

ROYAL PRESTIGE

MÉXICO • NÚMERO 8

OTOÑO 2022

MAGAZINE



Delicias
para *compartir*



más POSIBILIDADES
más CORAZONES CONTENTOS





ROYAL PRESTIGE®
POWER BLENDER

Podet para hacer más

Con más de dos caballos de potencia,
la Licuadora Power Blender de Royal Prestige®
puede con todo reto en la cocina,
¡hasta para hacer tus propias harinas!

Tu cocina a la máxima potencia.



Para conocer en vivo este y otros productos, **contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige®**
o visita royalprestige.com



Me complace mucho presentarte la nueva edición de **Royal Prestige® Magazine**, enfocada en tu bienestar y el de tu familia. Con un contenido riquísimo e internacional, queremos ayudarte a mantener un estilo de vida plena, con gran sabor.

¡Las recetas te encantarán! Esta vez nos fuimos a diferentes puntos del planeta para traerte una gran variedad de platos que puedes preparar fácilmente con tus ollas y sartenes de Royal Prestige.

Entre el gran repertorio gastronómico, encontrarás un delicioso **kebab** (p. 22), con una fresca salsa tahini que es muy fácil preparar; postres para impresionar como una **tarta de manzana**. (p. 32), y entradas dignas de restaurante como un **cremoso de brócoli y papa** (p. 8). Eso sin dejar atrás las recetas que vienen del mar a tu mesa, como el **pescado encocado** (p. 14). Prueba todas estas delicias, **¡no te vas a arrepentir!**

Para que te mantengas al tanto de lo que está pasando en el mundo natural, busca nuestro artículo sobre las abejas (p. 46). **¿Sabías que podrías decirle adiós al café de tus mañanas si las abejas desaparecieran por completo?**

Una función decisiva en el desarrollo intelectual y físico de tu familia es leer y aprender. **En nuestra sugerencia de libros** (p. 44) te presentamos opciones que pueden ser las herramientas perfectas para trabajar en tu bienestar mental y poner nuevos hábitos saludables en práctica.

Y te invito a involucrar a los más pequeños de casita en actividades que propicien una convivencia positiva: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, leer juntos... Es un buen ejemplo de educación básica que comienza en el hogar. ¡Que el disfrute y el bienestar sea colectivo y muy familiar!



OTOÑO 2022 | NÚMERO 8
MÉXICO

Directorio

Chief Marketing Officer:
Miguel A. Tarquis

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

Gerente Senior de Marketing Brasil:
Cynthia Helena Serra Oliveira

Editor culinario:
Omar Sandoval

Supervisora de redactores:
Berenice Gutiérrez

Edición, redacción y traducción:
Massiel Beswick
Amanda Couto

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

Diseño gráfico:
Linda M. Castilleja H.
Julie Desjarlais

Chefs de Hy Cite y asesores culinarios:
Iván Ochoa
Andrés Rozo

Food Styling:
Érika Fonseca

Fotografía:
Fernando Cagigas

Arte:
Daphne Vázquez

Producción de recetas en video:
Claudia E. Da Silva
Rubén Olvera
Adrián Pacheco

Coordinación de logística México:
Georgina Cea

Coordinación de logística Colombia:
Jorge Mario Ospina

más **POSIBILIDADES**
más **CORAZONES CONTENTOS**

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!



RoyalPrestigeMexico



RoyalPrestigeMx



RoyalPrestigeMx



ROYAL PRESTIGE®
BARISTA

Invítales un *cafecito*

Con tu nueva Barista, prepara el mejor café en la comodidad de tu hogar, para compartir o para iniciar tu día con la taza perfecta.

- Mecanismo de prensa francesa para aprovechar al máximo el sabor de los granos de café.
- Ideal para tus reuniones, con capacidad de hasta 12 tazas (icasi tres litros de café!)
- Interior fabricado en acero inoxidable grado quirúrgico y doble pared, para mantener tu café caliente por más tiempo.



Despierta todos los días con un sorbo de felicidad.

Contenido

OTOÑO 2022

En Portada:

Macarrones con *rib-eye*

delicias para compartir

P. 26



El mundo en tu mesa

14 recetas con ingredientes de calidad para una dieta balanceada

- | | |
|---------------------------------|---|
| 08 Cremoso de brócoli | 24 Tacos de pollo con salsa de cilantro |
| 10 Arroz chaufa | 26 Macarrones con <i>rib-eye</i> |
| 12 Risotto a la milanesa | 28 Solomito de cerdo en salsa de guayaba |
| 14 Pescado encocado | 30 Pan bao |
| 16 Keppe de sartén | 32 Tarta de manzana |
| 20 Feijoada de mariscos | 34 Pay de coco |
| 22 Kebab | 36 Pan de queso con frutos rojos |

ADEMÁS:

38

Tómate un té

Te compartimos los secretos de la segunda bebida más consumida del mundo.



42

Entrevista con el chef Yisus

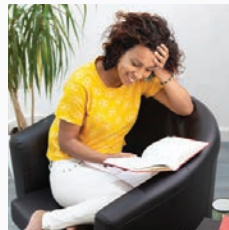
En exclusiva para Royal Prestige® Magazine, uno de los chefs favoritos de la televisión nos comparte su vida y sus mayores enseñanzas.



44

4 libros para renovar el alma

Lecturas inspiradoras para vivir plena y totalmente.



46

Un mundo sin abejas

Entérate cómo cambiaría tu vida si desaparecieran estas pequeñas heroínas.





