Sal y pimienta negra al gusto

## Preparación

- 1 Para la masa:** en un tazón, coloca la harina, la mantequilla y sal. Con ayuda de una espátula, integra los elementos hasta formar un punto de arena.
- Posteriormente, agrega huevos e integra sin amasar; añade agua poco a poco. Ya que estén incorporados todos los elementos, coloca la masa en un tazón y refrigera por 30 minutos.
- 3 Para el relleno:** en otro tazón, coloca la crema dulce, los huevos y todos los quesos. Procesa con la Royal Prestige® Power Blender Go. Agrega los espárragos, jamón serrano y arándanos. Mezcla bien, salpimienta y reserva.
- Extiende la masa con un rodillo hasta alcanzar ½ cm de grosor. En el Sartén de 26 CM de Royal Prestige® NOVEL™, colócala cubriendo la base y dejando 2 cm de altura. Vacía el relleno.
- Tapa el sartén y cocina a temperatura media baja por 35 minutos.
- Transcurrido el tiempo, deja enfriar y desmolda.



Rinde  
8 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Royal Prestige® Power  
Blender Go



Tiempo de  
preparación  
50 minutos







# Pizza a los tres quesos con *prosciutto*



## Beneficios Royal Prestige®

Cocina la pizza sobre la estufa, sin horno.

Licúa directo en el tazón, de forma práctica y en segundos.

## Ingredientes

### PARA LA MASA:

400 gramos de harina

½ cucharadita de polvo para hornear

50 gramos de mantequilla

½ cucharadita de azúcar

¼ de cucharadita de sal

220 ml de agua

### PARA LA SALSA POMODORO:

¼ de cebolla, finamente picada

1 diente de ajo, finamente picado

½ taza de puré de tomate

2 jitomates, picados

1 cucharadita de orégano seco

3 ramas de albahaca

Sal y pimienta negra al gusto

### COMPLEMENTOS:

200 gramos de queso mozzarella, rallado

50 gramos de queso gorgonzola

50 gramos de queso parmesano

1 jitomate bola, en rebanadas

4 rebanadas de *prosciutto*

1 cucharadita de orégano seco

5 higos, en mitades

1 taza de arúgula

## Preparación

- 1 Para la masa:** en un tazón, mezcla todos los ingredientes, excepto el agua. Añade la mitad del agua y amasa. Integra el resto del líquido poco a poco sin dejar de amasar; debe resultar una masa lisa y homogénea. Reserva por 10 minutos aproximadamente.
- 2 Para la salsa pomodoro:** precalienta la Olla de 1.4 L de Royal Prestige® NOVEL™ y acitrona la cebolla y el ajo por un par de minutos. Añade el puré de tomate y los jitomates; sazona con el orégano seco y albahaca y salpimenta. Deja hervir por 2 minutos, procesa con la Royal Prestige® Power Blender Go, apaga el fuego y reserva.
- 3** Enharina la superficie donde vas a manipular la masa y extiéndela con ayuda de un rodillo.
- 4** Precalienta la Paellera de 35 CM de Royal Prestige® NOVEL™ a fuego bajo por 30 segundos. Coloca la masa extendida, cuece por 6 minutos y dale la vuelta.
- 5** Vierte la salsa pomodoro sobre la masa. Después, distribuye los tres quesos y las rebanadas del jitomate bola.
- 6** Tapa con la Válvula Redi-Temp™ cerrada y cocina por 7 minutos más.
- 7** Trascurrido el tiempo, retira la pizza de la paellera. Decora con el *prosciutto*, el orégano seco, los higos y la arúgula.



Rinde  
8 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Paellera de  
35 CM de Royal  
Prestige® NOVEL™



Tiempo de  
preparación:  
1 hora



# Risotto con hongos y espárragos



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

## Ingredientes

- 200 gramos de mantequilla
- ¼ de cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 500 gramos de arroz arborio
- 300 ml de vino blanco
- 1 litro de caldo de verduras
- 150 gramos de champiñones, en cubos chicos
- 7 espárragos, en rodajas
- Sal y pimienta negra al gusto
- 200 gramos de queso parmesano, rallado

### PARA ACOMPAÑAR:

Rebanadas de pan tostado

## Preparación

- 1 Funde la mantequilla en el Sartén Gourmet de 30 CM de Royal Prestige® a temperatura media. Acitrona la cebolla y el ajo.
- 2 Posteriormente, añade el arroz y sofríe. Agrega el vino blanco y deja reducir a ¾.
- 3 Incorpora el caldo poco a poco.
- 4 Después, agrega los champiñones y los espárragos. Salpimenta y mezcla bien.
- 5 Tapa el sartén y deja cocinar por 20 minutos.
- 6 Cuando el arroz esté en su punto, integra el queso parmesano.
- 7 Acompaña con rebanadas de pan.



