



ROYAL PRESTIGE®

COCINA AL MÁXIMO CON ROYAL PRESTIGE®

# Cocina <sup>MAX</sup>

FIESTAS // 2018

## OLLAS DE PRESIÓN

Royal Prestige®

5 EXQUISITOS PLATILLOS—P.18

+6 consejos para cumplir  
tus metas en el 2019

— P.8



Descubre la  
belleza de  
nuestro nuevo  
*Extractor  
de Jugos*  
Royal Prestige®  
— P.12

Cómo organizar  
fiestas más saludables  
y deliciosas— P.38



# AMO COCINAR EN MIS OLLAS ROYAL PRESTIGE® NOVEL®

*Son simplemente  
bellas y eficientes*

Además de ser hermosas,  
el **avanzado diseño** y  
las **versátiles tapas** de  
**Royal Prestige® NOVEL®**  
me permiten cocer mis  
platos favoritos en menos  
tiempo, mientras mis  
alimentos retienen  
mejor sus nutrientes.  
¡Simplemente *meraviglioso!*



Manufatto in Italia  
con Amore.



*Enamórate de ellas como yo y  
disfrúta ¡ya! de sus beneficios.*

Para una  
demostración de estos  
u otros productos, contacta a tu  
Distribuidor Autorizado Royal Prestige®  
o llámanos al 1-800-609-9572.



**LOLBÉ CORONA**  
Redactora

# ¡Felices fiestas!

Celebrar con quienes amamos nos permite recargar baterías para cerrar un ciclo y empezar con energía uno nuevo. En esta edición te ofrecemos las mejores recetas que harán de tus reuniones familiares y de amigos todo un éxito.

En exclusiva, te presentamos **5 platillos preparados especialmente con nuestras nuevas Ollas de Presión Royal Prestige®**. Todos te preguntarán cómo hiciste para cocinar tan rápido y sabroso (P. 18-27).

Y si se trata de un evento más informal, qué tal una deliciosa **Discada norteña** (P.30). Si buscas un platillo diferente que sorprenda a tus invitados, el Chef Pepín te dice cómo preparar **Pechugas de pollo envueltas en jamón serrano** con un toque dulce y salado (P. 16).

Aprovecha los días de vacaciones de los niños para cocinar con ellos unos riquísimos **Bollitos pelones**, un platillo original y nutritivo de Maracaibo, Venezuela (P.32).

Si buscas algo original para el **Día de los Enamorados**, prueba el exquisito **Salmón grenobloise** (P.28). Además, te brindamos **prácticos consejos para sorprender a tu pareja este 14 de febrero sin gastar mucho** (P.11).

¿Te preocupa tu dieta? Dale un **giro saludable a tus fiestas con las deliciosas sugerencias** que te compartimos en esta edición (P.38).

Finalmente, ¿sabías que más del 60% de las personas que se plantean propósitos de año nuevo no los cumplen? Para que no seas parte de las estadísticas, te damos **6 consejos sobre cómo lograr tus objetivos y metas** (P. 8). La nuestra es seguirte ofreciendo lo mejor para que disfrutes de una cocina más rica y saludable. ¡Felices fiestas y buen provecho!

**Director Ejecutivo:**  
Miguel A. González

**Edición, Redacción y Traducción:**  
Catalina Serrano  
Massiel Beswick  
Mirialis Tejeda  
Lolbé Corona  
Ricardo Cañedo  
Karen Pimentel

**Directora de Arte:**  
Julie DesJarlais

**Directora de Fotografía y Diseño:**  
Julie DesJarlais

**Diseño Gráfico:**  
Ray Messina  
Phil Savidusky  
Heidi Dorn  
Christine Laufenberg

**Producción de Video:**  
Patrick Jesseman  
Miguel Fred  
Claudia Dextre  
David Castillo

**Fotografía:**  
Greg Gent Studios, Inc.  
www.istockphoto.com  
www.shutterstock.com

**Estilista Culinario:**  
Colin Gent

**Coordinadora de Proyectos,  
Dpto. de Ventas y Mercadotecnia:**  
Tina Palumbi,  
tpalumbi@hycite.com

**Colaboradores:**  
Eliseo Santiago,  
Director de Entrenamiento de Ventas

Jorge López,  
Chef Especialista de Royal Prestige®

Lirio Fitz,  
Maquillista

# CONTENIDO

cocinaMAX™ // FIESTAS 2018

## COCINANDO AL MÁXIMO

**16** La sazón del Chef Pepín

**18** Cocinando a presión

**28** Desde nuestra cocina

**30** Cocina mexicana

**32** Niños con buen gusto

**34** Concurso de Recetas

## HOGAR Y FAMILIA

**11** Ideas para celebrar San Valentín

## SALUD Y BIENESTAR

**08** ¿Cómo mantener tus resoluciones de Año Nuevo?

**38** ¿Se puede disfrutar de fiestas más saludables?

**08** ¿Sientes que **no puedes mantener tus metas de Año Nuevo**? Te compartimos **6 efectivos consejos para alcanzar tus objetivos**.

**11** Cuando el amor ronda la mesa y **no quieres gastar una fortuna**, sigue estas **prácticas sugerencias** para celebrar **San Valentín** sin arruinarte en el intento.

**12** **¡Lo nuevo!** Porque tú mereces solo lo mejor, hemos diseñado pensando en ti **2 nuevos** e innovadores productos: **Ollas de Presión** y **Extractor de Jugos Royal Prestige®**.

**16** Para estas navidades, **Chef Pepín** nos sorprende a todos con unas apetitosas **"Pechugas de pollo envueltas en jamón Serrano"**, (¡video incluido!).

**18** Pon la presión donde debe estar y **prepara 5 delicias**, en **menos tiempo**, con nuestras **exclusivas Ollas de Presión Royal Prestige®**.

**28** Dicen que el amor entra por la cocina. **Enamora a tu pareja** preparándole este exquisito **"Salmón Grenobloise"**, ideal para el **Día de San Valentín**.

**34** Todos salimos ganando con la receta que nos envió **Ana Paulino**. Ella **se llevó un lindo regalo** y nosotros disfrutamos mucho su **"Sancocho quisqueyano"**, ¡riquísimo!

**38** **Organiza** divertidas y succulentas **fiestas sin descuidar tu salud**, teniendo en cuenta algunos **prácticos consejos y deliciosas sugerencias**.





16



11



08



18



12



28



38





OLLAS DE PRESIÓN  
ROYAL PRESTIGE®

EXCLUSIVAS.

» RÁPIDAS.

SEGURAS.



ROYAL  
PRESTIGE®

Para una demostración de estos u otros  
productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado  
Royal Prestige® o llámanos al 1-800-609-9572.



**Ordena las  
tuyas hoy y goza del  
verdadero placer  
culinario, cocinando  
a presión.**

Ahorra energía y dinero.  
Cocina más rápido y  
eficiente. Disfruta de la  
confianza y seguridad que  
buscas al cocinar, gracias  
a las Ollas de Presión  
Royal Prestige®. Están  
diseñadas exclusivamente  
para ti, para hacerte  
la vida más sencilla  
y amena.