Cremoso de brócoli, queso y papa



Rinde
4 a 6
porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Olla de 4 cuartos



Tiempo de
preparación
30 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

3 cucharadas de mantequilla

500 gramos de papas, cortadas
en cuadros grandes

1 cebolla blanca grande, picada
en cuadros pequeños

6 tazas de caldo de vegetales o
caldo de pollo

1 brócoli (½ kilo aprox.), separado
en floretes

2 tazas de leche entera

Sal y pimienta al gusto

1 manojo de perejil

½ taza de queso crema

1 taza de queso mozzarella, rallado

¼ de taza de queso parmesano, rallado

Preparación

- 1 Precalentar la Olla de 4 cuartos a temperatura media-alta de dos a tres minutos o hasta que, al rociarle unas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden sobre la superficie.
- 2 Derretir la mantequilla; agregar la papa y la cebolla. Cocer removiendo ocasionalmente hasta que la cebolla se torne transparente.
- 3 Agregar el caldo de vegetales y tapar la olla con la válvula Redi-Temp® abierta. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que la válvula suene. Colocar el Colador pequeño con el brócoli y tapar de nuevo con la válvula cerrada. Cocinar 10 minutos más o hasta que el brócoli esté cocido.
- 4 Retirar el colador con el brócoli, tapar de nuevo la olla con la válvula cerrada y cocinar 5 minutos más, o hasta que la papa esté cocida. Apagar el fuego y dejar que la preparación se enfríe a temperatura ambiente.
- 5 En la Licuadora Power Blender de Royal Prestige®, procesar la preparación de la olla con el brócoli cocido, la leche, queso crema, queso mozzarella, sal y pimienta al gusto, hasta obtener una consistencia homogénea.
- 6 Regresar la crema a la olla y ponerla al fuego, con la olla tapada y la válvula abierta. Cocinar a fuego medio-alto hasta que suene la válvula de nuevo. Probar y añadir sal al gusto, si es necesario.
- 7 Para servir, espolvorear queso parmesano y acompañar con crutones.



A photograph showcasing a dish of rice, chicken, and tofu. The main focus is a large red plate in the foreground, filled with the dish and garnished with green onions. Surrounding it are three smaller bowls: a blue one in the center, a yellow one on the left, and an orange one on the right. The background features fresh ingredients: a bunch of green onions, a piece of ginger with sliced rounds, and several silver forks. The text is positioned in the upper left quadrant, describing the dish as a 'plátillo' (small plate) with a perfect Sino-Peruvian flavor combination.

Unplátillo
exquisito con
la combinación
perfecta de la cocina
chino-peruana.

Arroz chaufa



Rinde
4 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Deluxe Easy Release
de 12 pulgadas



Tiempo de
preparación
30 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

2 tazas de arroz
3 tazas de agua
4 huevos, batidos
Aceite en aerosol, el de tu preferencia
450 gramos de lomo de cerdo, en cubos pequeños
½ taza de salsa de soya
1 cucharada de jengibre, rallado

½ taza de cebollín fresco, picado
½ taza de pimiento rojo, en cuadros pequeños
Sal al gusto

PARA ACOMPAÑAR:
Cebollín picado
Ajonjolí negro

Preparación

- 1 Lavar el arroz y remojar en agua tibia durante 10 minutos. Escurrir y dejar secar.
- 2 Precalear la Olla de 4 cuartos de Royal Prestige® a fuego medio-alto durante un par de minutos o hasta que, al agregar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden sobre la superficie.
- 3 Agregar el arroz y cocinar por tres minutos, aproximadamente, hasta tostar un poco. Añadir el agua y una pizca de sal. Tapar la olla con la válvula Redi-Temp® abierta. Cuando suene, bajar el fuego a medio, cerrar la válvula y cocinar alrededor de 10 minutos más. Apagar y dejar reposar.
- 4 Rociar con aceite en aerosol la superficie del Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas y esparcir con una toalla de papel. Precalear el sartén durante 30 segundos a temperatura media.
- 5 Añadir los huevos batidos y cocinar en el sartén con sal al gusto, en forma de *omelette* o tortilla. Retirar la *omelette* del sartén, cortarla en cuadritos y reservar.
- 6 En el mismo sartén, sellar la carne de cerdo por todos sus lados hasta dorarla y sazonar con la mitad de la soya. Retirar del sartén y reservar.
- 7 En el mismo sartén, añadir el jengibre, cebollín y pimiento rojo; cocinar por un par de minutos. Incorporar la tortilla francesa y mezclar los ingredientes.
- 8 Agregar el arroz, el resto de la salsa de soya y remover para integrar los ingredientes. Añadir la carne y mezclar nuevamente. Salpimentar al gusto, si lo consideras necesario.
- 9 Para servir, decorar con cebollín y ajonjolí.





Risotto a la milanesa



Rinde
6-8 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 10½
pulgadas



**Tiempo de
preparación**
25 minutos



**Ver video,
haz clic aquí**

Ingredientes

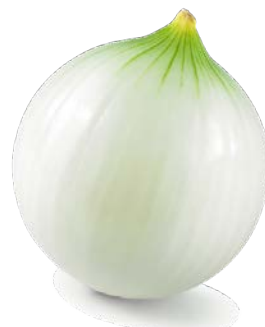
- 1½ taza de arroz arborio
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- 12 espárragos, en cuartos
- 12 camarones medianos, limpios
- ¼ de cebolla finamente picada
- ¾ de taza de vino blanco
- 2 cucharadas de cebollín, finamente picado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 pizca de hebras de azafrán
- 2 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta negra al gusto

PARA ACOMPAÑAR:

Pan baguette en rebanadas

Preparación

- 1 Con ayuda de una cuchara, tostar ligeramente el azafrán hasta que emita olor. Calentar el caldo de pollo en el Hervidor de 1 cuarto y disolver el azafrán tostado, para lograr una infusión.
- 2 Precalear el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta de dos a tres minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 3 Añadir una cucharada de la mantequilla y acitronar la cebolla. Incorporar el arroz y cocinar un minuto, removiendo ocasionalmente. Verter el vino blanco y cocinar hasta evaporar el vino a la mitad.
- 4 Incorporar el caldo con azafrán poco a poco, para que el arroz lo absorba de manera gradual y se cocine.
- 5 Añadir los espárragos, tapar el sartén y cocinar hasta que suene la válvula. Bajar la temperatura, cerrar la válvula y cocer por 10 minutos.
- 6 Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción, agregar los camarones, queso parmesano, cebollín y mantequilla restante. Servir el risotto con parmesano rallado, cebollín fresco y rebanadas de pan.



Esposa la salsa

Si deseas que la salsa quede más espesa, añade 1 cucharadita de maicena disuelta en $\frac{1}{4}$ de taza de agua.



