

# cocina **MAX**

OTOÑO // 2018

El

## CHEF PEPÍN

NOS TRASLADA A SURAMÉRICA:

ENCEBOLLADO DE PESCADO  
ESTILO ECUATORIANO.

P. 16

## SABORES

del MUNDO:

3 delicias de inspiración  
internacional.

P. 24

Chef Pepín

4 RAZONES  
PARA  
ELEGIR

la comida casera.

P. 38

CHILI de  
HALLOWEEN:

Una opción nutritiva y  
divertida, para niños de  
todas las edades.

P. 32

+3 APERITIVOS  
saludables.

P. 18

# Estoy *innamorado* de Royal Prestige® NOVEL®.

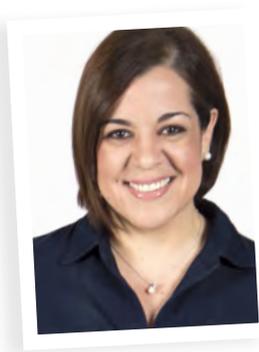
Mi cocina ahora luce más hermosa, clásica y elegante con Royal Prestige® NOVEL®. Y cuando la cena está lista, soy un héroe para mi familia, porque solo les doy lo mejor. Cocina rica y saludable con Royal Prestige®.

*¡Jajay!*



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





**Daniela Barrios**  
Editora Sénior

# Deliciosas razones para cocinar en casa.

Ya está en marcha el nuevo año escolar, y con él, las mañanas apuradas, y los días llenos de trabajo, tareas y múltiples actividades. Con tanto ajetreo es súper importante alimentarse bien, incluso al merendar. **Pensando en ello, nuestro Chef te comparte tres aperitivos rápidos, deliciosos y saludables (P.18).** Pista: Están listos en minutos, y son más nutritivos que las meriendas y dulces procesados.

**Y hablando de alimentarse bien, te invitamos a leer cuatro poderosos beneficios de cocinar en casa, versus comer afuera (P.38).** ¿Estás pensando que hacer comidas caseras toma mucho tiempo? Te animamos a probar las diversas recetas de esta edición: Todas son deliciosas y fáciles de preparar. ¿Quizá crees que ir a restaurantes es más gustoso? **Entonces seguramente disfrutarás estos tres platillos, de inspiración internacional: Alitas en salsa de piña y habanero, Pasta toscana y Pollo en salsa de curry (P.24-29).**

Si se trata de sabor, nuestro carismático Chef Pepín siempre nos sorprende. **En esta ocasión, nos lleva a Suramérica, con su práctica e irresistible versión del Encebollado de pescado estilo ecuatoriano (P.16). Y para celebrar en familia, te traemos también un nutritivo y divertido Chili de Halloween (P.32), que encantará a niños de todas las edades.**

En fin, en cocinaMAX sabemos que tu tiempo vale mucho, así como también la buena alimentación de los tuyos. Por eso, durante este nuevo año escolar, queremos seguirte ayudando en la tarea de compartir en familia comidas ricas y saludables, al estilo Royal. ¡Buen apetito y todo lo mejor para ti y tus seres queridos en este nuevo ciclo escolar!

**Director Ejecutivo:**  
Miguel A. González

**Director de  
Mercadeo Global:**  
Luis Altuve

**Edición, Redacción  
y Traducción:**  
Daniela Barrios  
*Editora Sénior*  
Catalina Serrano  
Massiel Beswick  
Mirialis Tejada

**Directora de Arte:**  
Julie DesJarlais

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

**Diseño Gráfico:**  
Ray Messina  
Phil Savidusky

**Producción de Video:**  
José Domínguez  
Miguel Fred  
Claudia Dextre

**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™ // OTOÑO 2018

## Cocinando al Máximo

**16** La sazón del Chef Pepín

**18** Aperitivos saludables

**24** Sabores del mundo

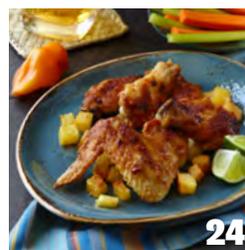
**30** Desde nuestra cocina

**32** Niños con buen gusto

**34** Concurso de Recetas



**Chef Pepín** nos consiente con su rica sazón, **preparando un delicioso “Encebollado de pescado” sin agregar aceite,** (¡video incluido!). | **P. 16**



Deja que tu paladar recorra el mundo con una **fusión de sabores de 3 ricos platillos,** inspirados en la **cocina internacional.** | **P. 24**



**Sartén Eléctrico RoyalCore™,** tu aliado en la cocina: **Beneficios y consejos prácticos de cómo cuidarlo y usarlo correctamente.** | **P. 12**

Deléitate, sin romper la línea, con **3 deliciosos aperitivos; saludables y preparados en minutos.** | **P. 18**





¿Hay algún **beneficio en cocinar en casa versus comer fuera?** ¡Entérate!  
| **P. 38**

## Hogar y Familia

**12** Secretos y Cuidados: Sartén Eléctrico RoyalCore™

## Salud y Bienestar

**08** Reflexiones con Daniela

**38** ¿Cocinar en casa o comer fuera? 4 razones para elegir la comida casera



Rogelio Cañamar Romero, el ganador del Concurso de Recetas de otoño, nos deleita con su exquisito **“Cortadillo con morrón?”** | **P. 34**



ROYAL PRESTIGE®

¡Visítanos!  
royalprestige.com

¡Síguenos!



@cocinaalmaximoRP



@cocinamax



youtube.com/user/cocinaalmaximoRP



vimeopro.com/royalprestige/cocina-al-maximo



@cocinamax

Royal Prestige® colaborando con la comunidad:



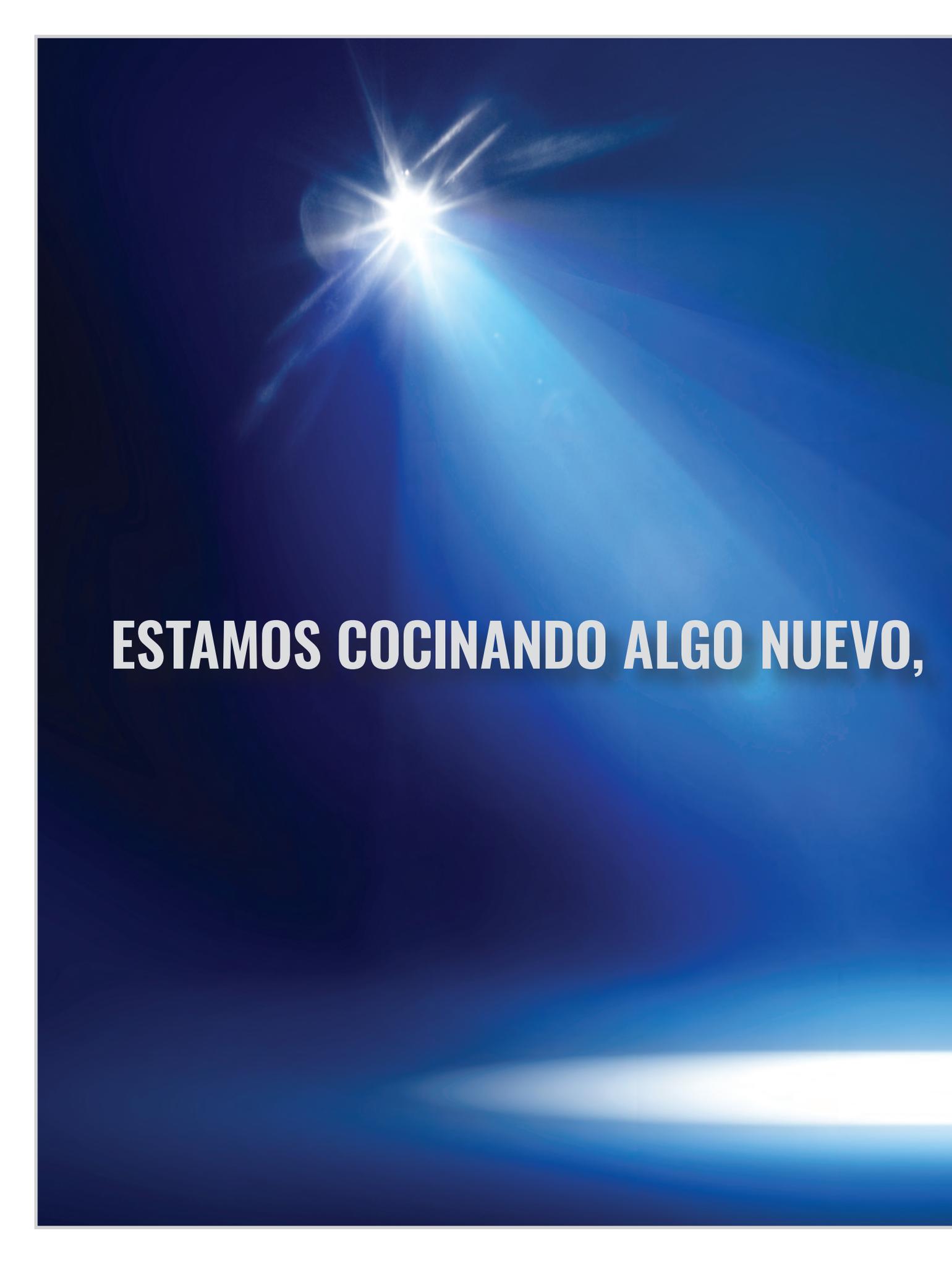
¡Escríbenos!  
clubderecetas  
@royalprestige.com

**Correo postal:**  
Hy Cite Enterprises, LLC  
Royal Prestige  
Dpto. de Mercadotecnia  
333 Holtzman Rd.,  
Madison, WI 53713



**¡Cupones de descuento!**

Aprovecha y equipa tu cocina al máximo | Páginas 9 y 40

A bright light source, possibly a star or a sun, is positioned in the upper left quadrant of the image. It emits a series of sharp, white rays that fan out across the dark blue background. The overall color palette is a gradient of blues, from a deep, dark blue at the top to a lighter, more vibrant blue at the bottom. The light source creates a lens flare effect, with some rays appearing as soft, glowing halos.

**ESTAMOS COCINANDO ALGO NUEVO,**

# RÁPIDO Y JUGOSO.

Exclusivos de ROYAL PRESTIGE<sup>®</sup>,  
para tu cocina.

Muy pronto.



ROYAL  
PRESTIGE<sup>®</sup>



**DANIELA BARRIOS**  
 Editora Sénior

# ¡Hasta siempre!

Hace unos ocho años, sentí por primera vez el deseo de escribir una columna. En ese momento, no tenía muy claro los detalles. Solo sabía que mi intención era tener un impacto positivo en quienes

la leyeran.

Unos dos años más tarde, en la edición de verano 2012 de cocinaMAX, fui bendecida con la oportunidad de publicar mi propia columna por primera vez. Desde entonces, cada tres meses, he podido compartir con

ustedes mis reflexiones y experiencias. Siempre guiada por el deseo original: **Tener un impacto positivo en sus vidas.**

Les cuento la historia, porque esta es mi última edición como editora y columnista de cocinaMAX. He decidido volver a la universidad, para completar un Máster en Trabajo Social, lo que significa que ya no tendré la disponibilidad de tiempo, para seguir contribuyendo con esta revista, que tanto quiero. Honestamente, no ha sido una decisión fácil. Para no paralizarme, he tenido que recordarme con frecuencia que, para seguir creciendo y desarrollándonos, a veces tenemos que sacrificar (aunque sea transitoriamente) otras actividades, que también valoramos y disfrutamos.

En esta, mi última columna de esta etapa, les comparto un poco de lo que he aprendido durante el proceso de reajustar la vida profesional, para poder conseguir otra meta que también anhelo:

– **Los miedos están allí para alertarnos, no para detenernos:** Si antes de tomar un paso sentimos miedo, es probable que se trate de una alerta, para que tomemos las medidas y precauciones necesarias. Agradecemos al miedo, tomemos las acciones pertinentes y sigamos adelante.

Eso sí: no dejemos que los miedos nos paralicen, ni nos detengan. Merecemos seguir creciendo y evolucionando.

– **Tenemos la responsabilidad (y el privilegio) de compartir nuestros talentos:** Todos los seres humanos, sin excepción, hemos sido bendecidos con dones y talentos. Una vez los identificamos, es esencial ponerlos al servicio de los demás. Hay personas allí afuera que necesitan de ese don especial, que solo tú puedes ofrecer.

– **La paz interior es una buena señal:** Si después de tomar una decisión sientes paz interior, lo más seguro es que vayas por buen camino. Aunque los seres humanos hemos sido bendecidos con sabiduría, para escuchar la voz de nuestra conciencia superior es necesario calmar el ruido (interno y externo). Respiremos, meditemos, oremos, caminemos. Mantengámonos en contacto con esos mensajes que el universo nos envía.