Rinde  
8 a 10  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Sartén Gourmet de 30  
CM de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos



Tiempo de  
preparación  
2 horas



# Rib-eye con kale y hongos



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

## Ingredientes

1.5 kilos de rib-eye, en medallones

Aceite de oliva

Romero fresco

200 gramos de kale

200 gramos de hongos ostra o gírgola

200 gramos de champiñones rebanados

Sal y pimienta al gusto

### PARA EL CHIMICHURRI:

1½ tazas de hojas de perejil fresco picado

6 hojas de albahaca picada o ½ taza de cilantro picado

6 cucharadas de aceite de maíz o de oliva

4 dientes de ajo picados

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de peperoncino

1 cucharadita de comino en polvo

3 cucharadas de vinagre blanco

Sal y pimienta negra al gusto

## Preparación

- 1 Salpimienta los medallones de carne y baña con un poco de aceite de oliva. Cubre con romero fresco. Deja reposar unos minutos.
- 2 Agrega una cucharada de aceite de oliva en el Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release y precalienta 40 segundos a fuego medio.
- 3 Sella la carne alrededor de 5 minutos por lado, con el sartén entretapado. Cocina hasta el término deseado.
- 4 **Para el kale:** frota aceite de oliva en las hojas. Asa un par de minutos en el sartén de la carne. Retira y reserva.
- 5 **Para los hongos:** agrega sal al gusto y baña con aceite de oliva. Cocina los hongos en el sartén con la carne hasta caramelizar.
- 6 **Para el chimichurri:** coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien. De preferencia, deja reposar, por lo menos, una noche.
- 7 Sirve la carne sobre una base de kale y acompañada de los hongos. Baña con un poco de chimichurri.



Rinde

4 a 5

porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Sartén de 30 CM de  
Royal Prestige® Deluxe  
Easy Release



Tiempo de  
preparación

20 minutos







# Camarones en salsa de coco



## Beneficio Royal Prestige®

Licúa directamente en tu olla, de forma práctica y en segundos.

### Ingredientes

15 camarones grandes, limpios

Aceite de oliva

½ cucharadita de ajo en polvo

¼ de cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de paprika

½ cucharadita de hierbas secas mixtas

Sal y pimienta al gusto

2 zanahorias, en medias lunas

1 pimiento verde, en cubos medianos

½ taza de edamames, sin vaina

#### PARA LA SALSA:

3 cucharadas de mantequilla

¼ de cebolla

2 dientes de ajo

400 ml de crema de coco

100 gramos de queso crema

2 cucharadas de salsa sriracha

Sal y pimienta negra al gusto

#### PARA SERVIR:

Cocos, en mitades

Arroz blanco



## Preparación

- 1 En un tazón, mezcla los camarones con aceite de oliva, ajo en polvo, cebolla en polvo, paprika, hierbas secas, sal y pimienta. Reserva.
- 2 Humedece el Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release con aceite de oliva. Precalienta por 40 segundos a fuego medio-bajo y sella los camarones.
- 3 Agrega las verduras y cocina por 5 minutos. Tapa y reserva.
- 4 **Para la salsa:** en la Olla de 1.8 L de Royal Prestige® NOVEL™, funde la mantequilla y acitrona la cebolla con el ajo. Integra el resto de ingredientes y salpimenta. Deja hervir.
- 5 Deja enfriar un poco y procésalo con la Royal Prestige® Power Blender Go.
- 6 Incorpora la salsa a los camarones y deja hervir 2 minutos más.
- 7 Sirve sobre mitades de coco y acompaña con arroz blanco.



**Rinde**  
3 a 4  
porciones



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**  
Sartén de 30 CM de  
Royal Prestige® Deluxe  
Easy Release



**Tiempo de  
preparación**  
40 minutos









# Pollo almendrado



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina sin grasa ni aceite añadidos, en solo minutos.

## Ingredientes

- ½ taza de salsa de soya
- ½ cucharada de fécula de maíz
- 1½ pechugas de pollo, limpias
- ½ cebolla, en cubos medianos
- 1 pimienta roja, en cubos medianos
- 1 pimienta verde, en cubos medianos
- 2 zanahorias, en julianas
- 1 taza de jícama, en cubos medianos
- ¾ de taza de almendras, fileteadas y tostadas
- 4 elotitos en conserva, en rodajas
- 2 cm de raíz de jengibre, finamente picada
- Sal y pimienta negra al gusto

## Preparación

- 1 En un tazón, disuelve salsa de soya y fécula de maíz. Reserva.
- 2 Precalienta el Sartén de 26 CM de Royal Prestige® NOVEL™ a fuego medio-alto de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden por la superficie.
- 3 Sella la pechuga de pollo con el sartén entretapado.
- 4 Posteriormente, agrega el resto de los ingredientes. Cocina entretapado por 3 minutos más.
- 5 Integra la salsa de soya previamente diluida, baja a fuego medio y espesa por 2 minutos.
- 5 Rectifica sazón y sirve.