Pescado encocado



Rinde
5 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Deluxe Easy
Release de 12 pulgadas



Tiempo de
preparación
40 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

1 kilo de filetes de pescado fresco
¼ de taza de jugo de limón
2 naranjas (jugo)
4 dientes de ajo, machacados
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de achiote molido o pimentón molido
1 cucharadita de cilantro molido
Sal al gusto
2 huevos
3 tazas de harina
400 gramos de coco rallado
Perejil fresco para decorar

PARA LA SALSA:

Aceite en aerosol, el de tu preferencia
1 taza de cebolla, picada en cubos pequeños
½ pimiento amarillo, picado en cubos pequeños
½ pimiento rojo, picado en cubos pequeños
2 tomates, pelados y picados en cubos pequeños
1 taza de leche de coco
1 cucharadita de maicena o almidón de yuca/tapioca
¼ de taza de agua
Sal al gusto

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 5 cuartos, incorporar jugo de limón, jugo de naranja, ajo, comino, achiote, cilantro y sal. Marinar el pescado en la mezcla y refrigerar durante mínimo 3 horas.
- 2 Rocíar con aceite en aerosol el Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas y retirar el exceso con una toalla de papel. Precalentar a temperatura media durante 30 segundos.
- 3 Agregar las cebollas picadas y cocinar hasta que se caramelicen. Añadir los tomates; cocinar hasta que suelten sus jugos y se reduzca el líquido. Agregar los pimientos y sal al gusto. Cocinar a fuego medio-bajo durante 5 minutos, con el sartén tapado.
- 4 Incorporar la leche de coco al sartén. Mezclar bien y cocinar durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente.
- 5 Pasar los filetes de pescado por harina, huevo y coco rallado, para empanizarlos.
- 6 Rocíar con aceite en aerosol el Sartén Deluxe Easy Release de 10 pulgadas y retirar el exceso con una toalla de papel. Precalentar el sartén a temperatura media durante 30 segundos. Cocinar los trozos de pescado de 5 a 7 minutos, aproximadamente, por cada lado.
- 7 Servir el pescado acompañado de la salsa y decorar con perejil fresco.





Keppre de sartén



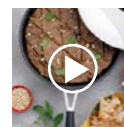
Rinde
4-6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Deluxe Easy Release
de 10 pulgadas



Tiempo de preparación
30 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

PARA EL RELLENO:

250 gramos de carne molida de res
1 taza de cebolla, finamente picada
½ taza de pimiento verde, picado
2 cucharadas de mantequilla clarificada
½ taza de piñón blanco
Zathar al gusto
Sal y pimienta negra al gusto
1 cucharada de salsa soya
1 pizca de romero fresco picado
Aceite en aerosol

PARA LA CORTEZA:

450 gramos de carne de molida de res
1 taza de cebolla, finamente picada

8 hojitas de hierbabuena, finamente picada
1 taza de trigo delgado, hidratado y exprimido
½ taza de aceite de oliva
Sal y pimienta negra al gusto
Zathar al gusto

SALSA TAHINI:

½ taza de ajonjolí tostado
1 diente de ajo
1 taza de aceite de oliva
Sal al gusto

PARA ACOMPAÑAR:

Pan pita tostado

PARA DECORAR:

¼ de taza de piñones y hojas de hierbabuena

Preparación

- 1 Procesar los ingredientes de la salsa tahini, excepto el perejil, en la licuadora Power Blender de Royal Prestige®. Añadir el perejil y reservar.
- 2 Rocíar aceite en aerosol en la superficie del Sartén Deluxe Easy Release de 10 pulgadas y esparcir con una toalla de papel. Precalentar durante 40 segundos a temperatura media.
- 3 Sofreír tres minutos la carne del relleno. Agregar cebolla, pimiento verde, sal, pimienta y zathar. Cocinar hasta reducir los jugos. Añadir mantequilla y piñones blancos; reservar.
- 4 Mezclar los ingredientes de la corteza, excepto el aceite de oliva. Dividir en dos partes.
- 5 En el mismo sartén, limpio, extender la mitad de la corteza en la base. Añadir el relleno y cubrir con el resto de la corteza. Verter el aceite de oliva sobre la carne en forma de listón. Tapar y cocer 10 minutos a temperatura media-baja.
- 6 Formar rombos en la carne con la Espátula de silicón. Tapar y cocinar 8 minutos.
- 7 Servir con piñones, hojas de hierbabuena, salsa tahini, ajonjolí espolvoreado y pan pita tostado.





ROYAL PRESTIGE®
OLLAS GRANDES

¡Ellas les ponen
el sabor a las *fiestas!*



Con las Ollas Grandes de Royal Prestige®, cocina tus recetas favoritas para compartir todo el año con los que más quieres.

CALIDAD SUPERIOR PARA TUS REUNIONES.



Para conocer en vivo estos y otros productos, **contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige®** o visita royalprestige.com



Feijoada de mariscos



Rinde
8-10 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige
Olla de Presión de
10 litros



Tiempo de
preparación
50 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

1 kilo de alubias (frijoles blancos),
limpias, remojadas mín. 10 horas y
escurridas

6 hojas de laurel

200 gramos de mejillones

200 gramos de almeja chirla

200 gramos de pulpo, blanqueado y
cortado en trozos pequeños

200 gramos de calamar, limpio y
cortado en trozos pequeños

500 gramos de camarón, pelado y
limpio

6 dientes de ajo

2 cebollas, en trozos pequeños

1/3 de taza de paprika

4 tomates, en trozos pequeños

1/2 taza de cilantro, picado

Agua c/s

Aceite en aerosol, el de tu preferencia

Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 Colocar las alubias y el laurel en la Olla de Presión Royal Prestige® de 10 litros. Agregar agua hasta la mitad de la olla.
- 2 Cerrar la olla y girar la válvula hacia el ícono de presión. Cocinar a fuego medio-alto. Una vez que se genere presión y se eleve el pin indicador, reducir a temperatura baja y cocinar 15 minutos más.
- 3 Rocíar aceite en aerosol en el Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas y esparcir con una toalla de papel. Precalentar durante 30 segundos a temperatura media. Dorar el ajo y la cebolla con paprika, sal y pimienta al gusto. Agregar los tomates y el cilantro, mezclar y apagar el fuego.
- 4 Cuando haya concluido la cocción de las alubias, girar la válvula para liberar la presión. Después de que baje el pin indicador de presión, abrir la olla. Salpimentar al gusto.
- 5 Añadir el guiso del tomate y los mariscos, mezclar bien para incorporar los ingredientes. Cerrar nuevamente la olla y cocinar a fuego medio-alto hasta que se genere presión. Reducir la temperatura a baja y cocinar 10 minutos más.
- 6 Liberar la presión y abrir la olla. Agregar los camarones y mezclar bien para incorporar. Cocinar 5 minutos más con la olla destapada, o hasta que los camarones estén cocidos. Servir con arroz blanco.