– **Agradecer es imprescindible para cerrar ciclos y seguir adelante:** Yo no hubiese podido escribir esta columna, sino fuera por todas las personas que directa e indirectamente, han hecho posible que la revista cocinaMAX siga llegando trimestralmente a sus hogares. Hoy doy gracias a todos mis compañeros y colegas, los de antes y los de ahora, por su trabajo y dedicación, y por la confianza que depositaron en mí durante todos estos años. **También doy gracias a ustedes, mis queridos lectores, por dejarnos entrar a sus hogares. Para mí ha sido un placer y un honor.**

Y antes de despedirme, deseo de corazón que tú, quien lee estas palabras, seas bendecido plena y abundantemente. Y que tus pensamientos, emociones y acciones se alineen con las oportunidades, para que sigas compartiendo con el mundo tu esencia, tus dones y tus inigualables talentos... ¡Hasta luego! O mejor aún, ¡hasta siempre!

*La intención de esta columna es compartir reflexiones personales, que podrían ayudarte a crecer y vivir una vida más plena. No se trata de consejo profesional, sino más bien de un aprendizaje compartido. Daniela Barrios es periodista y vive en Chicago, junto a su esposo e hija.*



“ Para seguir creciendo y desarrollándonos, a veces tenemos que sacrificar (aunque sea transitoriamente) otras actividades, que también valoramos y disfrutamos. ”

Por ser un buen cliente, te  
consentimos con estos \$50.



Sácale provecho a estos \$50 de descuento en  
tu próxima compra de \$500 o más.

Contacta hoy mismo a tu Distribuidor Autorizado  
Royal Prestige® o llama al 1-800-609-9572.



**\$50** de descuento.

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 octubre del 2018.

**PARA TODO EL AÑO,  
EN EL HORNO O EN LA ESTUFA.**

# “ LA PAVERA

de Royal Prestige®

ES LA REINA DE LAS  
**FIESTAS!**”

La Pavera Ovalada de Royal Prestige® es perfecta para todas tus celebraciones.

Puedes usarla en el horno o en la estufa, para cocinar en grandes cantidades, durante cualquier temporada.

En la celebración de Acción de Gracias, yo la uso para preparar un exquisito pavo para mi familia.

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



PRIMAVERA



VERANO



OTOÑO



INVIERNO



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

**ESPACIOSA,** ideal para preparar grandes cantidades, durante todas tus fiestas.

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

**DISEÑO EXCLUSIVO,** que le imprime elegancia a tu cocina y combina con los Sistemas de Cocina Royal Prestige®.

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

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



PAVERA OVALADA  
DE ROYAL PRESTIGE®



ROYAL  
PRESTIGE®

# Consejos para usar y cuidar tu Sartén Eléctrico.

*¿Cuánto cuidas tu sartén? Si tu Sartén Eléctrico RoyalCore™ hablara, te pediría que lo cuides como él a ti, al permitirte cocinar alimentos ricos y saludables, sin pasar largas horas en la cocina. Cuidalo, úsalo correctamente y conviértelo en tu aliado en la cocina, con estos prácticos consejos.*

Por Mirialis Tejada

## Usos y beneficios

- Gracias a su **versatilidad**, puedes cocer arroz, pasteles, asar carnes, entre otros platillos. Es ideal para ser usado como **olla de cocción lenta** y puedes llevarlo a fiestas o reuniones.
- Cuenta con una **Alarma que te avisa** cuando la **temperatura** programada ha sido alcanzada o el tiempo de cocción ha terminado.
- Su **Control de Temperatura** te permite escoger el ajuste más óptimo para tus recetas. Puedes **ajustar la temperatura y el tiempo de cocción** en cualquier momento.
- Incluye un **temporizador para controlar el tiempo de cocción**, lo cual permite que la unidad se apague automáticamente. **También, puedes programarlo para que mantenga la comida caliente** a baja temperatura, o la mantendrá caliente hasta por 2 horas, después de haber sido apagado.

- Cuenta con un **núcleo sellado de aceite**, rodeado de acero inoxidable, que permite **cocinar rápidamente y distribuye el calor uniformemente** en toda la superficie.
- Su **diseño exclusivo** lo hace un producto elegante, para lucir en tu cocina.

Cocina variados y ricos platillos como arroces, carnes asadas, postres, etc.

Diseño exclusivo Royal Prestige®

Su construcción te permite una cocción rápida o lenta, y una distribución uniforme del calor.

## Consejos prácticos

**Ten en cuenta los siguientes consejos, para darle una larga vida a tu unidad.**

- Coloca el sartén sobre una superficie plana, seca y resistente al calor. Deja una distancia de al menos 4 pulgadas/10cm con respecto a la pared.
- Siempre precalienta el utensilio destapado, a menos de que la receta indique que no requiere ser precalentado.
- Si agregas alimentos que fueron sacados directamente del congelador, usa la temperatura de acuerdo con la guía, pero asegúrate que el período de cocción sea mayor.
- Aunque el acero inoxidable es muy duradero, podría picarse si la sal, no disuelta, es dejada en el fondo del utensilio. La sal debe ser siempre agregada a líquidos en ebullición y disuelta completamente.
- Si estás usando la tapa y ésta empieza a sacudirse, o deja escapar exceso de vapor por el borde, simplemente reduce la temperatura en 25 F°/14 C°.

Incluye un **TEMPORIZADOR** para controlar el tiempo de cocción.

- Si la tapa se “sella” durante la cocción, simplemente abre la válvula Redi-Temp®. No intentes halar la tapa, pues podría causar salpicaduras de alimento caliente.
- No permitas que alimentos ácidos o sazonados permanezcan en el utensilio por largos períodos de tiempo.

## Cómo lavarlo

- Utiliza este sartén solamente con el Control de Temperatura incluido en la caja. Nunca sumerjas el Control de Temperatura en agua.
- Para prevenir el riesgo de descargas eléctricas, siempre retira el Control de Temperatura antes de sumergir el sartén en el agua.
- Antes del primer uso, lava la base y la tapa en agua tibia y jabonosa, combinada con una taza de vinagre por cada galón de agua. Enjuágala en agua tibia limpia y sécala a fondo con un paño suave o una toalla.
- Es importante limpiar profundamente el RoyalCore™ después de cada uso. Déjalo enfriar completamente antes de lavarlo.
- Después de retirar el Control de Temperatura y de que el sartén se haya enfriado completamente, puedes sumergirlo en agua.
- Usa agua tibia con jabón suave para platos y una esponja o un paño de cocina, para remover los residuos de comida.
- Seca el sartén completamente antes de conectar el Control de Temperatura. Presta mucha atención a la entrada de corriente.

*Sigue estos prácticos consejos y pon el tiempo en tus manos, con la ayuda del RoyalCore™*

Su **CONTROL DE TEMPERATURA** te permite escoger el ajuste más óptimo para tus recetas.

Cuenta con una **ALARMA** que te avisa cuando la temperatura ha sido alcanzada.



ROYAL VORT-X  
BY ROYAL PRESTIGE

“ Poder y belleza para complementar mi cocina. ”

La licuadora Royal Vort-X™ de Royal Prestige® me ofrece el estilo y la potencia que busco, para preparar las recetas más variadas y deliciosas a mi familia.