**DISFRUTA DE LOS RICOS  
platos que te  
compartimos en esta  
edición con tu nueva  
Olla de Presión:**

**Caldo  
Tlalpeño  
P. 20**



**Frijoles  
con puerco  
P. 21**



**Cazuela  
de res  
P. 22**



**Salpicón  
mexicano  
P. 24**



**Lengua a la  
mexicana  
P. 26**



# COCINAR A PRESIÓN

**NUNCA HA SIDO MÁS FÁCIL,  
GRACIAS A ROYAL PRESTIGE®**



# 6

## EFFECTIVOS CONSEJOS PARA LOGRARLO

Arranca un nuevo año y sientes un fuerte deseo de plantearte metas y propósitos, pero al poco tiempo pierdes el impulso para alcanzarlos. No estás solo, menos del 40% <sup>(1)(2)</sup> de las personas que hacen resoluciones de Año Nuevo las cumplen. Aquí unos consejos para que alcances tus objetivos.

Por Lolbé Corona

### TEN UN PROPÓSITO CLARO Y ESPECÍFICO.

1. En vez de decir quiero bajar de peso, lo mejor es plantearse el número de libras que deseas perder y en cuánto tiempo lo harás. De esta manera, establecerás un plan de acción y los pasos para lograrlo.

### METAS CORTAS, RESULTADOS A LARGO PLAZO.

2. Estudios<sup>(3)</sup> indican que enfocarse en un pequeño número para alcanzar una meta mantiene a las personas motivadas. Por ejemplo, si deseas perder 25 libras, empieza por 5 y ve progresando hasta que la cifra final esté más cerca.

### REGISTRA TUS AVANCES.

3. Llevar un récord de tus progresos te ayudará a evaluar si lo que haces está dando resultados, o si debes cambiar de estrategia<sup>(4)</sup>. Una aplicación que te ayude a contar calorías o planear un menú saludable puede ser útil<sup>(5)</sup>.

### CELEBRA LAS PEQUEÑAS VICTORIAS.

4. Date una recompensa cuando logres avances significativos en tu objetivo, esto te ayudará a no claudicar y te dará energía para seguir adelante.

### EN COMPAÑÍA ES MEJOR.

5. Para que te sientas motivado, comparte tu propósito con un ser querido. Pídele que te acompañe al gimnasio o a correr. Así sus porras te ayudarán a mantenerte enfocado.

### NO TE RINDAS FÁCILMENTE.

6. Si necesitas ajustar tu plan hazlo, pero sigue adelante, verás que esta vez sí conseguirás lo que te has propuesto.

Lista de fuentes consultadas:

- (1) forbes.com (2) businessinsider.com  
(3) huffingtonpost.com (4) nytimes.com  
(5) healthline.com

\* ¿Cómo mantener tus \*  
**RESOLUCIONES DE**  
*Año Nuevo?*



# La pureza del agua es esencial para una vida saludable.

Sistemas de Filtración de Agua FrescaPure®

1 FrescaPure 5500



2 FrescaPure 3500

Dos alternativas,  
pensando  
siempre en tu  
familia.\*\*



FrescaPure®  
by Royal Prestige®

Tanto tú como tu familia siempre se merecen una vida saludable. Royal Prestige® te ofrece la mejor calidad en Sistemas de Filtración de Agua FrescaPure®.



## Bello diseño. Excelente desempeño:

### AGUA MÁS SEGURA Y DE MEJOR CALIDAD, LAS 24 HORAS:

Estos sistemas han sido diseñados para reducir el sabor y el olor a cloro.

### RAPIDEZ Y CONVENIENCIA:

Pensando en tu ocupada rutina, nuestros filtros ofrecen un rápido flujo de agua.

### GRAN RENDIMIENTO:

Nuestros cartuchos brindan una gran capacidad de filtración\*.

### PRÁCTICOS:

Ya no necesitas hervir agua, desperdiciar botellas plásticas, ni cargar pesados garrafones.

### ELEGANTES DISEÑOS:

Sentirás el orgullo de lucirlos en tu cocina.

### GARANTÍA SUPERIOR,

con el respaldo de Royal Prestige®.

*Nuestros Sistemas son una confiable alternativa, para que disfrutes de agua más limpia, pura y de mejor calidad.*

*\* El reemplazo del cartucho podría variar, dependiendo de la calidad del agua en cada ubicación.*

*\*\*Contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® para saber cuál filtro se adapta mejor a las necesidades de tu familia.*



Para una demostración de estos u otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o llama al  
**1-800-609-9572.**

# ¡Ahorra y cocina al máximo con Royal Prestige® esta temporada de fiestas!

Ahora puedes adquirir y cocinar en la línea de utensilios que siempre has soñado. Te queremos dar un regalo para estas fiestas, por eso te consentimos con \$50 de descuento en tu próxima compra de \$500 o más.



# \$50

de descuento para este invierno.

## SÁCALE PROVECHO A ESTOS \$50 DE DESCUENTO, PARA COMPLETAR TU ESPECTACULAR COLECCIÓN ROYAL PRESTIGE®

USO DEL CUPÓN DE DESCUENTO - Este cupón te permite recibir un descuento de \$50 en tu próxima compra de \$500 o más en mercancía de la marca Royal Prestige®, bajo los siguientes términos: Debes presentar este Cupón de Descuento a un Distribuidor/Vendedor Autorizado Royal Prestige® al momento de la compra. Este cupón puede ser usado solo una vez y no para piezas de repuesto. Este cupón no tiene valor en efectivo, no puede ser usado para pagar tu línea de crédito y no es una tarjeta de crédito ni de débito. Este cupón no puede ser cambiado por dinero en efectivo y no será reemplazado, incluso si se pierde o es robado. No válido para compras previas. Solo un cupón por orden de compra. No puedes vender, regalar, transferir ni asignar este cupón. No se puede combinar con otras promociones. Cupón válido en Estados Unidos. Nulo donde la ley lo prohíba. Expira el 31 de enero del 2019.



# CELEBRA

"SAN VALENTÍN"  
*sin gastar una*

# FORTUNA



*Disfruta el próximo "San Valentín" sin arruinar el presupuesto, con estas económicas ideas para celebrar en grande, solo o acompañado.*

*Por Massiel Beswick*

## EN FAMILIA:

\* **Comida en casa.** Prepara el platillo favorito de tu pareja, y haz que tus niños ayuden con las tareas fáciles de la receta. Si está saliendo del trabajo, sorpréndela con la mesa decorada, banquete listo y teléfonos celulares apagados.

\* **Una noche de películas.** Vean una comedia en familia, con sus bebidas favoritas y unas deliciosas palomitas de maíz (*popcorn*). Las carcajadas de los más pequeños y la sensación de unidad familiar harán más agradable ambiente.

\* **Día de diversión.** Vayan al centro comercial, coman un helado y caminen por las tiendas. Paseen juntos en su parque favorito. Tomarse un día para disfrutar de la familia los hará sentir muy bien.

## EN PAREJA:

\* **Masajes.** Ahórrate dinero y sorprende a tu pareja con un rico masaje. Puedes decorar un lugar especial de la casa, buscar en internet una lista de aceites naturales que se puedan calentar unos segundos en el microondas, ¡y listo! Tu pareja te lo agradecerá.

\* **Calendario de amor.** Cultiven el amor todos los días del año. Consigan un calendario, colóquenlo en un lugar que los dos vean todos los días —por ejemplo el baño— y escríbanse a diario lo que les encanta del otro, o algo que le agradecen o les gustó de cada día. Empiecen en "San Valentín" y háganlo parte de su rutina.