Kebab



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Deluxe Easy Release
de 12 pulgadas



Tiempo de
preparación
20 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

PARA LAS BROCHETAS:

300 gramos de carne molida de res
¼ de cucharadita de ajo, en polvo
1 taza de trigo triturado, hidratado
½ cucharadita de zathar
Ralladura y el jugo de un limón recién exprimido
Palillos para brocheta, remojados
Sal y pimienta negra al gusto

PARA EL ADEREZO:

1 taza de yogur natural
½ pieza de pepino, en cubos muy pequeños

3 hojas de menta, picada finamente
½ cucharadita de aceite de oliva
Jugo de un limón
Sal y pimienta negra al gusto
Una pizca de páprika

PARA ACOMPAÑAR:

Pan pita
Col morada, rallada
Zanahoria, rallada
Limón

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, integrar la carne con los demás ingredientes de las brochetas. Salpimentar al gusto.
- 2 Dividir la carne en seis porciones y poner cada una a lo largo de un palillo de brocheta.
- 3 Rociar el Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas con aceite en aerosol o dos cucharaditas del aceite de tu preferencia y esparcir con una toalla de papel. Precalear el sartén durante 30 segundos a temperatura media.
- 4 Cocinar las brochetas por cada uno de sus cuatro lados durante 5 minutos (20 minutos en total), con el sartén entretapado.
- 5 En un Tazón para Mezclar de 2 cuartos, integrar todos los ingredientes del aderezo y salpimentar al gusto.
- 6 Servir las brochetas en un plato extendido, acompañadas del aderezo con una pizca de páprika.
- 7 Acompañar con pan pita, col morada, zanahoria rallada y limón.





Tacos de pollo con salsa de cilantro



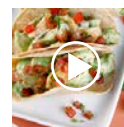
Rinde
4-6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Deluxe Easy Release
de 10 pulgadas



**Tiempo de
preparación**
30 minutos



**Ver video,
haz clic aquí**

Ingredientes

1 pechuga de pollo entera, cortada
en trozos pequeños

Aceite en aerosol o el de tu
preferencia

Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA:

2/3 de taza de leche evaporada

3 cucharadas de queso crema

1/2 cebolla troceada

1 diente de ajo entero

1 taza de cilantro fresco

Sal y pimienta al gusto

PARA ACOMPAÑAR:

Tortillas de maíz

Pico de gallo

Limón al gusto

Preparación

- 1 Procesar los ingredientes de la salsa en la Licuadora Power Blender de Royal Prestige®. Licuar hasta obtener una salsa verde con una textura un poco espesa. Reservar.
- 2 Rociar con aceite en aerosol el Sartén Deluxe Easy Release de 10 pulgadas y esparcir con una toalla de papel. Precalear el sartén durante 30 segundos a temperatura media. Colocar los trozos de pollo, previamente salpimentados al gusto, y cocinar hasta dorar.
- 3 Verter la salsa de cilantro en el sartén. Tapar y cocinar por 5 minutos.
- 4 Retirar el sartén del fuego y dejar reposar tapado por 5 minutos más.
- 5 Servir el pollo en tortillas de maíz, acompañado de pico de gallo y salsa roja al gusto.





Macarrones con rib-eye



Rinde
2 porciones



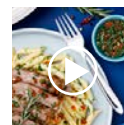
Utensilio destacado
Royal Prestige®

Olla de 4 cuartos



Tiempo de
preparación

25 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

1 pieza de *rib-eye* (250 gramos, aprox.)
Queso parmesano, sal y pimienta al gusto
Romero fresco para decorar

SALSA DE CHIMICHURRI:

1 taza de perejil fresco, blanqueado y finamente picado
½ taza de aceite de oliva
1 cucharadita de vinagre blanco

¼ de taza de cilantro fresco
4 dientes de ajo, pelados y picados finamente
¼ de pimienta roja, finamente picado
½ cucharadita de comino molido
1 pizca de azúcar
Sal y pimienta al gusto

PARA LOS MACARRONES:

200 gramos de pasta *penne* (pasta pluma)
2 litros de agua
Sal al gusto

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 2 cuartos, combinar los ingredientes del chimichurri. Salpimentar al gusto.
- 2 En otro Tazón para Mezclar de 2 cuartos, marinar el *rib-eye* con un poco del chimichurri durante mínimo 30 minutos en refrigeración.
- 3 En la Olla de 4 cuartos, calentar el agua a temperatura media-alta. Una vez que comience a hervir, agregar los macarrones y sal al gusto. Tapar con la válvula Redi-Temp® abierta. Una vez que suene la válvula, cocinar de 8 a 10 minutos más. Escurrir la pasta con el Colador y reservar la pasta, con ½ taza del agua de la cocción.
- 4 En la misma olla limpia, agregar la ½ taza del agua de la cocción de la pasta. Esperar a que hierva. Añadir la pasta cocida y ¼ de taza de la salsa chimichurri. Mezclar y cocinar hasta que se reduzca el líquido.
- 5 Rociar aceite en aerosol en el Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas y esparcir con una toalla de papel. Precalentar durante 30 segundos a temperatura media. Sellar el *rib-eye* durante 1 minuto por ambos lados. Tapar el sartén y cocinar al término deseado. Filetear la carne.
- 6 Servir la pasta y el *rib-eye* fileteado encima. Decorar con hojas de romero fresco.