- **Potente motor de 1,200 vatios:** Para un procesamiento más rápido y eficiente de los ingredientes.
- **Diseño exclusivo:** Combina perfectamente con mis baterías de cocina Royal Prestige®. Además, posee controles digitales para facilitarme el uso y limpieza.
- **Resistente aspa doble:** Me ayuda licuar una gran variedad de alimentos, incluyendo frutas y verduras.
- **Amplia jarra:** Hecha de resistente copoliéster y libre de BPA. Es liviana, moderna e ideal para mis necesidades diarias.
- **Excelente garantía:** Con el respaldo de Royal Prestige®.

*Belleza, versatilidad y potencia para mi cocina.  
¿Qué esperas para pedir la tuya?*



ANDREA LEGARRETA  
Famosa actriz, conductora y Embajadora de Royal Prestige®

Escanea estos códigos con tu Smartphone para conocer todo lo que la Royal Vort-X™ te ofrece.



ROYAL VORT-X™  
EN ACCIÓN.



¿QUÉ ESPERAS  
PARA TENERLA?

ROYAL  VORT-X™  
BY ROYAL PRESTIGE®

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



Chef Pepín



ROYAL  
PRESTIGE®



¿Sabías qué?



Cocinar es más sencillo, con la ayuda de la válvula Redi-Temp®.

# Encebollado

## de pescado estilo ecuatoriano

El carismático Chef Pepín, inspirado en la gastronomía ecuatoriana, nos preparó este rico y nutritivo platillo. Con una mezcla irresistible de sabores, el “Encebollado de pescado” es una sopa completa y deliciosa para alimentar a tu familia.

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

**RINDE:** 6 porciones

### INGREDIENTES

- 2 libras (1 kg) de atún fresco –preferiblemente albacora–
- 1 libra (½ kg) de yuca fresca (*cassava*), pelada y cortada en trozos
- 16 tazas (4 cuartos) de caldo de verduras (o agua)
- 2 tomates roma medianos, cortados por la mitad
- ¼ de cebolla amarilla
- 1 diente de ajo entero
- 5 ramitas de cilantro
- 1 cucharada de comido molido
- 1 taza de agua
- Sal al gusto

### CURTIDO:

- 1½ tazas de cebolla morada, cortada en juliana delgada
- ¼ de taza de cilantro, picado finamente
- Jugo de 1 limón verde
- 1 cucharada de vinagre blanco
- Sal y pimienta negra al gusto

### ACOMPAÑANTES:

- Limonas verdes, cortados por la mitad
- Chifles (plátano macho verde frito y cortado en rebanadas delgadas/*plantain chips*)
- Pan (opcional)

### PREPARACIÓN:

- 1 En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos, combina bien todos los ingredientes del curtido; tapa y reserva en el refrigerador.
- 2 En la Olla de 6 cuartos, agrega el atún, el caldo de verduras, los tomates, la cebolla, el ajo, el cilantro, el comino y sal al gusto. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (en unos 4 minutos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 11 minutos más.
- 3 Mientras tanto, coloca la yuca y 1 taza de agua en la Olla de 4 cuartos. Tapa con la válvula abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (unos 5 minutos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 15 minutos más.
- 4 Una vez cocido el atún, retíralo de la olla; desmenúzalo en trozos medianos y resérvalo.
- 5 En la Licuadora Royal Vort-X™, licúa las verduras cocidas, 1 taza de caldo que sobró en la olla y 2 trozos de yuca cocida.
- 6 Coloca nuevamente el atún en la Olla de 6 cuartos junto con el resto del caldo, la yuca y la mezcla licuada; revuelve. Tapa con la válvula abierta y cocina hasta que silbe (en unos 2 minutos aproximadamente). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 5 minutos más.
- 7 Sirve la sopa con una porción del curtido de cebolla que reservaste, chifles o plátano frito y jugo de limón.



Sigue la receta paso a paso, junto al **Chef Pepín**.



### Nota del Chef:

Para darle un toque picoso, puedes agregar 1 chile habanero finamente picado al curtido. También puedes acompañar con rebanadas de pan.



IDEALES PARA  
DISFRUTARLOS  
EN CUALQUIER  
MOMENTO  
DEL DÍA.

**DELÉITATE,  
SIN ROMPER LA LÍNEA,**

CON ESTOS

**3 RÁPIDOS, FÁCILES Y  
DELICIOSOS APERITIVOS.**

# Chips de calabacín

## con salsa de miel y *sriracha*

### INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de calabacín (*zucchini*), en rodajas
- 1 taza de mayonesa
- ½ taza de crema agria (*sour cream*)
- 1 cucharada de salsa *sriracha* (o salsa de chile picante), o al gusto
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de cebollino (*scallion/green onion*), picado en rebanadas
- ½ taza de pan molido (*breadcrumbs*)
- ½ taza de queso parmesano
- 1 cucharadita de pimentón rojo (*paprika*)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de agua

### PREPARACIÓN:

- 1** Usando la Royal Cutter™, rebana las calabacitas con el Cono #1. Reserva.
- 2** En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos, agrega la mayonesa, la crema agria, *sriracha*, la miel y el cebollino. Combina bien con la ayuda del Batidor de Globo, tapa y refrigera.
- 3** En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, bate los huevos con una cucharadita de agua; reserva.
- 4** En el Tazón para Mezclar de 1 cuarto, mezcla el pan molido, el queso parmesano y el pimentón. Reserva aparte.
- 5** Sumerge las rodajas de calabacín en el huevo batido, luego cúbreelas con la mezcla de pan molido. Coloca cada rodaja en la Bandeja para Galletas.
- 6** Precalienta el horno a 400 F°/204 C°. Coloca la bandeja dentro del horno y cocina por 8 minutos. Voltea los *chips* con la ayuda de la Espátula Precision Series y hornea por 7 minutos más.
- 7** Sirve con la salsa de miel y *sriracha*. ¡Buen provecho!

### Nota del Chef:

Si deseas que tus rodajas de calabacín queden más crujientes, hornea por 5 minutos más, o hasta alcanzar la textura deseada.

### TIEMPO DE HORNEADO:

15 minutos

### RINDE:

4 porciones





Preparado con nutritivos ingredientes como el aguacate y el edamame, este delicioso hummus es perfecto para degustarlo con verduras, galletas o *chips*. Está listo en minutos, gracias a la licuadora Royal Vort-X™.