## CONTIGO:

\* **Dedícate este día por completo.** Realiza las actividades que no habías tenido tiempo de hacer. Quedarte todo el día en cama descansando, o regalarte tu comida favorita luego de salir de trabajar. También puedes ver tu serie de televisión preferida sin interrupciones, disfrutar un rico postre, leer aquel libro que habías dejado por la mitad. También es tu día, quíete y disfrútalo.

Recuerda que todos los días son perfectos para demostrarte a ti y a los demás cuánto los aprecias. Una sonrisa, un abrazo, un beso, las gracias, un te quiero...  
Todos son gratis y hacen una gran diferencia.



# Extractor de *Jugos* Royal Prestige®

¡SÁCALE JUGO  
A LA VIDA!





# AHORA, con el nuevo EXTRACTOR DE JUGOS ROYAL PRESTIGE<sup>®</sup>,

tanto tú como tu familia podrán disfrutar de jugos, postres y batidos  
hechos de frutas y verduras 100% natural.



ROYAL PRESTIGE<sup>®</sup>



- **MANTENTE SALUDABLE.**

Consumir jugos 100% naturales aporta a tu cuerpo nutrientes esenciales para una vida más sana.

- **MÁS FRUTAS Y VERDURAS.**

Consume más frutas y verduras con tan solo un vaso de jugo.

- **MÁS FÁCIL DE DIGERIR.**

No siempre es fácil digerir la fibra. El Extractor de Jugos Royal Prestige<sup>®</sup> prensa las frutas y verduras, lo que

permite que sus nutrientes se aprovechen mejor y vayan directo a tu organismo.

- **COMBINACIONES 100% NATURALES.**

Disfruta de la tranquilidad de saber qué ingredientes estás utilizando para preparar tus deliciosas creaciones.

- **VITAMINAS, MINERALES Y**

**ANTIOXIDANTES.** Los jugos naturales ayudan a cuidar de tu

organismo con nutrientes esenciales para la salud.

- **MÁS CONFIANZA.** Extrae los nutrientes de tus frutas y verduras con un producto seguro.

- **DURABILIDAD.**

Royal Prestige<sup>®</sup> hace productos de calidad, los cuales puedes disfrutar por muchos años.



Para una demostración de este u otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige<sup>®</sup> o llama al 1-800-609-9572.



**NO HAY CÓMO COCINAR  
SANO Y DELICIOSO EN  
ESTAS FIESTAS.**

Los Sartenes Gourmet de Royal Prestige® son toda una innovación. Han sido diseñados para preparar tus platillos tradicionales, incluyendo aquellos que requieren freír.

¿Buscas reducir las grasas agregadas? Estos sartenes son tan versátiles, que también te permiten cocinar variadas recetas sin agregar aceite.



**ROYAL  
PRESTIGE®**

Si deseas una demostración de estos u otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o llámanos al 800-609-9572.

*¡Esto sí que es*  
**INNOVACIÓN**  
*en la* **COCCINA!**

Sartén Gourmet  
de 8 pulgadas



Sartén Gourmet  
de 10 pulgadas



Sartén Gourmet  
de 12 pulgadas







Chef Pepin

ROYAL  
PRESTIGE®

Dale rienda suelta a tu  
**IMAGINACIÓN CULINARIA,**  
*y vive la nueva*  
EXPERIENCIA DE COCINAR  
AL SARTÉN ESTA  
*temporada de*  
fiestas.





# PECHUGAS *de* POLLO

envueltas en jamón serrano

**TIEMPO DE COCCIÓN:**  
16 minutos  
**RINDE:**  
6 porciones

## INGREDIENTES:

2 tazas de manzanas, cortadas a la mitad y sin semillas

2 tazas de coles de Bruselas (*brussel sprouts*)

2 libras (1 kg) de pechugas de pollo (o 6 piezas)

Sal y pimienta negra al gusto

12 rebanadas de jamón serrano (*prosciutto* o *ibérico*), cortadas finamente

¼ de cebolla morada, cortada en juliana

1 cucharadita de ajo, picado finamente

3 ramitas de tomillo fresco

¼ de taza de albahaca fresca, cortada finamente

½ taza de miel de maple

½ taza de vinagre balsámico

½ taza de nueces de pacanas (*pecans nuts*)

## PREPARACIÓN:

**1** Con la ayuda de la Royal Cutter™ y el Cono #1, rebana las manzanas y las coles de Bruselas. Reserva ambos ingredientes en el Tazón para Mezclar de 3 cuartos.

**2** Sazona las pechugas con sal y pimienta negra. Envuelve cada una de las pechugas de pollo con 2 rebanadas de jamón serrano. Asegúrate de que queden bien ajustadas para que no se desprendan al cocinarlas.

**3** Precalienta la Paellera de 14 pulgadas a temperatura media-alta durante unos 4 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Agrega las pechugas. Coloca la tapa entreabierta con la válvula Redi-Temp® cerrada y cocina por 5 minutos.



**Sorprende a tu familia**  
con este succulento platillo  
que el Chef Pepín preparó  
para ti. Además de nutritivo  
y saludable, tiene un toque  
dulce y salado que hará  
que todos se chupen  
los dedos.



Con la Paellera  
puedes cocinar  
mucho más  
que arroces.



Sigue la receta  
paso a paso  
junto al  
Chef Pepín.



**4** Voltea las pechugas e incorpora la cebolla, el ajo y el tomillo. Cocina sin tapar por 1 minuto más.

**5** Añade la albahaca, la miel, el vinagre, las nueces, las manzanas y las coles de Bruselas. Tapa con la válvula abierta y cocina a la misma temperatura hasta que silbe (en unos 2 minutos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 8 minutos más.

**6** Sirve con puré de papa al ajo.





Cocinando a presión

Pon la  
**presión**  
DONDE  
**DEBE ESTAR**





# 5 RECETAS

*Disfruta de estas cinco recetas preparadas especialmente con las nuevas Ollas de Presión Royal Prestige®. Todos te preguntarán cómo logras cocinar tan rápido y sabroso.*



# CALDO Tlalpeño

**TIEMPO DE COCCIÓN:**  
45 minutos

**RINDE:**  
8 porciones

## INGREDIENTES

- 4 libras (2 kg) de muslos de pollo enteros, limpios y sin piel
- Sal y pimienta negra al gusto
- 6 tazas de garbanzos sin cocer, remojados en agua durante la noche
- 1 taza de zanahoria, cortada en rebanadas
- ½ taza de cebolla, cortada en cuadritos
- ¼ de taza de cilantro, picado finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 chiles chipotles, cortados en cuadritos
- 10 tazas de agua

## GUARNICIÓN:

- 1 aguacate, cortado en rebanadas
- 4 rábanos, cortados en rebanadas
- Tortillas en tiras
- Limón verde, cortado en rodajas

## PREPARACIÓN:

- 1** En la Olla de Presión de 10 litros, agrega el pollo, previamente sazonado con sal y pimienta negra, y el resto de los ingredientes. No llenes la olla más de dos tercios de su capacidad. Tapa, cierra y gira la válvula reguladora con la flecha hacia el ícono de presión; cocina a temperatura media-alta. Una vez que la válvula reguladora silbe y libere vapor (en aproximadamente 15 minutos), disminuye la temperatura a media y cocina por 30 minutos. Asegúrate de que la válvula esté liberando vapor antes de seguir cocinando.
- 2** Apaga la hornilla, gira el indicador de la válvula reguladora al ícono de liberación de presión. Espera hasta que todo el vapor se haya liberado antes de abrir la tapa. La forma correcta de saber es cuando el indicador rojo baje. Asegúrate de que los garbanzos estén bien cocidos. Si es necesario, agrega sal y pimienta negra al gusto.
- 3** Sirve con aguacate, rábano, tortilla en tira y rodajas de limón.