Solomito de cerdo en salsa de guayaba



Rinde
4 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 10½
pulgadas



Tiempo de
preparación
30 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

1 kilo de lomo de cerdo, limpio
Sal y pimienta al gusto

GLASEADO:

½ taza de jugo de naranja
4 guayabas
¼ de taza de azúcar blanca o morena
¼ de taza de salsa de soya
1 cucharada de mostaza

1 cucharada de vinagre de manzana
¾ de taza de agua

1 cucharada de fécula de maíz
Sal y pimienta al gusto

PARA ACOMPAÑAR:

1 naranja, en rebanadas delgadas
2 guayabas, en cuartos y asadas
Hojas de tomillo fresco

Preparación

- 1 Salpimentar el lomo y marinar, por lo menos, tres horas en refrigeración.
- 2 Procesar los ingredientes del glaseado en la Licuadora Power Blender de Royal Prestige®. Reservar.
- 3 Precalear el Sartén de 10½ pulgadas a fuego medio-alto de dos a tres minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Sellar el lomo por todos sus lados, de manera que quede dorado.
- 4 Cubrir el lomo con la mitad del glaseado, bajar la temperatura al mínimo y tapar con la válvula Redi-Temp® cerrada por 20 minutos. Cada 5 minutos, girar el lomo y agregar poco a poco el resto del glaseado, para evitar que se deshidrate.
- 5 Para revisar la cocción, hacer un corte a la mitad del lomo. Apagar el fuego y deja reposar por 10 minutos con el sartén tapado. Rectificar sazón y rebanar en medallones.
- 6 Servir los medallones de lomo sobre una cama de rebanadas de naranja y decorar con las guayabas asadas. Bañar con la salsa de la cocción y decorar con tomillo fresco.





Panbao



Rinde
4 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Deluxe Easy Release
de 10 pulgadas



Tiempo de
preparación
30 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

MASA PARA PAN:

½ taza de agua, tibia
½ cucharada de azúcar
1 cucharadita de levadura seca
225 gramos de harina de trigo

PARA EL RELLENO:

100 gramos de carne molida de res
½ taza de col
2 cucharadas de semillas de cilantro

1 cucharada de salsa de soya
1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de azúcar
¼ de cebolla, finamente picada
1 diente de ajo, machacado
Sal y pimienta negra al gusto
1 cucharada de ajonjolí negro
Aceite en aerosol, el de tu preferencia

PARA DECORAR:

2 cebollas cambray o de verdeo, picadas
½ taza de salsa de chiles secos

Preparación

- 1 Para la masa:** en un Tazón para Mezclar de 2 cuartos, disolver el azúcar y la levadura en el agua tibia. Incorporar la harina y amasar por 5 minutos, aproximadamente, hasta que quede elástica. Reposar hasta que aumente su volumen.
- 2** Rociar aceite en aerosol en el Sartén Deluxe Easy Release de 10 pulgadas y esparcir con una toalla de papel. Precalear el sartén durante 30 segundos a temperatura media-alta. Agregar los ingredientes del relleno, mezclar bien y cocinar de 10 a 15 minutos. Reservar.
- 3** Retirar la masa del tazón y sacarle el aire, dividirla en cuatro partes y extender cada una en círculos de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor. Rellenar con el guisado anterior y cerrar con las puntas hacia el centro.
- 4** En el mismo Sartén Deluxe Easy Release de 10 pulgadas limpio, cubrir con mantequilla la base y las paredes. Colocar los panes en el sartén y espolvorear el ajonjolí negro. Cocinar a fuego medio-bajo por 17 minutos.
- 5** Servir calientes. Espolvorear la cebolla cambray o de verdeo y acompañar con salsa de chiles secos al gusto.





Tarta de manzana



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Gourmet
de 10 pulgadas



Tiempo de preparación
90 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

PARA LA BASE:

½ taza de azúcar

1½ tazas de harina

¼ de cucharadita de sal

1 huevo

100 gramos de mantequilla, fría y cortada en cubos

2 cucharadas de agua fría

PARA EL RELLENO:

½ taza de azúcar refinada

2 cucharadas de mantequilla

1 limón (jugo)

5 manzanas amarillas o verdes, sin piel y cortadas en cuartos

Canela

PARA EXTENDER:

½ taza de harina

PARA DECORAR:

¼ de taza de nueces, picadas

Hojas de menta fresca

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, combinar los ingredientes secos de la base: el azúcar, la harina cernida y la sal.
- 2 Formar un orificio en el centro para añadir el huevo y la mantequilla. Integrar hasta lograr una masa con consistencia arenosa. Añadir el agua poco a poco para hidratar, según sea necesario.
- 3 Sacar la masa del tazón y amasar por un minuto, en una superficie limpia y enharinada. Formar una esfera, regresar al tazón y refrigerar por 30 minutos.
- 4 Precalear el Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas de Royal Prestige® durante 40 segundos a temperatura media. Cocinar el azúcar, la mantequilla y el jugo de 1 limón, hasta lograr un caramelo cobrizo.
- 5 Añadir las manzanas y mezclar para que se cubran bien con el caramelo. Apagar el fuego y dejar que se enfríe un poco. Pasar las manzanas al Sartén Gourmet de 10 pulgadas.
- 6 Extender la masa sobre una superficie limpia y enharinada, con ayuda de un rodillo, hasta lograr una base circular con un grosor de ¼ de pulgada, aproximadamente. Doblar en medio círculo y nuevamente a la mitad, para que sea más fácil pasarla al sartén.
- 7 Cubrir las manzanas con la masa y presionar de las orillas. Hacer incisiones con un tenedor. Tapar y cocinar al fuego más bajo durante 40 minutos. Retirar la tapa y cocinar por 15 minutos más.
- 8 Retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos con el sartén tapado. Posteriormente, destapar el sartén y dejar que la tarta se enfríe. Voltear sobre la Tabla de Bambú. Decorar con nueces y menta fresca.





Pay de coco



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Gourmet
de 10 pulgadas



Tiempo de
preparación
50 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

250 gramos de galletas marías
¾ de taza de mantequilla, derretida
¾ de taza de queso crema
¾ de taza de leche condensada
4 tazas de coco rallado seco
4 huevos

1 cucharada de mantequilla
para embarnizar el sartén
ALMÍBAR DE COCO:
½ taza de azúcar
½ taza de agua
½ taza de coco rallado
¼ de taza de leche de coco

1 cucharada de
mantequilla
PARA DECORAR:
1 coco fresco, partido
a la mitad
Hojas de menta

Preparación

PARA EL ALMÍBAR:

- 1 En el Hervidor de 1 cuarto, derretir la mantequilla a temperatura media.
- 2 Agregar el azúcar, reducir a temperatura media-baja y cocinar hasta que se forme un caramelo dorado.
- 3 Añadir el coco rallado y mezclar por 3 minutos. Poco a poco, incorporar la leche de coco y el agua, mezclando para integrar. Reservar.