# Hummus

## de aguacate y edamame

TIEMPO DE COCCIÓN:  
8 minutos

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de edamames en su vaina (frijoles tiernos de soya)
- 2 cucharadas de agua
- 1 aguacate maduro
- ¼ de taza de piñones tostados (*pine nuts*)
- 1 chile habanero (o al gusto)
- 2 cucharadas de crema agria (*sour cream*)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de salsa *tahini*
- Jugo de un limón recién exprimido
- 1 cucharadita de ajo, picado finamente
- 6 ramitas de cilantro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias, cortadas en bastones
- 2 pepinos, cortados en bastones
- 2 tallos de apio, cortado en bastones

### PREPARACIÓN:

- 1** En la Olla de 3 cuartos, agrega los frijoles y el agua. Tapa y cocina a temperatura media-alta con la válvula Redi-Temp® abierta hasta que silbe (aproximadamente en unos 4 minutos). Reduce la temperatura a baja y cocina por 4 minutos más. Coloca a un lado y deja refrescar.
- 2** En la licuadora Royal Vort-X™, agrega los edamames cocidos, aguacate, piñones, habanero, crema agria, sal, salsa *tahini*, jugo de limón, ajo y ramitas de cilantro. Presiona *pulse* varias veces y licúa a velocidad #1 por 30 segundos. Remueve la agarradera desmontable de la tapa ligeramente y, con cuidado, agrega el aceite de oliva. Licúa, una vez más, a velocidad #2 por 45 segundos o hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
- 3** Refrigerar por un mínimo de 10 minutos. Sirve y disfruta con las verduras cortadas en bastones.

### Nota del Chef:

Este delicioso hummus va perfecto con galletas saladas o untado en tu sándwich favorito.

**LICUADORA ROYAL VORT-X™** | La Royal Vort-X™ fusiona el estilo que deseas y la potencia que necesitas, para procesar variedad de ingredientes y preparar deliciosas creaciones. Una poderosa unidad, con múltiples aplicaciones.





# Sandwichitos de pepino

Consiente a los tuyos con estos ricos mini sándwiches de pepino. Son una explosión de sabor, fáciles de preparar y súper saludables.

- **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**
- 20 minutos
- 
- **RINDE:**
- 4 porciones
- (aproximadamente)

## INGREDIENTES:

- 4 onzas de rebanadas de salmón ahumado
- 2 onzas de queso de cabra
- 1 cucharada de eneldo, picado
- 2 cucharadas de crema ligera (mezcla de crema y leche/*half-and-half*)
- 3 pepinos sin semillas (*English cucumber*), cortados en rodajas
- 4 rebanadas de queso suizo
- Chile jalapeño al gusto, cortado en rodajas finas
- Sal y pimienta negra al gusto

## PREPARACIÓN:

- **1** En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos, agrega el queso de cabra, el eneldo, la crema ligera, sal y pimienta negra al gusto. Combina bien con la ayuda del Batidor de Globo.
- **2** Arma los sándwiches colocando una rodaja de pepino, un trocito de queso suizo, la mezcla previamente reservada, salmón, jalapeño y cubre con otra rodaja de pepino. Procede a formar los sándwiches, hasta que no quede más de la mezcla.
- **3** ¡Disfruta de inmediato, como un refrigerio rico y saludable!

**JUEGO DE 5 PIEZAS** | Los Cuchillos Precision Series 3™ te brindan firmeza superior al cortar alimentos. Aprovecha la afilada hoja de nuestro Cuchillo del Chef, para cortar los pepinos de esta rica receta, con más precisión.





# Alitas en salsa

## de piña y habanero

Estas deliciosas “Alitas en salsa de piña y habanero” combinan la cocina estadounidense con un toque latino. ¡Exquisitas, SIN aceite y listas en minutos!

TIEMPO DE COCCIÓN:  
25 minutos

### INGREDIENTES:

- 4 libras (2 kg) de alitas de pollo
- Una pizca de ajo en polvo
- Una pizca de cebolla en polvo
- Una pizca de pimentón rojo (*paprika*)
- ½ taza de caldo de verduras o agua
- 1 pimiento rojo, sin semillas y sin tallo
- 1 chile habanero (o al gusto)
- 3 dientes de ajo
- ¼ de cebolla amarilla
- 1½ tazas de jugo de piña
- ½ taza de piña, cortada en cubos pequeños
- 1 cucharada de salsa de soya (*soy sauce*)
- 1 chorrito de humo líquido (*liquid smoke*)
- 1 cucharada de azúcar morena
- 2 cucharadas de harina de fécula de maíz (maicena, *corn starch*)
- ½ taza de piña en trozos

### Nota del Chef:

Para evitar que se formen grumos en la salsa, antes de agregar la fécula de harina de maíz al Sartén Gourmet, mézclala con ½ taza de agua tibia hasta conseguir una consistencia uniforme.

### PREPARACIÓN:

- 1** 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 las alitas y espolvorea ajo en polvo, la cebolla en polvo y el pimentón rojo. Cocina por 3 minutos, revolviendo constantemente.
- 2** Agrega el caldo de verduras; tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a la misma temperatura hasta que silbe (en unos 5 minutos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 3 minutos más.
- 3** Mientras tanto, precalienta el Sartén Gourmet de 12 pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos. Agrega el pimiento rojo, el chile habanero, el ajo y la cebolla; cocina por 3 minutos. Vierte media taza del jugo de piña, la piña en cubos, la salsa de soya, el humo líquido, y cocina por 35 segundos más. Retira de la estufa y deja refrescar.
- 4** Cuidadosamente, vierte los ingredientes del sartén a la Licuadora Royal Vort-X™. Agrega el resto del jugo de piña y el azúcar morena. Tapa y licúa en velocidad #6 durante 30 segundos.
- 5** Transfiere la salsa al Sartén Gourmet. Agrega la harina de fécula de maíz y, con la ayuda del Batidor de Globo Precision Series, revuelve durante 2 minutos a temperatura media-alta, para espesar la salsa.
- 6** Agrega la salsa a la Paellera, cubriendo todas las alitas. Coloca los trozos de piña encima de las alitas y deja hervir a fuego lento durante 2 minutos.
- 7** Precalienta el horno a 400 F°/204 C°. Coloca la Paellera dentro, sin tapa, y hornea por 10 minutos. ¡Disfruta!



# Pasta

## toscana

Inspirada en la gastronomía italiana, esta deliciosa "Pasta toscana" se prepara en un dos por tres. Además, con el método de cocción de Royal Prestige®, no hay necesidad de cocer la pasta por separado. ¡Práctico, conveniente y rápido!