Rinde  
8 a 10  
porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén de  
26 CM de Royal  
Prestige® NOVEL™



Tiempo de  
preparación  
25 minutos





# Colonche de camarón

## Beneficios Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

Licúa con potencia en segundos.

## Ingredientes

2 plátanos machos verdes, en rodajas de 2 cm aprox.

Aceite

### PARA EL CALDO DE CAMARÓN:

1 litro de agua

250 gramos de carcasa y cabeza de camarón

### PARA EL SOFRITO:

Aceite

½ cucharadita de achiote

1 cebolla morada, en cubos chicos

3 dientes de ajo, finamente picados

2 pimientos verdes, en cubos medianos

¼ de cucharadita de comino, en polvo

4 cucharadas de crema de cacahuete

1 kilo de camarones, limpios

4 ramas de cilantro, finamente picado

4 ramas de perejil, finamente picado

### PARA ACOMPAÑAR:

Arroz al vapor

## Preparación

- 1 En la Olla de 1.8 L de Royal Prestige® NOVEL™, a fuego medio-alto, fríe las rodajas de plátano en el aceite. Retira el plátano de la olla y aplástalo con ayuda de un recipiente plano o una tostona. Ponlo de nuevo en el aceite por 2 minutos más. Retira el exceso de aceite, corta en trozos y reserva.
- 2 En la Royal Prestige® Power Blender Max, licúa el agua con la carcasa y cabeza de los camarones. Cuela y reserva.
- 3 Precalienta la Olla de 5.6 L de Royal Prestige® NOVEL™ a fuego medio-alto. Coloca el aceite, el achiote y acitrona la cebolla y el ajo hasta que tengan un color transparente.
- 4 Agrega los pimientos verdes, el comino, la crema de cacahuete y el caldo de camarón. Deja hervir por 2 minutos.
- 5 Posteriormente, agrega los camarones y salpimienta.
- 6 Integra los plátanos y espesa por 3 minutos más.
- 7 Rectifica sazón, espolvorea cilantro y perejil.
- 8 Sirve acompañado de arroz al vapor.



Rinde

8 a 10 porciones



Utensilio destacado Royal Prestige®

Olla de 5.6 L de Royal Prestige® NOVEL™



Tiempo de preparación

45 minutos



# Tacos de pescado al pastor

## Ingredientes

5 filetes de pescado blanco, en fajitas

### PARA LA MARINADA:

4 chiles puya, limpios  
4 chiles guajillo, limpios  
4 pimientas negras enteras  
4 pimientas gordas  
3 clavos enteros  
¼ de cebolla  
2 dientes de ajo

¼ de vara de canela  
1½ tazas de agua  
150 ml de jugo de naranja  
½ barra de achiote  
120 ml de vinagre de manzana  
¼ de cucharadita de orégano seco  
Sal al gusto

### PARA ACOMPAÑAR:

2 rebanadas de piña, asada

1 taza de cilantro, picado  
¼ de cebolla, picada  
Limones, en mitades  
Tortillas  
Guacamole

## Beneficios Royal Prestige®

Cocina sin grasa ni  
aceite añadidos.

Licúa con potencia  
en segundos.



Rinde  
10 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Sartén de  
26 CM de Royal  
Prestige® NOVEL™



Tiempo de  
preparación  
1 hora

## Preparación

- 1 Precalienta la Plancha Sencilla de Royal Prestige® a fuego medio y asa los chiles, las pimientas, los clavos, la cebolla, los ajos y la canela.
- 2 En la Olla de 1.8 L de Royal Prestige® NOVEL™, calienta el agua y pon a remojar los chiles y las especias por 5 minutos.
- 3 Escurre los chiles y licúalos en la Royal Prestige® Power Blender Max con el jugo de naranja, el vinagre, el orégano, el achiote y la sal.
- 4 Integra el resto de los ingredientes asados y vuelve a licuar hasta obtener una consistencia tersa.
- 5 En un tazón, coloca la marinada junto con los filetes de pescado y deja reposar por 30 minutos en refrigeración.
- 6 Precalienta el Sartén de 26 CM de Royal Prestige® NOVEL™ a fuego bajo y coloca el pescado marinado. Tapa con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina por 18 minutos aproximadamente, o hasta que el pescado esté cocido.
- 7 Arma los tacos y acompaña con los complementos.