**TIEMPO DE COCCIÓN:**

42 minutos

**RINDE:**

6 porciones

**INGREDIENTES**

6 tazas de agua  
2 tazas de frijoles negros sin cocer, remojados en agua desde la noche previa

1 libra (½ kg) de costillas de puerco, con carne

½ cebolla

7 dientes de ajo

3 ramas de epazote

Sal al gusto

**GUARNICIÓN:**

5 rábanos, cortados en rebanadas

2 ramas de cilantro, cortado finamente

¼ de cebolla, cortada en cuadritos

Aguacate, cortado en rodajas

Jugo de 2 limones verdes

**SALSA CHILTOMATE:**

3 tomates (jitomates)

¼ de cebolla

1 chile habanero

2 ramas de cilantro

Sal al gusto

**PREPARACIÓN:**

**1** En la Olla de Presión de 6 litros, agrega el agua, los frijoles, las costillas, la cebolla, el ajo, el epazote y sal al gusto. No llenes la olla más de dos tercios de su capacidad. Tapa, cierra y gira la válvula reguladora con la flecha hacia el ícono de presión; cocina a temperatura media-alta. Una vez que la válvula reguladora silbe y libere vapor (en aproximadamente 12 minutos), disminuye la temperatura a media y cocina por 30 minutos. Asegúrate de que la válvula esté liberando vapor antes de seguir cocinando.

**2** Mientras tanto, prepara la salsa. Precalienta la Plancha Sencilla a temperatura media-alta por 3 minutos. Inmediatamente, reduce la temperatura a media y coloca los tomates, la cebolla y el chile. Cocínalos durante 3 minutos por cada lado. Deja refrescar.

**3** Cuidadosamente, vierte los ingredientes cocidos, el cilantro y sal al gusto en la licuadora Royal Vort-X™. Tapa y licúa a velocidad número 2 por 10 a 15 segundos. Reserva aparte.

**4** Apaga la hornilla, gira el indicador de la válvula reguladora al ícono de liberación de presión. Espera hasta que todo el vapor se haya liberado antes de abrir la tapa. La forma correcta de saber es cuando el indicador rojo baje.

**5** Sirve los frijoles con salsa chiltomate al gusto. Decora con rábano, cilantro, cebolla, aguacate y jugo de limón encima.

# FRIJOLES CON Puerco



*Para esos días de frío en los que se antoja quedarse en casa, qué tal unos deliciosos frijoles con puerco. Te tomará menos tiempos tenerlos listos en la nueva Olla de Presión. Tampoco costará trabajo que se sienten a la mesa cuando los llares a comer.*



# Cazuela de RES

**¿Necesitas recuperar  
energía con algo lleno de sabor?**

*Este patillo es un verdadero levanta muertos.*

*Gracias a nuestra nueva y exclusiva Olla de Presión,  
está listo en un dos por tres y de manera  
muy segura.*



**TIEMPO DE COCCIÓN:**

46 minutos

**RINDE:**

4 porciones

**INGREDIENTES**

1½ libras de carne de res, cortada en cuadros medianos

1 pimienta roja, cortado en cuadros grandes

1 pimienta verde, cortado en cuadros grandes

½ libra de vainitas (*green beans*, ejotes, habichuelas verdes), cortadas por la mitad

1 taza de champiñón, cortado por la mitad

4 jalapeños (cuaresmeño), cortados en rodajas

3 ramas de perejil

2 ramas de tomillo

1 taza de aceitunas sin hueso

Sal al gusto

**CALDO DE VERDURAS (CALDILLO):**

6 tomates

½ cebolla

3 dientes de ajo

3 tazas de agua

2 chiles chipotles

Sal al gusto

**PREPARACIÓN:**

**1** En la Olla de 2 cuartos, agrega los ingredientes del caldillo. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (en 5 minutos aproximadamente). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 5 minutos. Deja refrescar.

**2** Cuidadosamente, vierte todos los ingredientes cocinados en la licuadora Royal Vort-X™. Tapa y licúa por 10 a 15 segundos hasta conseguir una mezcla suave; cuela y reserva aparte.

**3** En la Olla de Presión de 10 litros, agrega el caldillo y el resto de los ingredientes. No llenes la olla más de dos tercios de su capacidad. Tapa, cierra y gira la válvula reguladora con la flecha hacia el ícono de presión; cocina a temperatura media-alta. Una vez que la válvula reguladora silbe y libere vapor (en aproximadamente 15 minutos), disminuye la temperatura a media y cocina por 20 minutos. Asegúrate de que la válvula esté liberando vapor antes de seguir cocinando.

**4** Apaga la hornilla, gira el indicador de la válvula reguladora al ícono de liberación de presión. Espera hasta que todo el vapor se haya liberado antes de abrir la tapa. La forma correcta de saber es cuando el indicador rojo baje.

**5** Sirve y disfruta.



## TIEMPO DE COCCIÓN:

47 minutos

### INGREDIENTES

4 libras (2 kg) de carne de res (falda, mano de piedra o cuete)  
½ taza de vinagre blanco  
½ taza de vinagre rojo  
2 tazas de caldo de res  
3 hojas de laurel  
Sal y pimienta negra al gusto



### ENSALADA:

2 tazas de lechuga *iceberg* (repollada), cortada en tiras largas  
2 tazas de lechuga romana, cortada en tiras largas  
1 taza de tomate (jitomate), cortado en juliana y sin semillas  
2 tazas de pepino, cortado con el Cono #5  
½ taza de cebolla morada, cortada en Juliana con el Cono #2  
¼ de taza de queso fresco mexicano, desmoronado  
Sal y pimienta negra al gusto

### GUARNICIÓN:

½ taza de rábano, cortado en rebanadas con el Cono #4  
1 taza de aguacate, rebanado

Jugo de limón verde al gusto  
Orégano seco (opcional)

### PREPARACIÓN:

- 1** En la Olla de Presión de 6 litros, agrega la carne, los vinagres, el caldo de res, las hojas de laurel, sal y pimienta negra al gusto. No llenes la olla más de dos tercios de su capacidad. Tapa, cierra y gira la válvula reguladora con la flecha hacia el ícono de presión; cocina a temperatura media-alta. Una vez que la válvula reguladora silbe y libere vapor (en aproximadamente 12 minutos), disminuye la temperatura a media y cocina por 35 minutos. Asegúrate de que la válvula esté liberando vapor antes de seguir cocinando.
- 2** Mientras tanto, con el Cuchillo del Chef, corta las lechugas y el tomate. Usando el Royal Cutter™ corta el resto de los ingredientes de la ensalada con los Conos indicados. En el Tazón para Mezclar de 5 cuartos, combina todos los ingredientes de la ensalada. Mezcla bien y reserva aparte.
- 3** Apaga la hornilla, gira el indicador de la válvula reguladora al ícono de liberación de presión. Espera hasta que todo el vapor se haya liberado antes de abrir la tapa. La forma correcta de saber es cuando el indicador rojo baje.
- 4** Cuidadosamente, remueve la carne de la Olla de Presión y colócala en el Tazón para Mezclar de 3 cuartos. Deshébrala con la ayuda de dos tenedores y reserva aparte.
- 5** Sirve sobre tostadas en el siguiente orden: carne deshebrada, ensalada, aguacate, rábano y jugo de limón encima.