PARA EL PAY:

- 1 Licuar las galletas con la Licuadora Power Blender de Royal Prestige®, hasta obtener un polvo fino. También puedes triturarlas a mano.
- 2 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, incorporar el polvo de las galletas con la mantequilla.
- 3 Barnizar con mantequilla la base y las paredes del Sartén Gourmet de 10 pulgadas.
- 4 Compactando la mezcla de galleta, cubrir la base y parte de las paredes del Sartén Gourmet.
- 5 Licuar el queso crema, la leche condensada, los huevos y 3 tazas de coco rallado, hasta obtener una mezcla homogénea.
- 6 Vaciar la mezcla al sartén y cubrir con el resto del coco rallado. Tapar el sartén y cocinar 40 a 45 minutos, a fuego bajo.
- 7 Retirar el sartén del fuego, destapar y dejar reposar hasta que se enfríe el pay.
- 8 Servir el almíbar en la mitad de un coco y decorar con menta fresca.





Pan de queso con frutos rojos



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Gourmet
de 10 pulgadas



Tiempo de
preparación
50 minutos



Ver video,
haz clic aquí

Ingredientes

1 taza de azúcar

2 tazas de harina de trigo

1 cucharadita de polvo para hornear

4 huevos

500 gramos de requesón (también puedes
usar queso *ricotta* o *cottage*)

1 tazas de moras azules (*blueberries*)

1 tazas de frambuesas

1 tazas de zarzamoras

2 cucharadas de mantequilla

PARA EL BETÚN:

300 gramos de queso crema

½ taza de azúcar

PARA DECORAR

Frutos rojos

2 cucharadas de azúcar glas

Hojas de menta fresca

Preparación

PARA EL ALMÍBAR:

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, incorporar 1 taza de azúcar, polvo para hornear y la harina cernida.
- 2 Licuar los huevos con el requesón en la Licuadora Power Blender de Royal Prestige® y añadir esta mezcla al tazón del paso anterior. Mezclar bien con el Batidor de Globo, hasta conseguir una consistencia homogénea.
- 3 Agregar media taza de *blueberries*, media taza de frambuesas y media taza de zarzamoras. Mezclar para incorporar bien.
- 4 Vaciar la mezcla en el Sartén Gourmet de 10 pulgadas, previamente engrasado con la mantequilla. Dar unos golpes ligeros al sartén para asentar la masa y sacar el aire.
- 5 Tapar el sartén y cocinar de 40 a 45 minutos, al fuego más bajo.
- 6 Cuando esté cocido el pan, dejar reposar con el sartén tapado durante 10 minutos y, posteriormente, destapar el sartén y dejar que se enfríe.
- 7 Licuar los ingredientes del betún con el resto de los frutos rojos. Reservar algunos frutos para decorar.
- 8 Desmoldar el pan de queso y decorar con el betún, los frutos rojos, azúcar glas espolvoreada y hojas de menta fresca.



Tomate un té

POR MASSIEL BESWICK Y BERENICE GUTIÉRREZ

¿Sabías que el té es la bebida más consumida en el mundo, después del agua? Además de ser una bebida popular, celebrada y disfrutada, el té es considerado en muchas culturas como un remedio natural para relajar y optimizar tu organismo.

En la cultura latinoamericana, el té es apreciado principalmente como un remedio natural contra una gran variedad de malestares. Las propiedades que se les atribuyen a los diferentes tés e infusiones son muy diversas y forman parte de la tradición de la medicina herbal o herbolaria en diferentes países.

Algunos de los beneficios que se le atribuyen son:

- Auxiliares para conciliar el sueño.
- Diuréticos naturales que contribuyen a la salud de las vías urinarias.
- Calmantes contra la ansiedad.
- Complementarios en el tratamiento de problemas estomacales.
- Optimizar el funcionamiento del cuerpo y ayudar a depurar toxinas.

Existen diferentes espacios en los que se comercializan hierbas y frutas preparadas para infusiones. Puedes acercarte a ellos y pedir recomendaciones para un malestar específico, siempre bajo la supervisión de tu médico.

Tips para una experiencia reconfortante:

- El proceso adecuado para preparar un buen té es infusionarlo en agua previamente hervida. No es recomendable hervir las hojas o frutas.
- Calcular el tiempo de infusión depende de la cantidad de ingredientes, así como la temperatura que utilices.
- Las bolsitas de té pueden ser muy prácticas, pero la mejor versión del té es la natural en hojas sueltas, ya que conserva mejor sus propiedades.
- Mantén tus hojas en lugares secos, alejados de la humedad y el calor.
- ¡Experimenta! Puede ser cómodo recurrir a lo tradicional, pero hay todo un mundo de sabores que puedes disfrutar.

Tu nuevo té o tisana favorita puede estar en tu próxima taza.



Quiere-TÉ

Te presentamos la nueva ExperTea de Royal Prestige®

Prepara fácilmente té, infusiones y tisanas, para relajarte, cuidarte y compartir en armonía con tus seres queridos.

Interior fabricado en resistente acero inoxidable grado quirúrgico, para optimizar la pureza de tus infusiones.

Capacidad de 2.2 litros, ¡para invitar a todos a la hora del té!

Mango rotador para servir de manera más sencilla.

Práctico infusor y colador que facilita la preparación de tés de hojas sueltas e infusiones de frutas.

Calidad superior con garantía limitada de 50 años.

Un abrazo para el *alma*



Para conocer en vivo este y otros productos, **contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige®** o visita royalprestige.com



ROYAL PRESTIGE®
EXPERTEA



Consiente-té con ExperTea

Ahora es más fácil preparar tu té favorito con **ExperTea de Royal Prestige®**.
Solo sigue estos sencillos pasos:

- 1 Antes de usarla por primera vez, lávala con agua tibia, detergente líquido para platos y vinagre.
- 2 Retira la tapa y el infusor. Llena la ExperTea con la cantidad de agua deseada, sin rebasar la capacidad máxima.
- 3 Coloca la tapa, revisa que el pico vertedor esté cerrado y la válvula abierta. Calienta a temperatura media-alta hasta que la válvula silbe.
- 4 Retira la ExperTea del fuego. Coloca las hierbas sueltas o frutas de tu elección en el infusor y sumérgelo en el agua. Tapa de nuevo, con la válvula cerrada.
- 5 Deja reposar 10 minutos o más, de acuerdo con el nivel de infusión que desees.
- 6 ¡Listo! El mango puede rotar para que sirvas tu té más fácilmente.