ROYAL PRESTIGE®  
PRESSURE COOKERS

## Porque mamá se merece lo mejor en utensilios de cocina

Las Ollas de Presión de Royal Prestige® permiten cocinar más rápido y con mayor tranquilidad gracias a sus cuatro mecanismos de seguridad.



Velocidad,  
confianza y la más  
alta calidad con  
50 años\* de garantía.

\*Garantía limitada, consulta [royalprestige.com](http://royalprestige.com) para más información sobre las garantías de nuestros productos.



★  
Haz *clik aquí*  
para conocer  
todos los beneficios  
de las Ollas de  
Presión de Royal  
Prestige®.



Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar,  
contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.





# Pollo en escabeche



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina sin grasa ni aceite añadidos y en grandes cantidades.

## Ingredientes

12 piezas de pollo (pierna y muslo sin piel), salpimentadas

1 cebolla, fileteada

3 dientes de ajo, finamente picados

5 zanahorias, en medias lunas

7 jitomates, sin semillas y en bastones

5 chiles jalapeños, en rajas

1 taza de vino blanco

1½ tazas de vinagre blanco

½ taza de alcaparras

1½ tazas de aceitunas verdes

5 hojas de laurel

3 ramas de mejorana

3 ramas de tomillo

½ cucharadita de orégano

Sal y pimienta negra al gusto

## Preparación

- 1 Precalienta la Paellera de 35 CM de Royal Prestige® NOVEL™ a temperatura media-alta y sella las piezas de pollo.
- 2 Agrega la cebolla y el ajo y deja cocinar por un minuto. Posteriormente, añade las zanahorias, los jitomates y los chiles jalapeños. Tapa la paellera y cocina por 3 minutos a fuego medio.
- 3 Incorpora el resto de los ingredientes y salpimenta. Cocina con la paellera tapada por 40 minutos más.
- 4 Sirve y acompaña con arroz rojo.



Rinde  
2 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Paellera de 35 CM de  
Royal Prestige® NOVEL™



Tiempo de  
preparación  
1 hora







# Pastel de plátano con chocolate

## Beneficios Royal Prestige®

Cocina el pastel sobre la estufa, sin horno.

Licúa directamente en tu tazón, de forma práctica y en segundos.

## Ingredientes

2½ huevos  
338 gramos de mantequilla  
60 gramos de azúcar  
2 plátanos medianos maduros  
225 gramos de harina  
¼ de cucharadita de polvo para hornear  
150 gramos de chispas de chocolate  
Aceite de semilla de uva

### PARA EL GANACHE:

100 gramos de crema dulce  
125 gramos de chocolate semiamargo  
20 gramos de mantequilla suavizada

### PARA DECORAR:

Chips de plátano  
¼ de taza de chispas de chocolate  
Láminas de oro comestible

## Preparación

- 1 En un tazón, bate los huevos con un batidor de globo hasta esponjar. Reserva.
- 2 En un otro tazón, acrema mantequilla con azúcar hasta blanquear y agrega el plátano machacado.
- 3 Integra la harina y el polvo de hornear previamente cernidos.
- 4 Incorpora los huevos en forma envolvente.
- 5 Añade chispas de chocolate.
- 6 En el Sartén de 20 CM de Royal Prestige® NOVEL™, previamente engrasado con aceite de semilla de uva, vierte la mezcla anterior. Tapa con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego muy bajo por 30 minutos, aproximadamente, o hasta que esté cocido.
- 7 Apaga y deja reposar en el sartén tapado por 10 minutos más. Deja enfriar sin tapar.
- 8 **Para el ganache:** calienta la crema en el microondas. En un tazón, mezcla la crema con el chocolate y la mantequilla. Haz una emulsión con la Royal Prestige® Power Blender Go.
- 9 Cubre el pan de plátano con el ganache y decora.



Rinde  
6 a 8  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Sartén de  
20 CM de Royal  
Prestige® NOVEL™



Tiempo de  
preparación

1 hora y 30  
minutos



## Moka con especias y licor de menta

### Ingredientes

3 tazas de agua  
½ taza de café de grano molido  
¼ de cucharadita de clavo  
¼ de cucharadita de jengibre

½ taza de leche  
1 cucharadita de jarabe natural  
¼ de taza de licor de menta

**PARA DECORAR:**  
1 anís estrella  
½ cucharadita de canela en polvo

### Preparación

- 1 Para el café:** agrega el café molido a la cafetera Royal Prestige® Barista. Añade el agua y tapa con el pistón levantado.
- Alinea el icono de calentar con el pico servidor. Abre la Válvula Redi-Temp™ y calienta a fuego medio-alto, hasta que silbe. Retira inmediatamente del fuego.
- Deja reposar por 2 minutos. Empuja el pistón lentamente hasta llegar al fondo. Cierra la válvula y gira al icono de servir.
- En un tazón, coloca el resto de ingredientes, excepto el licor, y espuma con la Royal Prestige® Power Blender Go.
- En una taza, coloca primero el café caliente, después el licor y finalmente la mezcla anterior.
- Decora con anís estrella y canela en polvo.