# Salpicón MEXICANO

*Con las nuevas Ollas de Presión pasarás menos tiempo en la cocina preparando esta delicia. Además, causarás sensación con este platillo y hasta tu suegra querrá que le compartas la receta al ver que todos piden más.*

## **NOTA DEL CHEF:**

*Antes de servir, puedes espolvorear orégano encima al gusto.*



# Lengua A LA \*MEXICANA\*

*Una famosa frase mexicana dice que "de lengua me como un taco", pero después de probar este succulento manjar seguramente perderás la cuenta de cuántos llevas. Prepárala rica, saludable y en menos tiempo, gracias a las nuevas Ollas de Presión Royal Prestige®.*

## **NOTA DEL CHEF:**

*Puedes usar la carne, cortada en cuadritos, para tacos.*



**TIEMPO DE COCCIÓN:**

1 hora y 15 minutos

**INGREDIENTES**

4 libras (2 kg) de lengua de res, lavada y cortada a la mitad  
 ¼ de taza de cebolla amarilla, cortada en cuadritos  
 4 dientes de ajo  
 3 hojas de laurel  
 3 ramitas de cilantro  
 1 ramita de tomillo  
 6 tazas de agua (o caldo de res)  
 4 papas, peladas y cortadas en rebanadas  
 Sal y pimienta negra al gusto

**SALSA PARA GUISO:**

4 tomates tipo Roma  
 3 tomatillos, pelados  
 3 jalapeños  
 ¼ de taza de cilantro, cortado finamente  
 2 tazas de agua (o caldo de res)  
 ¼ de taza de cebolla amarilla, cortada en cuadritos  
 2 dientes de ajo  
 Sal y pimienta negra al gusto

**PREPARACIÓN:**

**1** En la Olla de Presión de 6 litros, añade la lengua, la cebolla, el ajo, las hojas de laurel, el cilantro, el tomillo, el agua, sal y pimienta negra al gusto. No llenes la olla más de dos tercios de su capacidad. Tapa, cierra y gira la válvula reguladora con la flecha hacia el ícono de presión; cocina a temperatura media-alta. Una vez que la válvula reguladora silbe y libere vapor (en aproximadamente 12 minutos), disminuye la temperatura a media y cocina por 45 minutos. Asegúrate de que la válvula esté liberando vapor antes de seguir cocinando.

**2** Mientras tanto, en la Olla de 4 cuartos, agrega los ingredientes de la salsa. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (en 5 minutos aproximadamente). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 8 minutos. Deja refrescar.

**3** Cuidadosamente, vierte los ingredientes de la salsa cocidos en la licuadora Royal Vort-X™. Tapa y licúa a máxima velocidad por 10 a 15 segundos. Reserva aparte.

**4** Apaga la hornilla, gira el indicador de la válvula reguladora al ícono de liberación de presión. Espera hasta que todo el vapor se haya liberado antes de abrir la tapa. La forma correcta de saber es cuando el indicador rojo baje.

**5** Con la ayuda de la Cuchara con Ranuras y un tenedor, remueve la lengua de la Olla de Presión y colócala sobre la Tabla para Cortar de Bambú. Deja refrescar. Utilizando el Cuchillo del Chef, pela la lengua y córtala en pequeñas rebanadas.

**6** Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta por 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Agrega la carne, las papas y la salsa para el guiso. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a la misma temperatura hasta que silbe (en 5 minutos aproximadamente). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 10 minutos.

**7** Sirve con cilantro picadito encima.



Desde nuestra cocina

# SALMÓN *Grenobloise*

*Enamora a tu pareja este 14 de febrero  
con este manjar muy sencillo de preparar.  
En 10 minutos conquistarás hasta el  
paladar más exigente.*





**TIEMPO DE COCCIÓN:**  
10 minutos

**INGREDIENTES**

2 filetes de salmón, sin piel  
2 cucharadas de alcaparra  
½ taza de tomate, cortado en cubos pequeños  
Jugo de 1 limón recién exprimido  
½ taza de cubos de pan frito o tostado (*croutons*)  
Sal y pimienta negra al gusto

**PREPARACIÓN:**

- 1** En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, combina todos los ingredientes de la ensalada de rúcula. Tapa y refrigera.
- 2** Precalienta el Sartén Gourmet de 10 pulgadas a temperatura media-alta por 3 minutos. Agrega el salmón en el sartén y cocínalo por 3 minutos con la tapa entreabierta. Voltéalo y cocina por 4 minutos más; reserva.
- 3** En el mismo sartén, agrega la alcaparra, los tomates, el jugo de un limón, sal y pimienta negra al gusto. Cocina a temperatura media-alta durante 1 minuto y medio, mientras revuelves constantemente. Añade los cubos de pan y deja cocinar por 1 minuto más.
- 4** Sirve el salmón con un poco de la mezcla de alcaparras y tomates encima, y acompaña con ensalada de rúcula.

**RINDE:**  
2 porciones

**ENSALADA DE RÚCULA:**

2 tazas de rúcula tierna (*arugula*)  
¼ de taza de tomates cereza (*cherry tomatoes*)  
1 taza de pepino, cortado en rodajas  
¼ de taza de cebolla roja, cortada en juliana  
Vinagreta de fresas o tu aderezo favorito





## TIEMPO DE COCCIÓN:

25 minutos

## INGREDIENTES

1 libra (½ kg) de tocino, cortado en trozos pequeños

½ libra (0.22 kg) de chorizo, cortado en rebanadas

1 libra (½ kg) de filete de res, cortado en cubos pequeños

1 libra (½ kg) de lomo de cerdo, cortado en cubos pequeños

1 libra (½ kg) de pechuga de pollo, cortada en cubos pequeños

1 libra (½ kg) de salchicha para perros calientes (*hot dogs*), cortada en rebanadas

1 libra (½ kg) de jamón ahumado, cortado en cubos pequeños

½ taza de pimiento verde, cortado en cubos medianos

½ taza de pimiento rojo, cortado en cubos medianos

½ taza de cebolla amarilla, cortada en cubos pequeños

½ libra (0.22 kg) de tomates, cortado en cubos pequeños

3 tazas de cerveza clara (*light*) de tu preferencia

4 chiles serranos

1 libra (½ kg) de cebollas cambray (*spring onions*)

Sal y pimienta negra al gusto

## GUARNICIÓN:

Tortillas de maíz

Guacamole al gusto

Salsa picante al gusto

Rodajas de limón verde

Cilantro picado, al gusto

## PREPARACIÓN:

**1** Precalienta la base de la Pavera Ovalada a temperatura media-alta por 4 minutos. Agrega el tocino y cocina por 2 minutos; deslízalo a un extremo de la base de la pavera. Agrega el chorizo y cocina por 2 minutos, muévelo al otro extremo de la base de la pavera.