Deleita-té

POR MASSIEL BESWICK Y BERENICE GUTIÉRREZ

¡Descubre un mundo de sabor con las tisanas de frutas! Estas bebidas se obtienen de la infusión de frutas deshidratadas y es muy fácil prepararlas con la nueva ExperTea de Royal Prestige®. Hay una gran variedad que puedes probar y descubrir, algunas combinaciones que te recomendamos son:

- Frutos exóticos, que suele contener mango, guayaba, piña, manzana, papaya, carambola (fruta de estrella) y arándano (*cranberry*).
- Frutos del bosque, con arándano (*cranberry*), uva, piña, mora, fresa y manzana.
- Para paladares atrevidos, una combinación de litchi, pétalos de rosa, manzana y arándano (*cranberry*).
- Algo dulce, sencillo y rico, combinando moras y mango.

Hay lugares donde puedes encontrar estas frutas preparadas para tisanas y pedir recomendaciones. Para prepararlas en ExperTea, solo sigue el procedimiento normal e infunde por un mínimo de 20 minutos o más, de acuerdo con la intensidad de sabor que buscas.

Una tacita de té como *remedio*

Si lo que quieres es un remedio natural en una reparadora taza de té, te compartimos beneficios que se atribuyen a algunas de sus variedades. Recuerda consumirlos siempre bajo supervisión de tu médico:

- **Té de Kava o Kava Tea.** Algunas personas lo consumen para calmar la ansiedad y combatir el estrés, así como auxiliar para conciliar el sueño.
- **Té de valeriana.** La valeriana es una planta nativa de Europa y Asia. Por muchos siglos, algunas personas han usado la raíz para ayudar a tratar los problemas para dormir, la ansiedad y la depresión.
- **Té de cúrcuma.** Se cree que la planta medicinal de la cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y digestivas.
- **Infusión de ginseng.** Conocida por ayudar a combatir el estrés mental, emocional y físico.
- **Infusión de flor de Jamaica.** Originaria de África, tradicionalmente se prepara en infusiones frías o calientes. Se le considera un diurético natural.
- **Infusión de jazmín.** De agradable aroma y exquisito sabor dulce y a florado. Se cree que posee propiedades relajantes y antioxidantes.



Todo lo que deberías saber sobre uno de los mejores chefs de Estados Unidos y América Latina, en entrevista exclusiva para Royal Prestige® Magazine.

CHEF *Yisus*

1. DESCRÍBETE COMO CHEF USANDO SOLO TRES PALABRAS.

Arriesgado, detallista, consciente.

2. ¿QUÉ TE MOTIVÓ A DAR EL PASO A CHEF PROFESIONAL?

Las oportunidades y las experiencias.

3. ¿CUÁL ES TU MISIÓN CUANDO COCINAS?

Satisfacer y complacer.

4. ¿QUÉ TE HUBIESE GUSTADO SABER EN LOS INICIOS DE TU CARRERA, QUE SABES AHORA?

Que el negocio de los restaurantes requiere de uno para operar, administrar y atender debidamente.

5. ¿CON QUÉ FRECUENCIA COCINAS EN CASA PARA TU FAMILIA? ¿QUÉ TE GUSTA COCINARLES?

Todos los fines de semana. El desayuno (arepas, pancakes, crepes, huevos en todas sus formas, tortillas...) es nuestra comida favorita.

6. MENCIONA TRES INGREDIENTES SIN LOS QUE NO PUEDES VIVIR.

Huevos, azúcar, sal.

7. ¿CUÁLES SON TUS GASTRONOMÍAS FAVORITAS?

La peruana, la japonesa, la mexicana y la árabe.

8. ¿CUÁL ES LA RECETA A LA QUE RECURRES CUANDO NO TIENES MUCHO TIEMPO PARA COCINAR?

Espaguetis con mantequilla, parmesano, perejil y pimienta.

9. ¿CUÁL ES EL PLATILLO QUE TE GUSTARÍA COMPARTIR CON TODO EL PLANETA?

Una buena fusión asiática/latina, un buen sushi roll.

10. ¿QUÉ CONSEJO TIENES PARA LAS PERSONAS QUE QUIEREN LLEVAR SU COCINA AL SIGUIENTE NIVEL?

Que exploren, que prueben cosas nuevas y que practiquen sus habilidades.

5. EL LIBRO QUE MÁS HE DISFRUTADO:

Cocina delicioso con Chef Yisus.

6. UNA PELÍCULA QUE PODRÍA VER MIL VECES:

La vida es bella.

Más sazón

1. APENAS DESPIERTO, YO...
Agradezco.

2. ANTES DE ACOSTARME...
Me baño.

3. MI RINCÓN FAVORITO DE LA CASA...
El asador, la parrilla.

4. LO QUE MÁS DISFRUTO DEL DÍA...
Mi trabajo en Despierta América.



**EN MI CARRERA COMO
CHEF HE APRENDIDO QUE...**

Todas nuestras culturas
tienen mucho que ofrecer a
la gastronomía.



4 libros para

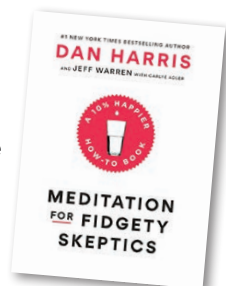
Si estás en un momento
de renovación, en búsqueda
de nuevo conocimiento y
estrategias para vivir mejor,
estos libros pueden ser
tu punto de partida.
Cualquier día del año
es buen momento para
comenzar nuevos ciclos y
aprender a convivir de
manera más positiva
con tu entorno.