Rinde  
4 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Royal Prestige®  
Barista



Tiempo de preparación  
30 minutos

## Café cítrico frozen

### Ingredientes

**PARA EL CAFÉ:**  
3 tazas de agua  
½ taza de café en grano molido

**PARA EL FROZEN:**  
2 tazas de hielo

1 taza de café expreso  
2 cucharadas de jarabe natural  
Jugo de 1 naranja  
Jugo de ½ limón

1 cucharadita de jengibre  
**PARA DECORAR:**  
Gajos de naranja  
Ralladura de limón

### Preparación

- 1 Para el café:** agrega el café molido a la cafetera Royal Prestige® Barista. Añade el agua y tapa con el pistón levantado.
- Alinea el icono de calentar con el pico servidor. Abre la Válvula Redi-Temp™ y calienta a fuego medio-alto, hasta que silbe. Retira inmediatamente del fuego.
- Deja reposar por 2 minutos. Empuja el pistón lentamente hasta llegar al fondo. Cierra la válvula y gira al icono de servir.
- En la Royal Prestige® Power Blender Max, licúa los ingredientes del frozen.
- Sirve en un vaso y decora con gajos de naranja y ralladura de limón.



Rinde  
6 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Royal Prestige®  
Barista



Tiempo de preparación  
25 minutos

## Frozen chocolate vainilla

### Ingredientes

½ medida de café molido, tostado intenso  
¼ de taza de agua  
¾ de taza de leche  
½ taza de hielo  
2 cucharadas de chocolate líquido  
1 cucharadita de azúcar

**PARA DECORAR:**  
2 cucharadas de licor de chocolate vainilla  
¼ de taza de crema batida  
Chocolate rallado

### Preparación

- 1 Para el café expreso:** vierte el agua en la base de la cafetera Royal Prestige® Espresso de 4 tazas. Coloca el filtro de café y añade el café molido sin presionar. Cierra la cafetera y hierve a fuego medio o medio-alto, hasta que silbe. Retira del fuego cuando el café esté listo.
- En la Royal Prestige® Power Blender Max, licúa el café expreso con el resto de los ingredientes.
- Sirve en un vaso y vierte encima el licor.
- Decora con crema batida y chocolate rallado.



Rinde  
4 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Royal Prestige®  
Power Blender  
Max



Tiempo de preparación  
30 minutos

## Café coco

### Ingredientes

3 tazas de agua  
½ taza de café de grano molido  
Hielos  
½ taza de leche de coco  
Licor de coco

**PARA DECORAR:**  
1 cucharada de coco rallado  
Canela molida

### Preparación

- 1 Para el café:** agrega el café molido a la cafetera Royal Prestige® Barista. Añade el agua y tapa con el pistón levantado.
- Alinea el icono de calentar con el pico servidor. Abre la Válvula Redi-Temp™ y calienta a fuego medio-alto, hasta que silbe. Retira inmediatamente del fuego.
- Deja reposar por 2 minutos. Empuja el pistón lentamente hasta llegar al fondo. Cierra la válvula y gira al icono de servir.
- En un vaso, mezcla los hielos, la leche de coco, el licor de coco y el café recién hecho.
- Decora con coco rallado y canela molida.



Rinde  
8 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Royal Prestige®  
Barista



Tiempo de preparación  
20 minutos

# Cuatro cafés



## Beneficios Royal Prestige®

Prepara un delicioso café en la comodidad de tu casa.

Licúa con potencia en segundos.

## Frozen chocolate vainilla

## Café coco

## Café cítrico frozen

## Moka con especias y licor de menta





# Panna Cotta con salsa de vino tinto



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina fácilmente  
un postre delicioso.