• **TIEMPO DE COCCIÓN:**  
• **16 minutos**  
•  
• **RINDE: 4 porciones**

### INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de salchicha italiana molida y ligeramente picosa (*mild*), desmoronada
- 2 tazas de pasta rotini tricolor
- 1 cucharadita de sazónador para carnes
- 1 cucharadita de ajo, picado finamente
- ¼ de taza de cebolla, rebanada
- ½ taza de pimiento verde, cortado en cuadritos
- ½ taza de pimiento rojo, cortado en cuadritos
- ½ taza de champiñones, rebanados
- 2 tazas de agua o caldo de tu preferencia
- ½ taza de media crema
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 taza de hojas tiernas de espinaca (*baby spinach*)
- Queso parmesano, rallado finamente
- Queso romano, rallado
- Sal y pimienta negra al gusto

### PREPARACIÓN:

- 1 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. Añade la salchicha, el sazónador y el ajo; mezcla bien. Coloca la tapa entreabierta y cocina por 3 minutos.
- 2 Agrega la cebolla, los pimientos y los champiñones. Continúa cocinando por 2 minutos sin tapar; revuelve constantemente. Vierte el agua o el caldo, añade la pasta y mezcla todos los ingredientes.
- 3 Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina hasta que la válvula silbe (en unos 2 minutos). Agrega la media crema, la salsa de tomate y la espinaca. Tapa con la válvula abierta y cocina hasta que silbe (en unos 20 segundos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 8 minutos más.
- 4 Cubre con ambo tipos de queso y sirve.

**SARTÉN DE 10½ PULGADAS** | Cocina eficientemente con este versátil Sartén. Su avanzado diseño te permite preparar variados platillos sin añadir aceite, incluyendo esta deliciosa "Pasta toscana".





# Pollo

## en salsa de curry

Los sabores del Caribe y Tailandia se unieron para crear esta rica receta. La mezcla del dulce del coco con el picor del curry hace que esta delicia te transporte, por un momento, cerca del mar. ¿Sabías que está listo en solo 14 minutos, gracias al Sartén Gourmet? ¡Qué conveniente!

- **TIEMPO DE COCCIÓN:**
- 14 minutos
- **RINDE:**
- 6 porciones

### INGREDIENTES

- 1½ libras (0.68 kg) de pechugas de pollo, cortadas en cubos pequeños
- 4 chiles de árbol enteros, secos (opcional)
- ½ taza de cebolla morada, picada en trozos
- ½ cucharada de ajo, picado finamente
- 1 taza de pimiento verde, cortado en cuadros medianos
- 1 taza de pimiento rojo, cortado en cuadros medianos
- 1 taza de mango, picado en cuadritos
- Cilantro al gusto, picado

### SALSA DE CURRY:

- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de media crema
- 1 cucharada de curry en polvo
- Sal y pimienta negra al gusto

### PREPARACIÓN:

- 1 En el Tazón para Mezclar de 1 cuarto, combina todos los ingredientes de la Salsa de Curry; reserva.
- 2 Precalienta el Sartén Gourmet de 12 pulgadas a temperatura media-alta por 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 3 Coloca el pollo y cocina con la tapa entreabierta por 4 minutos; revuelve esporádicamente. Agrega la cebolla y el ajo; combina, tapa y cocina por 2 minutos. Agrega los pimientos, el mango y los chiles de árbol; mezcla y cocina por 1 minuto más sin tapar.
- 4 Vierte la Salsa de Curry; disminuye la temperatura a baja, tapa y cocina por 7 minutos. Coloca el cilantro encima y apaga la estufa.
- 5 Sirve con arroz blanco.



**SARTENES GOURMET** | Nuestros Sartenes Gourmet han sido diseñados para preparar tus platillos tradicionales. Su construcción permite cocinar variadas recetas, con poco o nada de aceite como este delicioso "Pollo en salsa de curry."



# Salteado

## de puerco

Nuestro Chef se puso muy creativo en la cocina cuando preparó este delicioso "Salteado de puerco". Gracias al Wok Royal Prestige,<sup>®</sup> puedes saltear, dorar y freír carnes y verduras con menos aceite; para conseguir los sabores que buscas, con la rapidez que necesitas, mientras cuidas tu salud.

- **TIEMPO DE COCCIÓN:**
- **11 minutos**
- **RINDE: 4 porciones**

### INGREDIENTES:

- 1 libra (½ kg) de lomo de puerco, cortado en tiras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo, picado finamente
- ½ taza de cebolla morada, cortada en juliana
- 1 taza de pimiento verde, cortado en juliana
- 1 taza de pimiento rojo, cortado en juliana
- 1 taza de col china (*napa cabbage*), rebanada
- ¼ de taza de salsa de soya
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- ¼ de taza de harina
- 2 huevos
- 1 cucharada de agua
- Sal y pimienta negra al gusto

### PREPARACIÓN:

- 1** En el Tazón para Mezclar de 1 cuarto, combina la harina con sal y pimienta negra al gusto; reserva.
- 2** En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos, bate los huevos con el agua; reserva.
- 3** Precalienta el Wok a temperatura media-alta por 3 minutos. Agrega el aceite y espárcelo por toda la superficie del sartén.
- 4** Mientras tanto, sumerge las tiras de puerco en la mezcla de huevo, luego cúbreelas con la harina. Agrégalas al Wok y cocínalas por 2 minutos; voltéalas y sigue cocinándolas por 2 minutos más o hasta que estén doradas.
- 5** Agrega el ajo y la cebolla. Cocina por 2 minutos, mientras revuelves constantemente.
- 6** Añade los pimientos, la col, la salsa de soya y el caldo de pollo. Tapa, disminuye la temperatura a media-baja y cocina por 5 minutos más.
- 7** Apaga la estufa, agrega el aceite de ajonjolí, revuelve y sirve.

**WOK DE 4 CUARTOS** | El amplio Wok te facilitará preparar las más creativas recetas, incluyendo este delicioso "Salteado de puerco". Gracias a la conducción uniforme del calor, las carnes y verduras de este platillo quedan con la consistencia ideal.





# Chili

## de Halloween

Pronto viene la época preferida de los pequeñuelos, Halloween. Prepáralos este fácil, sabroso pero saludable platillo, y déjalos que ellos se encarguen de la decoración de los panes. Es una divertida manera de ayudarles a desarrollar el paladar, probando nuevos sabores.