**2** Agrega las carnes en el siguiente orden: los filetes de res, el cerdo y el pollo; cocina por 5 minutos.

**3** Incorpora las salchichas, el jamón, los pimientos, la cebolla, el cilantro y los tomates. Revuelve y cocina por 5 minutos más.

**4** Añade la cerveza, los chiles serranos, las cebollas cambray, sal y pimienta negra al gusto. Tapa, reduce la temperatura a media y cocina por 10 minutos. Apaga la estufa.

**5** Precalienta la Plancha Doble a temperatura media-alta por unos 2 minutos. Inmediatamente, disminuye la temperatura a media-baja, y calienta las tortillas por 1 minuto y medio cada lado.

**6** Sobre tortillas calientes, sirve una porción de discada y adereza con guacamole, salsa picante, cilantro y jugo de limón al gusto.





# Discada NORTEÑA

***Esta exquisita receta cautivará a los amantes de la carne en esta temporada de fiestas. Es perfecta para una reunión familiar o de amigos. Te garantizamos que será todo un éxito.***



# Bollitos PELONES

*Disfrutarás preparando esta popular receta venezolana; y aún más cuando tus hijos dejen los platos limpios de tanto que les va a gustar. Un platillo muy nutritivo y sabroso.*





**TIEMPO DE COCCIÓN:**

29 minutos

**INGREDIENTES**

8 tazas de agua (2 cuartos)

**MASA:**

2 tazas de harina de maíz para arepas

2¼ de tazas de agua tibia

**SALSA:**

½ taza de cebolla amarilla, cortada en cuadritos

1½ tomates, cortados en cuadrados pequeños

1 cucharada de ajo, picado finamente

2 tazas de caldo de pollo

Sazonador tipo adobo al gusto

**RINDE:**

4 porciones

**RELLENO:**

1 libra (½ kg) de carne de res molida

¼ de taza de cebolla amarilla, cortada en cuadritos

1 cucharada de puerro (*leek*), cortado en rodajas finas

1 cucharadita de ajo, picado finamente

2 cucharadas de aceitunas verdes, cortadas en rodajas

Sazonador tipo adobo al gusto

1 cucharada de orégano seco

¼ de taza de cilantro picado

Sal al gusto

**GUARNICIONES:**

Queso parmesano al gusto

Cilantro picado al gusto

**PREPARACIÓN:**

- 1 En el Tazón para Mezclar de 5 cuartos, agrega la harina de maíz y vierte el agua tibia poco a poco. Revuelve constantemente hasta que los ingredientes estén bien combinados y sea fácil formar una masa. No dejes la masa afuera por mucho tiempo.
- 2 Precalienta la Paellera de 14 pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Agrega la carne molida y coloca la tapa entreabierta con la válvula Redi-Temp® cerrada. Cocina por 3 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- 3 Incorpora la cebolla, el puerro, el ajo, la aceituna, el sazón, el orégano, el cilantro y la sal al gusto; cocina por 3 minutos. Vierte la carne molida en el Tazón para Mezclar de 2 cuartos; tapa y reserva aparte.
- 4 En la misma Paellera, agrega la cebolla, el tomate y el ajo. Cocina sin tapar a temperatura media-alta por 2 minutos. Añade sazón al gusto y el caldo de pollo. Tapa con la válvula cerrada, reduce la temperatura a media y cocina por 3 minutos más; reserva.
- 5 En la Olla de 4 cuartos, agrega 8 tazas de agua y hiévela a temperatura media-alta por 6 minutos.
- 6 Forma las bolas con la masa (del tamaño de una pelota de golf) y abre un agujero en el centro, formando una cesta. Asegúrate que las paredes de la cesta estén lo más finas posible. Rellénalas con la carne molida, cubre y cierra con un poco de masa, manteniendo una forma redonda.
- 7 Una vez termines de formar todos los bollitos, colócalos cuidadosamente en la Olla de 4 cuartos y déjalos hervir en el agua caliente por 6 minutos. Con la ayuda de la Cuchara con Ranuras, remueve los bollitos cuidadosamente y colócalos en la Paellera de 14 pulgadas. Usa la Cuchara para cubrir los bollitos con la salsa. Tapa con la válvula cerrada y cocina a temperatura media por 3 minutos.
- 8 Sirve con arroz blanco y acompaña con plátanos maduros fritos, cilantro y queso parmesano encima.



# Sancocho

## \* QISQUEYANO \*

### NOTA DEL CHEF:

Adereza con jugo de limón y salsa valentina para darle un toque especial.

### Muchas felicidades a Ana Paulino

por enviarnos esta apetitosa receta que fue la ganadora de esta edición.

¿Te gustaría ganar también?

Además de salir en nuestra revista podrías llevarte a casa un hermoso producto Royal Prestige®. Participa en Concurso de Recetas\* enviándonos tu mejor platillo a: [clubderecetas@royalprestige.com](mailto:clubderecetas@royalprestige.com).

### PREPARACIÓN:

**1** En el Tazón para Mezclar de 5 cuartos, agrega todas las carnes (excepto la longaniza y el jamón ahumado). Sazona con el limón, el orégano, la salsa inglesa y el sazón. Tapa y deja marinar durante al menos 10 minutos en el refrigerador.

**2** Precalienta la Olla de 20 cuartos a temperatura mediana-alta por 4 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Agrega las carnes marinadas, la longaniza y el jamón ahumado. Cocina por 5 minutos, mientras revuelves constantemente.

**3** Vierte el agua en la olla, asegurándote de que cubra completamente la carne. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a la misma temperatura hasta que silbe (en unos 20 minutos). Agrega todas las verduras, el cilantro, el ajo y la sal al gusto.

**4** Tapa nuevamente con la válvula abierta y cocina a la misma temperatura hasta que silbe (en aproximadamente 8 minutos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 23 minutos más.

**5** Sirve con arroz blanco y rebanadas de aguacate.

### TIEMPO DE COCCIÓN:

1 hora

### INGREDIENTES:

1 libra (½ kg) de lomo de cerdo, cortado en cuadros medianos

1 libra (½ kg) de carne de res para caldo (maciza, mano de piedra), cortada en cuadros medianos

1 libra (½ kg) de pechuga de pollo, cortada en cuadros medianos

1 libra (½ kg) de pechuga de pavo, cortado en cuadros medianos

El jugo de 2 limones recién exprimidos

1 cucharada de orégano seco

2 cucharadas de salsa inglesa (Worcestershire sauce) o al gusto

Sazonador tipo adobo al gusto

1 libra (½ kg) de longaniza o chorizo español, cortada en rebanadas

½ libra (0.22 kg) de jamón ahumado, cortado en cuadros medianos

20 tazas de agua

2 tazas de plátano verde (macho/plantain), cortado en trozos medianos

2 tazas de calabaza (auyama/butternut squash), cortada en cuadros medianos

2 tazas de ñame blanco (white yam), cortado en cuadros medianos

2 tazas de yuca, cortada en trozos medianos

2 tazas de zanahoria, cortada en trozos medianos

2 tazas de papas, cortada en cubos medianos

1 taza de pimientos rojos, cortado en cuadros medianos

4 mazorcas de maíz (elote), cortadas en trozos pequeños

¼ de taza de cilantro picado

1 cucharada de ajo, picado finamente

Sal al gusto



## Concurso de Recetas

# Gana un accesorio Royal Prestige® y lleva tus recetas al máximo.

### LUCE TU TALENTO CULINARIO CON NUESTRO CONCURSO DE RECETAS.

Cada trimestre, nuestro Chef selecciona a un nuevo ganador del Concurso de Recetas, quien recibirá un accesorio totalmente nuevo de Royal Prestige.®

¡Lleva tus recetas a un mundo nuevo de sabor!