### Ingredientes

500 ml de leche  
5 ml de extracto de vainilla  
80 gramos de azúcar  
250 gramos de crema dulce  
15 gramos de grenetina  
75 ml de agua fría

#### PARA LA SALSA DE VINO TINTO:

500 ml de vino tinto  
150 gramos de azúcar  
1 vara de canela, mediana

2 anises estrella  
Ralladura de 1 naranja

#### PARA ACOMPAÑAR:

Helado de vainilla  
Frambuesas  
Flores orgánicas  
Láminas de oro  
comestibles

### Preparación

- 1 En la Olla de 2.8 L de Royal Prestige® NOVEL™, calienta la leche con el extracto de vainilla y el azúcar. Deja enfriar y pasa a un tazón. Agrega la crema dulce y mezcla bien.
- 2 Hidrata la grenetina en agua fría. Derrítela a baño maría o en el microondas en lapsos de 20 segundos, hasta que forme un almibar. Mezcla con la preparación anterior.
- 3 Coloca en moldes individuales y refrigera por 1 hora.
- 4 **Para la salsa:** en la Olla de 2.8 L de Royal Prestige® NOVEL™, coloca los ingredientes para la salsa. Hierva hasta reducir y deja que se enfríe un poco, hasta que la salsa esté tibia.
- 5 Sirve la *panna cotta* con helado y salsa de vino tinto. Decora.



Rinde  
8 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Olla de 2.8 L de Royal  
Prestige® NOVEL™



Tiempo de  
preparación  
1 hora y  
30 minutos





# Helado de piña y coco



## Beneficio Royal Prestige®

Prepara helados en casa, de forma práctica y fácil.

## Ingredientes

1 piña, limpia y en cubos medianos  
500 ml de leche de coco  
500 ml de crema de coco  
2 cucharadas de extracto de vainilla

## PARA ACOMPAÑAR:

200 gramos de coco seco tostado  
Galletas de chocolate  
Almendras fileteadas

## Preparación

- 1 En un tazón, mezcla los ingredientes del helado y congela 24 horas antes de usar.
- 2 Deja reposar la mezcla congelada alrededor de 5 minutos a temperatura ambiente y córtala en trozos. Procesa en el Extractor de Jugos de Royal Prestige®, con el Colador para Helado.
- 3 Sirve y espolvorea coco tostado y almendra fileteada. Acompaña con galletas de chocolate.





Rinde  
10 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Extractor de Jugos  
de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
30 minutos





# Crepas Suzette



## Beneficios Royal Prestige®

Cocina fácil y en solo minutos.

Licúa con potencia en segundos

## Ingredientes

Película plástica

### PARA LAS CREPAS:

250 ml de leche

120 gramos de harina

20 gramos de mantequilla fundida

1 huevo

40 gramos de azúcar

15 ml de vainilla

### PARA LA SALSA:

50 gramos de mantequilla

40 gramos de azúcar refinada

Jugo de 2 naranjas

Jugo de ½ limón

20 ml de brandy

30 ml de licor de naranja

### PARA DECORAR:

Supremas de naranja

## Preparación

- 1 En la Royal Prestige® Power Blender Max, licúa los ingredientes para las crepas, hasta tener una mezcla homogénea. Vacía a un tazón y refrigera por 20 minutos.
- 2 Precalienta el Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release por 40 segundos a fuego medio-bajo con un poco de mantequilla. Vierte un poco de la mezcla en el sartén y esparce de manera uniforme, formando una tortilla delgada. Cocina alrededor de un minuto por cada lado, hasta dorar ligeramente.
- 3 Dobla las crepas en cuadros o triángulos y reserva en un plato. Termina toda la mezcla y cubre las crepas con película plástica.
- 4 **Para la salsa:** en el Sartén Gourmet de 25 CM de Royal Prestige®, funde la mantequilla a fuego medio.
- 5 Incorpora azúcar, jugo de naranja y jugo de limón hasta formar un jarabe.
- 6 Agrega brandy, licor de naranja y flamea.
- 7 Baña las crepas con la salsa y sirve con supremas de naranja.



Rinde  
10 porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release



Tiempo de preparación  
45 minutos





*El sabor*  
**DEL  
MAR** *en*  
*América  
Latina*

POR BERENICE GUTIÉRREZ

El pescado es una gran fuente de nutrientes, como vitamina D, proteína y grasas omega-3, esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo y el cerebro. Pero no es solo un alimento muy saludable, también es un ingrediente importante en la cocina latinoamericana.



¿Has escuchado hablar del encebollado ecuatoriano o del huachinango a la veracruzana? El pescado es el elemento en común de una gran cantidad de platillos tradicionales en nuestra región. Te invitamos a conocer algunos de los pescados más comunes en la gastronomía de América Latina.

**Huachinango.** Es un pez nativo del Golfo de México y el Mar del Caribe. Tiene una coloración rojiza en el dorso, la cual se cree que proviene de su

alimentación a base de crustáceos.

Se puede freír, asar, hornear o cocinar a la plancha. Es la estrella de uno de los platillos más tradicionales de México, el huachinango a la veracruzana, en el que va acompañado de ingredientes como alcaparras, aceitunas y papas cambray.