- **TIEMPO DE COCCIÓN:**
- **12 minutos**
- 
- **RINDE: 4 porciones**

### INGREDIENTES

- ¼ de taza de cebolla morada, cortada en cuadritos
- 1 cucharadita de ajo, picado finamente
- 2 tazas de calabaza (tipo cacahuete/*butternut*), cortada en cuadritos
- 2 tazas de camote (*sweet potato*/boniato), cortado en cuadritos
- ½ taza de granos de maíz (elote)
- ½ taza de vainitas verdes (ejotes verdes habichuelas/*green beans*)
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de chile molido (*chili powder*)
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de azúcar morena
- Sal al gusto

### GUARNICIÓN:

- Queso *Cheddar* al gusto, rallado
- Cebollino (*scallion/green onion*) al gusto, cortado en rebanadas

### PREPARACIÓN:

- **1** Precalienta la Olla de 4 cuartos 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 cebolla y el ajo; revuelve por 1 minuto.
- **2** Agrega la calabaza y el camote; cocina por 2 minutos. Añade los granos de maíz, las vainitas verdes, el caldo de verduras y el resto de los ingredientes. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a la misma temperatura hasta que silbe (en unos 4 minutos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 6 minutos más. Si deseas un chili más espeso, cocínalo por 2 minutos más.
- **3** Con la ayuda de la Cuchara, sirve el chili en un tazón hecho de pan.

### Nota del Chef:

Si tus niños así lo prefieren, puedes preparar un chili cremoso. Deja refrescar el chili, viértelo en la licuadora Royal Vort-X™ y licúa a alta velocidad por 45 segundos. Como decoración, puedes pintar el pan de color anaranjado, utilizando colorante para comida.

Agradecemos y felicitamos a Rogelio Cañamar Romero por enviarnos esta deliciosa receta, ganadora de la edición de otoño 2018. Y tú, ¿te quieres ganar un lindo regalo a cambio de tu sazón? Participa en nuestro Concurso de Recetas\*, enviándonos tu mejor platillo, creado por ti, al estilo de Royal Prestige® a: [clubderecetas@royalprestige.com](mailto:clubderecetas@royalprestige.com)

# Cortadillo con morrón

## TIEMPO DE COCCIÓN:

26 minutos

RINDE: 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 libras (1 kg) de lomo de res (cuete o bola), cortado en cubos pequeños
- 1 diente de ajo, cortado finamente
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cuadritos
- 1 pimiento verde (pimiento morrón), cortado en cuadritos
- 1 pimiento rojo (pimiento morrón), cortado en cuadritos
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cuadritos
- ½ ramo de cilantro, picado finamente
- Sal y pimienta negra al gusto

## Salsa:

- 10 chiles Serrano
- 15 tomatillos
- 8 chiles de árbol
- ½ taza de agua

## Nota del Chef:

Este platillo es muy picante. Si prefieres tu comida menos picosa, reduce a la mitad la cantidad de chiles para la salsa.



## PREPARACIÓN:

- 1 Coloca los ingredientes de la salsa en la Olla de 3 cuartos. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (en 3 minutos aproximadamente). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 5 minutos más o hasta que los chiles estén suaves. Deja refrescar.
- 2 Cuidadosamente, vierte los ingredientes cocidos en la Licuadora Royal Vort-X™. Sazona con sal y pimienta negra al gusto. Licúa a alta velocidad por 1 minuto o hasta lograr una consistencia suave; reserva aparte.
- 3 Mientras tanto, 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. Añade la carne de res, sal y pimienta negra al gusto; y cocina por 3 minutos más con la tapa entreabierta.
- 4 Agrega el ajo, la cebolla, los pimientos y el cilantro. Cocina por 2 minutos sin tapar, para que se integren todos los sabores.
- 5 Añade la salsa; tapa con la válvula abierta y cocina hasta que silbe (en aproximadamente 5 minutos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 4 minutos.
- 6 Sirve con arroz y frijoles. ¡Buen provecho!

## Concurso de Recetas

# ¿Quieres ganarte un hermoso accesorio Royal Prestige®?

Compíte en nuestro Concurso de Recetas hoy mismo.

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

Participar es fácil. Compártenos tu platillo más delicioso, creado por ti, utilizando los productos Royal Prestige®. El ganador o ganadora, podrá escoger un premio\* dentro de la lista de regalos.

Eso no es todo. La receta ganadora será publicada en una próxima edición de cocinaMAX™ y compartida con cientos de Clientes a través de nuestro Club de Recetas.

### ¿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>

¿Qué esperas? Envíanos tu delicia ya, e invita a todos a participar.



#### Correo electrónico:

clubderecetas@royalprestige.com



#### Correo postal:

Royal Prestige, Dpto. de Mercadotecnia  
333 Holtzman Rd.  
Madison, WI 53713

#### \*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.



Chef Pepin



ROYAL  
PRESTIGE®

# CUANDO LAS EXPECTATIVAS SON GRANDES...

## CUENTA CON ROYAL PRESTIGE®

El Día de Acción de Gracias, satisfaré todas las expectativas de mi familia, cocinando en GRANDE con Royal Prestige.®

Guisos, sopas, tamales o carnitas. Si tamaño, calidad y durabilidad es lo que buscas, lo encontrarás, como yo, con las Grandes de Royal.

**¿QUÉ ESPERAS PARA TENER LAS TUYAS? ¡JAJAY!**



Disponibles en 3 convenientes tamaños: 12, 20 y 30 cuartos.

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



¿Cocinar en casa o comer fuera?

# 4 razones para elegir la comida casera.

*La vida es cada vez más agitada y el tiempo escasea. Como alternativa, es común comprar comida procesada, ordenar en línea o cenar fuera. Pero, ¿te has preguntado el potencial efecto de estos hábitos en tu salud y economía? ¿Cuáles son los beneficios de la comida casera? A continuación, te compartimos cuatro poderosas ventajas de cocinar en casa.*

Por Mirialis Tejeda

1

## Las comidas preparadas en casa son menos costosas.

Un artículo publicado en USA Today<sup>(1)</sup> explica que la población estadounidense gasta más de \$50 semanales almorzando en restaurantes, o comprando comida para llevar. Si comparamos esta cifra con el promedio del costo de un almuerzo preparado en casa (unos \$6.30 en promedio), comer fuera u ordenar en línea, puede costar casi el doble. Y es que, tal y como comenta el dietista Ben Atkinson<sup>(2)</sup>, al cenar en un restaurante, cafeterías o comprar comida para llevar, no solo pagas por la comida, también cubres los costos administrativos del negocio.

2

## Comer juntos aporta grandes beneficios para tus hijos.

La cena en casa es probablemente la única oportunidad que la familia tiene de sentarse y compartir tiempo de calidad, durante los días laborales. Los niños son los más beneficiados.

El Washington Post<sup>(3)</sup> reseña que, según estudios recientes, los niños pequeños que cenan en familia presentan un incremento del vocabulario aún mayor, que cuando se les lee en voz alta. Además, comer juntos contribuye a un mejor índice académico, menor abuso de sustancias adictivas, menor riesgo de desórdenes alimenticios y depresión. Por si fuera poco, comer en familia puede también ayudar a evitar que los adolescentes caigan en violencia, fumen, usen drogas o tengan problemas en la escuela<sup>(3)</sup>.