Participar es muy fácil. Compártenos un platillo del cual estés orgulloso(a) que sabes que será todo un éxito. Nuestro único requisito es que la receta sea creada por ti y utilice los productos Royal Prestige.®

El ganador o ganadora, podrá escoger un premio\* dentro de la lista de regalos.

¡Pero eso no es todo! La receta ganadora será publicada en nuestra próxima edición de cocinaMAX™ y compartida con cientos de clientes a través de nuestro Club de Recetas.



Juego de Cubiertos Americana (24 piezas)

### ¡ENVÍANOS TU RECETA YA, E INVITA A TODOS A PARTICIPAR! ¿QUÉ DEBES HACER?

- 1 Escribe tu receta preferida, creada por ti y preparada con los utensilios de cocina Royal Prestige.®<sup>1</sup>
- 2 Envíala junto con tus datos (nombre, apellido, teléfono y dirección postal)<sup>2</sup>

@ **Correo electrónico:**  
clubderecetas@royalprestige.com

✉ **Correo postal:**  
Royal Prestige, Dpto. de Mercadotecnia  
333 Holtzman Rd.  
Madison, WI 53713



Tabla para Cortar de Bambú

#### \*Regalos disponibles (pueden variar):

- Tabla para Cortar de Bambú
- Juego de Cubiertos Americana (24 piezas)
- Base Magnética para Ollas
- Juego de Azucarera y Jarro para Leche (2 piezas)
- Juego de 4 Tazas con Pared Doble
- Juego de 4 Copas para Helado
- Tazón para Mezclar de 10 cuartos con Base de Silicona

<sup>1</sup> Al enviar una receta, usted está de acuerdo y autoriza que la misma se convierta en propiedad de Hy Cite Enterprises, LLC, su empresa matriz, subsidiarias y afiliadas (en lo sucesivo "Royal Prestige"), quienes podrán utilizarla en cualquier momento dentro de campañas de mercadotecnia y promoción. Adicionalmente, usted reconoce que la receta enviada fue creada por usted, sin que ningún tercero tenga derecho sobre la misma.

Por lo anterior, Royal Prestige podrá utilizar, reproducir y transmitir la receta enviada en medios electrónicos, revistas, folletos, páginas de Internet, periódicos, boletines, volantes, propaganda, tarjetas, anuncios, tripticos, entre otras, con la finalidad de publicitar sus productos en cualquier país, sin derecho a recibir o exigir usted compensación, remuneración o regalía alguna.

<sup>2</sup> Podemos utilizar su información personal para enviarle información de nuestros productos y servicios, así como nuevas ofertas. Podemos emplear terceras partes que nos ayuden a proveer el servicio de nuestro Sitio Web, enviar correos electrónicos de actualizaciones de nuestro Sitio Web, retirar información repetitiva de nuestra lista de usuarios. Los proveedores de servicios tendrán acceso a su información personal para proporcionar dichos servicios, sin embargo, cuando esto ocurre implementamos protección contractual y técnica razonable para limitar el uso de dicha información.



PRIMAVERA



VERANO



OTOÑO



INVIERNO





¡PAVERA PA' LA  
FIESTA!  
¡PAVERA PA' LA  
TODO EL AÑO!



PAVERA OVALADA  
ROYAL PRESTIGE®



ROYAL  
PRESTIGE®



Para una demostración de este u  
otros productos, contacta a tu Distribuidor  
Autorizado Royal Prestige® o llama al **1-800-609-9572**.

La Pavera Ovalada Royal Prestige® es la mejor manera de que tus invitados queden encantados con tu cocina por muchos años. Úsala en el horno o en la estufa, al cocinar para toda la familia. Ya sea en esta temporada de fiestas o en cualquier día del año, tu casa siempre será la más festejada. La Pavera Ovalada Royal Prestige® es la Reina de las Fiestas.

**VERSATILIDAD INIGUALABLE:** Perfecta para cocinar variados platillos, tanto en el horno como en la estufa, en diciembre y todo el año.

**ESPACIOSA:** Ideal para preparar grandes cantidades, durante todas las fiestas.

**TAPA DE DOBLE FUNCIÓN:** Puedes usarla para cocinar o servir, como olla o sartén.

**DISEÑO EXCLUSIVO:** Elegancia para tu cocina y combina con el Sistema de Cocina INNOVE.™

**CONSTRUCCIÓN DE ACERO INOXIDABLE:** Te ofrece durabilidad, y te permite cocinar más eficientemente.

**EXCELENTE GARANTÍA:** Cuenta con el respaldo de Royal Prestige®, para que festejes en grande durante muchos años.



¿Se puede disfrutar de fiestas  
**MUY DELICIOSAS,**  
pero más saludables?

*Sí,  
¡entérate  
cómo!*



*Los días festivos son conocidos por sus desfiles de platillos muy sabrosos, pero poco saludables. Si a ti, como a nosotros, te gusta disfrutar de una alimentación sana y nutritiva; las fiestas se convierten en una preocupación más que en regocijo. ¡No desmayes! cocinaMAX™ viene al rescate con prácticos consejos y deliciosas sugerencias sobre cómo organizar tus festividades sin descuidar tu salud y bienestar.*

*Por Mirialis Tejeda*



# El corazón de todas las celebraciones es la comida y la bebida.

## He aquí algunos consejos de cómo organizar tus fiestas sin romper la línea:



### Virgen o no tanto, pero con menos calorías

Todos dirán que una fiesta no está completa si falta con que brindar. También es conocido que los cócteles y otras bebidas alcohólicas están cargadas de azúcar y carecen de valor nutricional. Opta por opciones más saludables y con menos calorías como<sup>(1)</sup>:

- \* Preparar tus cócteles vírgenes (sin alcohol)
- \* Reducir la porción de alcohol en la preparación de cada trago
- \* Crear mezclas con alcohol y jugos o refrescos bajos en calorías y azúcares

### Deja el aceite y las grasas fuera de la diversión

A muchos nos gusta el sabor de la comida frita, pero nos atormenta pensar cómo nos va a afectar la salud. Una forma de dejar el aceite y las grasas fuera de la fiesta es horneando en lugar de freír. Además, gracias a los **Sistemas de Cocina de Royal Prestige®** preparar aperitivos saludables y en menos tiempo es muy fácil y conveniente. Usa nuestras Ollas y Sartenes para cocinar tus delicias SIN aceite ni sacrificar el sabor y los nutrientes de tus alimentos.

En nuestra edición de **cocinaMAX™ de Otoño 2018**, encontrarás 3 saludables manjares preparados en minutos y sin grasas añadidas.



- A) Chips de calabacín con salsa de miel y *sriracha* P. 19
- B) Humus de aguacate y edamame P. 21
- C) Sandwichitos de pepino P. 23

### Menos es mejor

De nada vale que te esfuerces en preparar succulentos y saludables platillos si luego los devoras todos en masa. Es importante mantener las porciones bajo control. ¿Cómo? ¡Fácilmente! Asígnale a tus platos para postre esta gran tarea. Servir porciones pequeñas no necesariamente significa tener que dejar de usar tu hermosa vajilla.