**Tilapia.** Este pescado es originario de África y Medio Oriente, pero gracias a su facilidad para adaptarse a varios tipos de ambientes se ha posicionado como una variedad muy popular en América Latina. Actualmente, Brasil es el cuarto mayor productor de tilapia y aquí lo podemos encontrar en la famosa moqueca, cocinada al coco, en ceviche o en tiras crocantes, entre otras preparaciones deliciosas.



**Arenque.** Por su sabor fuerte, el arenque es el tipo de pescado que odias o amas. Sin embargo, es un ingrediente muy popular gracias a su larga duración.

En República Dominicana, el arenque típico es salado y ahumado. En este país lo puedes degustar en un tropical locrio de arenque o en un desayuno energético de arenque con huevo.



**Albacora.** Es un tipo de atún que se encuentra en aguas templadas y tropicales. Es de color azulado en el dorso, con tonos plateados y blancos en el

vientre. Es un pescado tradicional en la gastronomía de varios países, entre ellos Ecuador, donde es el ingrediente central del clásico encebollado.



**Merluza.** ¿Sabías que este es el pescado que más se consume en Argentina? Es un pescado blanco de carne suave, ideal para comerse en filete y en una gran variedad de platillos. Su popularidad se debe a su versatilidad y gran sabor, además de ser una alternativa económica. Una de sus preparaciones clásicas es el filete de merluza a la romana, en el que el pescado es rebozado y frito para lograr un dorado delicioso.



## ¡Recuerda!

El pescado debe estar siempre en refrigeración hasta el momento en el que se vaya a cocinar. Si no se usará en varios días, manténlo congelado. Y muy importante: ¡no lo descongeles a temperatura ambiente! Lo ideal es pasarlo del congelador al refrigerador y esperar unas horas, hasta que se descongele.

**Bagre.** El bagre rayado es una especie que solo existe en la macrocuenca Magdalena-Cauca, en Colombia. Es una especie endémica protegida, por lo que fue establecida una temporada de veda desde hace casi tres décadas para permitir que cumpla su ciclo de reproducción. El consumo de bagre es muy popular en Colombia, con recetas como bagre en salsa criolla, bagre frito o viudo de pescado.



**Anchoveta.** Como el pez más emblemático del mar peruano, es el quinto producto de mayor exportación de Perú. Este pescado alargado y delgado, de vientre plateado, es utilizado para producir harina y aceite de pescado. Puedes probarlo como parte de la espectacular gastronomía peruana en ají, chupe o seco de anchoveta.



### Fuentes:

"11 Evidence-Based Health Benefits of Eating Fish", Healthline.  
"El pescado más popular en Argentina: descubre cuál es", Pescadores en la red.  
"No es brasileño el pez que domina las aguas brasileñas", bocado.lat.  
"Principales pesquerías marinas en el Perú", Mar del Perú.  
cocinadominicana.com





# MEJORA tu calidad de vida con alimentos *detox*

POR LILIA MANCILLA

Los alimentos depurativos son aquellos que tienen un alto contenido en antioxidantes, componentes que pueden mejorar la salud a diferentes niveles, incluso proteger contra enfermedades crónicas.

La palabra *detox* se ha hecho muy popular en los últimos años. A raíz de esto, han surgido todo tipo de dietas, tés o productos que prometen depurar o desintoxicar tu cuerpo, sin tener bases científicas.

Sin embargo, se han realizado múltiples estudios en ciertas frutas y plantas para comprobar qué clase de antioxidantes tienen y cómo pueden beneficiar nuestra salud como las legumbres, los frutos rojos, el romero, el brócoli, entre otros.

## Chocolate oscuro.

Contiene grasas naturales como el ácido oleico y el ácido esteárico. El primero también se encuentra presente en el aceite de oliva y puede ser beneficioso para la salud del corazón. El segundo parece tener efecto neutralizador del colesterol en sangre.

De acuerdo con el sitio oficial del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América, estos alimentos ricos en antioxidantes también contienen los siguientes nutrientes:



## Aguacate.

Contiene una buena cantidad de potasio, mineral necesario para regulación de la presión arterial y la función del sistema nervioso.

## Nuez de pecán.

Entre sus principales componentes se encuentra el cobre, un mineral fundamental para las funciones de sistema inmune, las células cerebrales y la producción de células rojas en la sangre.



## Alcachofa.

Según un estudio publicado en la revista científica *Plant Foods for Human Nutrition*, contiene un antioxidante conocido como luteolina, que previene la formación de colesterol en la sangre.





### Jengibre.

El gingerol es su principal componente bioactivo y se cree que es responsable de muchas de las propiedades medicinales de esta planta. Puede ayudar a reducir el estrés oxidativo y la inflamación.



### Espinaca.

Rico en vitamina B9, mejor conocida como ácido fólico. Es un componente esencial para el funcionamiento normal del cerebro, por lo que su consumo es más recomendable en mujeres embarazadas.