Adicionalmente, estudios<sup>(2)</sup> muestran que los niños que comen juntos en familia, cuentan con menor probabilidad de padecer de obesidad infantil. Asimismo, los que ayudan a cocinar o son enseñados a preparar sus propias comidas, aprenden hábitos saludables de alimentación y tienden a consumir mayor cantidad de frutas, verduras y fibra dietética, que otros niños de su misma edad.<sup>(4)</sup>

Comida Casera





**Los niños que cenan regularmente en familia también consumen más frutas, verduras, vitaminas y micronutrientes, así como menos alimentos fritos y gaseosas<sup>7</sup>.**

— Anne Fishel, profesora de la Escuela de Medicina de Harvard<sup>(2)</sup>.

### 3

**Cocinar en casa está vinculado con una dieta sana y una vida más saludable.**

Un estudio<sup>(5)</sup>, llevado a cabo por la Escuela de Salud Pública de Johns Hopkins, concluyó que la preparación de comidas caseras está ligada al consumo de alimentos más saludables, sea que la persona esté intentando perder peso o no. Julia A. Wolfson, la autora principal del estudio, comenta que “cuando las personas cocinan la mayoría de sus comidas en casa, consumen menos carbohidratos, menos azúcar y menos grasa que aquellos que cocinan menos o no cocinan”.

Otro estudio<sup>(6)</sup> menciona que la comida rápida (*fast food*), como las pizzas para llevar y las hamburguesas de los restaurantes de comida rápida, pueden contener alto contenido de químicos, como el ftalato (usado en la fabricación de plásticos), lo cual puede incrementar el riesgo de padecer fibromas y endometriosis (en mujeres), y promover la reducción del IQ y el incremento de problemas de comportamiento (en fetos expuestos), entre otros riesgos.

Al cocinar en casa, tú escoges los ingredientes y las porciones. Estando en control de lo que comes, puedes evitar consumir ingredientes tóxicos y dañinos para la salud, y podrías reducir el riesgo de sufrir reacciones alérgicas o sensibilidades a la comida.



### 4

**Al cocinar en casa, ahorras tiempo.**

¿Has pensado en cuánto tiempo te toma ir a un restaurante, ordenar la comida, esperar, comer y luego regresar a casa? La buena noticia es que es posible ahorrar tiempo, mientras disfrutas de alimentos caseros. El secreto está en planificar tus menús con anterioridad, usar utensilios de cocina eficientes, y escoger recetas completas que requieran poco tiempo de preparación (puedes dejar las recetas más complejas para los fines de semana).

Para ayudarte en la tarea de cocinar en casa, todos los platillos de esta entrega tienen un tiempo de cocción de 30 minutos o menos, gracias al método de Royal Prestige®. También puedes referirte a nuestra edición de cocinaMAX número 38 (verano 2018), en la que compartimos un delicioso menú semanal, que te puede ayudar a pasar menos tiempo en la cocina, y más tiempo con tu familia.

**LISTA DE FUENTES CONSULTADAS:**

- (1) usatoday.com
- (2) washington.edu
- (3) washingtonpost.com
- (4) cbsnews.com
- (5) jhsph.edu
- (6) cnn.com

### Deliciosos platillos listos en minutos:



**Pollo en salsa de curry – Pág. 28**



**Salteado de puerco – Pág. 30**



**Chili de Halloween – Pág. 32**

Enamórate de esta belleza,  
la Paellera de 10 pulgadas.

TU MEJOR ALIADA EN LA COCINA.



ROYAL PRESTIGE®  
NOVEL®

Gracias a su diseño exclusivo, moderno y de alta tecnología, la Paellera de 10 pulgadas Royal Prestige® NOVEL® es ideal para cocinar exquisitos arroces y variados platillos, que encantarán a toda la familia, invitados y colados.

## ¡Entérate de sus beneficios!

**HECHA EN ITALIA.** Con diseño clásico, exclusivo y de tecnología avanzada, que le da elegancia a tu cocina.

**TAPA VERSÁTIL.** Con anillos que promueven la precipitación de la condensación, ayudando a que los alimentos retengan mejor sus nutrientes.

**ARO SILICROMÁTICO.** Ayuda a sellar el vapor en las ollas, para mayor retención de los nutrientes.

**VÁLVULA REDI-TEMP®.** Te avisa cuando se ha alcanzado la temperatura correcta, facilitándote el trabajo al cocinar.

**ASAS ERGONÓMICAS.** Cómodas y fáciles de limpiar. Además, son resistentes al calor, soportando hasta 400 °F/204 °C en el horno.

**APTA PARA PARRILLAS DE INDUCCIÓN.** Puede ser usada en estufas de inducción magnética, para una cocina más eficiente.

**EXCELENTE GARANTÍA.** 50 años de garantía limitada, para que las puedas disfrutar por muchos años.

Disponible en **DOS CONVENIENTES TAMAÑOS** (10 y 14 pulgadas).

¡Enamórate y embellece tu cocina!



Manufatto in Italia  
con Amore.

ROYAL PRESTIGE®  
NOVEL®



Oferta exclusiva  
para nuestros  
lectores de  
COCINAMAX.™

**AHORRA 15%**

al ordenar la Paellera de  
10 pulgadas Royal Prestige®  
NOVEL®, antes del 31 de  
octubre del 2018.

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



ROYAL  
PRESTIGE®

Promoción válida solo en los Estados Unidos. Expira el 31 de octubre del 2018. No puede usarse junto a otras promociones.



La línea de Cuchillos Precision Series 3™ te ofrece todos los utensilios que necesitas para hacer de tus recetas unas obras de arte.

Tus creaciones culinarias merecen Precision Series 3™.

**PRECISIÓN SUPERIOR:** Los Cuchillos Precision Series 3™ están elaborados con una aleación de acero inoxidable de alta calidad, para cortes más precisos.

**DURABILIDAD:** Las hojas se extienden hasta el extremo del mango, para un agarre duradero.

**GARANTÍA:** Cuentan con el respaldo de Royal Prestige®, para que los disfrutes por mucho tiempo.

EL ARTE Y LA  
COCINA LO  
REQUIEREN.

**PRECISION**

# PRECISIONSERIES3™

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



ROYAL  
PRESTIGE®



ROYAL  
PRESTIGE®

333 Holtzman Road  
Madison, WI 53713



## En familia sabe mejor.

Las memorables reuniones familiares saben mejor cuando están llenas de amor, tradición y succulentos platillos, todos en grandes cantidades.

Gracias a su capacidad superior, con la Olla de 60 cuartos (56.7 litros), podrás cocinar platillos tradicionales para todos tus invitados.

.....  
¡Cocina rico y  
saludable para la  
familia completa,  
hoy mismo!  
.....



ROYAL  
PRESTIGE®

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