Referente a usar platos pequeños, la dietista Amy Jamieson-Petonic, presidenta de "Nutrición hoy" con Amy J.<sup>(2)</sup> nos comenta que: "Tus invitados no pueden cargar montones de comida si no es físicamente posible" Este pequeño truco hará la diferencia y terminarán, tus invitados y tú, sirviéndose porciones más reducidas sin siquiera notarlo.

### La comida primero entra por los ojos

Algunas personas asocian los platillos saludables con dieta o comida poco gustosa. Si quieres romper el estigma y que tus invitados disfruten de tus creaciones culinarias sin juzgar, la comida debe de lucir apetitosa. Presenta tus saludables aperitivos de forma divertida, creando variadas formas y decoraciones!<sup>(3)</sup> Inspírate en el arcoíris cuando prepares tus ensaladas. Mientras más variadas y coloridas mejor, pues quedan más nutritivas. No olvides optar por un aderezo bajo en calorías.

Te recomendamos 3 ricas recetas publicadas en nuestras ediciones pasadas y disponibles en línea, en nuestra página web: [RoyalPrestige.com](http://RoyalPrestige.com).



- D) Aperitivos de betabel y queso crema P. 32/cocinaMAX,™ edición Fiestas 2016
- E) Aperitivo de carne y queso *brie* P. 33/cocinaMAX,™ edición Fiestas 2016
- F) Ensalada agridulce de betabel P. 25/cocinaMAX,™ edición Verano 2016

### No hay por qué complicarse

Mientras más sencillo organices tu fiesta, mejor. El estrés tampoco es bueno para tu salud!<sup>(4)</sup> Organiza el menú con tiempo y escoge platillos sencillos y fáciles de preparar. Apóyate en los Sistemas de Cocina Royal Prestige® para acortar el tiempo de cocción y preparar tus aperitivos de forma rica y saludable. ¡Buen provecho!

#### Fuentes consultadas:

1. [webmd.com/food-recipes](http://webmd.com/food-recipes)
2. [today.com/food/5-healthy-eating-tips](http://today.com/food/5-healthy-eating-tips)
3. [letsmove.obamawhitehouse.archives.gov](http://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov)
4. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management](http://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management)

Recuerda que con los utensilios apropiados la vida se vuelve fácil y sencilla en la cocina.



Estupenda será la

# Fiesta

Y abundante la comida al cocinar  
con las GRANDES de Royal Prestige®

Celebra Navidad o fin de año de la manera que a ti te gusta, con la casa llena. Escoge tus Ollas que hagan juego con tu Sistema de Cocina Royal Prestige®, y prepara tus platillos favoritos en abundancia.

Gracias a la amplia capacidad de las Grandes, podrás invitar a todos a celebrar y degustar tus delicias sin miedo a que se acabe.

## ¡Entérate de sus beneficios!

- **Válvula Redi-Temp®.** La conveniente válvula te avisa cuando se ha alcanzado la temperatura de cocción correcta, para continuar con el siguiente paso en la preparación de tus platillos.
- **Asas SureGrip™ ergonómicas.** Cómodas, fáciles de limpiar y resistentes al calor.
- **Aptas para parrillas de inducción.** Pueden ser usadas en estufas de inducción magnéticas, para una cocina más eficiente.
- **Excelente Garantía.** Cuentan con el respaldo de Royal Prestige®, con 50 años de garantía limitada, para que las disfrutes por muchos años.
- **Disponible en varios convenientes tamaños (12, 20, 30 y 60 cuartos).** ¡Tamales, pozole, sancocho! Gracias a la amplia capacidad de las Grandes, podrás preparar variados, deliciosos y saludables platillos en abundantes cantidades, de acuerdo con el número de invitados y colados.



Promoción válida sólo en los Estados Unidos.  
Expira el 31 de enero del 2019. No puede usarse junto a otras promociones.



12 CUARTOS



OFERTA EXCLUSIVA PARA NUESTROS  
LECTORES DE COCINAMAX.™

# AHORRA 15%

Todas las Grandes de cada línea de Royal Prestige®

Ahorra un 15% al ordenar UNA de las  
GRANDES de Royal Prestige®, antes del 31  
de enero del 2019.

Para aprovechar este descuento, contacta  
hoy mismo a tu Distribuidor Autorizado Royal  
Prestige® o llámanos al 1-800-609-9572.

*Cada olla se vende por separado.*

60 CUARTOS

30 CUARTOS

20 CUARTOS

¿Qué esperas?  
Ordena las tuyas  
¡ya! y que la fiesta  
no pare.



Desde Italia con amor

# LAS PAELLERAS ROYAL PRESTIGE® NOVEL® ¡LO MEJOR DE EUROPA EN TU MESA!







Por su exclusivo diseño y capacidad, las Paelleras Royal Prestige® NOVEL® son tus mejores aliadas, para que tu arroz siempre quede en su punto y sazón. Fabricadas en Italia, estas paelleras son muy versátiles y perfectas para preparar cientos de ricos y saludables platillos. ¡Boun appetito!

**ASAS RESISTENTES:** Se mantienen frías mientras cocinas y soportan temperaturas al horno de hasta 400 °F/204 °C. Además, son fáciles de limpiar y muy cómodas.

**ARO SILICROMÁTICO:** Sella el vapor en las ollas, para mayor retención de nutrientes y mejor control del tiempo. Estos exclusivos aros están disponibles en colores intercambiables para combinar con tu cocina.

**VÁLVULA REDI-TEMP®:** La conveniente válvula te avisa cuando ha alcanzado la temperatura correcta, lo que facilita tu trabajo al cocinar.

**APTAS PARA PARRILLAS DE INDUCCIÓN:** Su base, de acero quirúrgico inoxidable, está diseñada para usarse en estufas de inducción magnética, para una cocina más eficiente.

**EXCELENTE GARANTÍA:** Cuenta con el respaldo de Royal Prestige® de 50 años de garantía limitada, para que puedas disfrutar por décadas de su exclusiva elegancia y funcionalidad en tu cocina.

**DOS CONVENIENTES TAMAÑOS (10 Y 14 PULGADAS):** Sea para una cena familiar o agasajar a tus invitados, la capacidad de las Paelleras es ideal para cubrir cada una de tus necesidades.



**ROYAL  
PRESTIGE®**

Para una demostración de estos u otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o llama al 1-800-609-9572.





ROYAL  
PRESTIGE®

333 Holtzman Road  
Madison, WI 53713



ROYAL  
PRESTIGE®

# *¡Enamórate* DE NUESTROS NUEVOS PRODUCTOS **ROYAL PRESTIGE®!**

No hay como festejar cocinando rico y saludable al estilo Royal Prestige®. Ahora, tenemos nuestra nuevas **Ollas de Presión** y un nuevo **Extractor de Jugos** que no podrás resistir.

También creamos un recetario para cada uno de estos fantásticos utensilios, para que comiences a sacarles el máximo provecho desde el primer día.

La vida culinaria nunca ha sido mejor, gracias a Royal Prestige®

*¡Dale una hojeada y entérate de lo más innovador en utensilios de cocina!*

Ollas de Presión  
P. 6 y 7

Extractor de Jugos  
P. 12 y 13