POR BERENICE GUTIÉRREZ

renovar el alma

1 Meditación para escépticos inquietos

(Meditation for Fidgety Skeptics: A 10% Happier How-to Book). Seguramente has escuchado que la meditación tiene beneficios para tu salud mental o física, pero saber cómo comenzar o crear un hábito de meditación puede no ser tan fácil. Si ya has intentado mil veces pero te ha sido imposible aplacar tu mente para sentir los beneficios de la meditación, este libro puede ofrecerte algunos consejos para facilitar tu proceso.



El autor es un periodista retirado de Estados Unidos, Dan Harris, quien ha aparecido en diversos programas de televisión. Harris dice ser "10% más feliz" tras haber adoptado el hábito de meditar dos horas diarias, luego de sufrir un ataque de pánico al aire en 2004.



3 Los cinco lenguajes del amor

(The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate). El famoso libro de Gary Chapman es una guía para descubrir no solo tu lenguaje del amor, sino el de la gente que te rodea. A grandes rasgos, los cinco lenguajes que describe Chapman son:



- **Contacto físico.** Caricias, abrazos, masajes y cualquier tipo de contacto físico placentero.
- **Tiempo de calidad.** Dedicar tiempo a los seres queridos y hacer lo posible no solo por "estar", sino tener una presencia significativa.
- **Regalos.** Esto no significa necesariamente objetos caros, sino también pequeños detalles para decir: "pienso en ti".
- **Actos de servicio.** Acciones para ayudar a los demás, como cocinar, limpiar la casa o cuidar a alguien enfermo.
- **Palabras de afirmación.** Expresar verbalmente cumplidos, admiración y apoyo a los demás.

2 Más allá de la belleza

(Beyond Beautiful: A practical guide to being happy, confident and you in a looks-obsessed world). La autora, Anuschka Rees, se autodescribe como una ex fanática de la belleza y obsesiva de las dietas. El trabajo que realizó para este libro lo consideró una especie de auto-terapia para procesar los años que pasó tratando de arreglar defectos imaginarios para encajar en los estándares de belleza impuestos socialmente.



A pesar del discurso actual de la imagen corporal positiva, la realidad es que la ilusión de la perfección sigue siendo predominante en Instagram y otros medios a los que estamos expuestos todos los días. Por ello, Rees platicó con psicólogos, sociólogos, nutriólogos, *coaches* y otros especialistas para crear una guía que ayude a sus lectores a encontrar consejos concretos para vencer la inseguridad y aprender a vivir más felices consigo mismos.



4 Residuo cero en casa

(Zero Waste Home: The Ultimate Guide to Simplifying Your Life by Reducing Your Waste). Bea Johnson es reconocida por haber impulsado el movimiento sin residuos y promover un estilo de vida minimalista. Johnson asegura que su familia produce apenas un frasco de basura al año y esta métrica, conocida como "trash jar", es famosa entre los creyentes de la vida libre de residuos.



La base del sistema que propone Johnson son las cinco "r": rehúsa, reduce, reúsa, recicla y composta (*rot*). Su libro propone una serie de consejos para aprender a disminuir la cantidad de basura que se genera en casa y adoptar un estilo de vida más sustentable.

Un mundo sin abejas

POR MASSIEL BESWICK

¿CÓMO AFECTARÍA A LA HUMANIDAD?

El futuro de las abejas está en la cuerda floja. La preocupación global por la disminución de las abejas está documentada, y ahora se encuentran en peligro de extinción... ¿Imaginate vivir en un mundo donde no podamos disfrutar de la dulce miel? ¿iO sin café!?

¿Por qué están desapareciendo? Los dos factores más importantes son de origen humano: el uso de pesticidas y la destrucción de hábitat.

¿Cuál es su función? Las abejas son polinizadoras, se alimentan del néctar o polen de las flores y durante sus visitas transportan polen de una flor a otra, permitiendo la reproducción de las plantas y la producción de frutos.

Un mundo CON abejas :

1. Las abejas polinizan 70 de alrededor de 100 especies de cultivos que alimentan al 90% del mundo. Las abejas melíferas, o mejor conocidas como "honey bees", son responsables de \$30 mil millones de dólares al año en cultivos.
2. La cera de abejas es una excelente materia prima para la producción de jabones de alta calidad. La miel de abeja y el polen pueden ser utilizados en una gran cantidad de cosméticos y ungüentos.
3. La miel de abeja es rica en antioxidantes. Mientras más oscura, mejor. Esto se debe a que concentra mayor cantidad de elementos antioxidantes. Excelente para el bienestar general.

Un mundo SIN abejas :

1. Todos los beneficios mencionados anteriormente desaparecerían.

2. Una gran variedad de alimentos, incluyendo el mango, los frijoles, las cerezas, las manzanas, los aguacates, las cebollas, varios tipos de *berries* y los arándanos son alimentos que no podrían cultivarse a tan gran escala, o tan económicamente, sin las abejas.

3. La disponibilidad y diversidad de productos frescos disminuiría sustancialmente, y los supermercados solo tendrían la mitad de las variedades de frutas y verduras.

4. El café se volvería caro y escaso. La flor del café solo está abierta para la polinización durante tres o cuatro días. Si no pasa ningún insecto en ese breve lapso, la planta no será polinizada.



AYUDA A PROTEGERLAS (¡NO APTO PARA ALÉRGICOS!)

1. Empieza con un jardín de fines decorativos en balcones, terrazas y jardines, con plantas que generen polen. Es mucho más nutritivo para las abejas, que se alimentarán de ese polen. Elige flores como petunias, amapolas, margaritas, claveles, geranios, rosas, caléndula o girasoles.
2. Concientiza a los niños y adolescentes sobre la importancia de las abejas, puedes empezar con este artículo.
3. Al tomar una flor, hazlo solo después de que haya terminado de florecer.

Fuentes: <https://www.britannica.com/story/what-would-happen-if-all-the-bees-died>



ROYAL PRESTIGE®
EXTRACTOR DE JUGOS

¡Una recarga de energía!

Prepara fácilmente shots y jugos naturales para arrancar todos los días con la mejor actitud.

Nada como un jugo con el amor de casa.





ROYAL PRESTIGE®
AIR FILTRATION SYSTEM

Respira
nuevos aires

Renovamos nuestro sistema de filtración Pure Ambience™ II para proteger mejor a ti y a tu familia, con un aire más puro en casa.

Conócelo en la comodidad de tu hogar, sin compromiso.