#### Fuentes:

"14 Healthy Foods High in Antioxidants", Healthline.  
"9 Foods to Naturally Detox", patientfirst.com

### Kale.

Puede ser una gran fuente de vitamina C, la cual es necesaria para la síntesis de colágeno, la proteína estructural más abundante en nuestro cuerpo.



### Remolacha/Betabel.

Tiene un alto contenido en hierro, un mineral fundamental para el transporte de oxígeno en los glóbulos rojos de la sangre.

## ¿Cómo incorporar estos alimentos a tu vida diaria?

La mejor forma de empezar es hacerlo poco a poco. Puedes comenzar con incluirlos en colaciones o mezclados con tus platillos favoritos.

Pero si lo tuyo son los jugos, puedes aprovecharlos por las mañanas con esta receta:

## Jugo detox

### INGREDIENTES:

1 rama de apio  
1 pepino  
Un pedazo de jengibre  
1 manojo de espinacas frescas  
3 manzanas verdes  
1 betabel o remolacha, sin piel  
Zumo de 1 limón

### PREPARACIÓN:

- 1 Procesa los ingredientes con el Extractor de Jugos de Royal Prestige®, excepto el jugo de limón. Si lo deseas, puedes utilizar el Colador para Pulpa.
- 2 Agrega el jugo de limón y bebe recién hecho.

**Arándano.** Es rico en vitamina C y vitamina K1. Un antioxidante importante para el sistema inmune y un nutriente involucrado en la correcta coagulación de la sangre, respectivamente.





# LA MANZANA:

## LA FRUTA MÁS CONSUMIDA DEL MUNDO

POR LILIA MANCILLA

Conocida por su versatilidad culinaria y variedad de colores y sabores, la manzana es una de las frutas más populares a nivel mundial.

Las manzanas son nativas de Asia Central y existen más de 7 mil 500 tipos. Entre las más reconocidas están *Red Delicious*, *Granny Smith*, *Golden Delicious*, *Fuji* y *Gala*.

De acuerdo con varias instituciones de salud y alimentación, se recomienda consumir 2 tazas de fruta como parte de una dieta diaria de 2 mil calorías.

### ¿Qué beneficios se le atribuyen a la manzana?

Algunos estudios demuestran que su alto contenido en flavonoides y antioxidantes está asociado a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y diabetes.

Se dice que contiene pectina, un tipo de fibra que actúa como prebiótico en el microbioma del intestino, estimulando la salud digestiva.

Según investigaciones de la Sociedad Real de Química del Reino Unido, puede reducir la inflamación de las vías respiratorias.

### ¿Cuánto dura una manzana?

De acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos de América:

- En la mesa o encimera de la cocina: 5 a 7 días.
- En una despensa o alacena: 3 semanas.
- En el refrigerador: 4 a 6 semanas.
- Cortada: 3 a 5 días en el refrigerador, 8 meses en el congelador.
- Cocinada o preparada en algún platillo: 3 a 5 días en el refrigerador.



Entre sus nutrientes se encuentran:

- Vitamina K
- Vitamina E
- Vitamina B1
- Vitamina B6
- Cobre
- Potasio
- Fósforo

### Información nutricional

Una manzana mediana (200 gramos) contiene:

- 171 gramos de agua
- 28 gramos de carbohidratos
- 4.8 gramos de fibra
- 0.52 gramos de proteína
- 0.34 gramos de grasas totales

Fuentes: "10 Impressive Health Benefits of Apples", Healthline. FoodData Central. "How Long Do Apples Last?", Healthline. "What's the Healthiest Apple? 5 of the Best Types", Healthline.



ROYAL PRESTIGE®  
JUICER

## El compañero perfecto para todas las mañanas

Prepara tus jugos favoritos con la tecnología de prensado en frío del Extractor de Jugos de Royal Prestige®. Y con sus accesorios adicionales, puedes hacer todos los *smoothies* y helados que te imagines.

★  
¡Crea el helado perfecto con el Extractor de Jugos de Royal Prestige®!

Haz [clic aquí](#) para descubrir cómo.



Comienza el día de una forma más natural.



Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar, contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.





ROYAL PRESTIGE®  
CUTLERY

## Calidad gourmet en la palma de tu mano

De mamá aprendiste que la seguridad es primero y un cuchillo bien afilado es el más seguro en tu cocina. Ten siempre listos tus Cuchillos de Royal Prestige® gracias a su bloque con afilador integrado.

Lúcete como un profesional  
culinario en cada corte.



**Haz clic aquí**  
para saber  
cómo mantener  
tus cuchillos listos  
para la acción.



Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar,  
contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.

