

ROYAL PRESTIGE[®]

MAGAZINE



FIESTAS 2019
AÑO 10 | NUMERO 44

Para grandes antojos y grandes ocasiones

Disponible en
la línea Innove[®]
de Royal Prestige.

Las Grandes de Royal Prestige[®]
están listas para la acción. Serán tus
mejores aliadas al preparar platillos
típicos y organizar reuniones familiares.
¡Disfrútalas en grande!

TAMAÑOS DISPONIBLES: 12 cuartos,
20 cuartos, 30 cuartos y 60 cuartos.
Se venden por separado.

12 CUARTOS

20 CUARTOS

30 CUARTOS

60 CUARTOS

Adquiere las
hoy y celebra
en grande

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



ALBERT SERRA
Redactor/Especialista
en redes sociales

Vicepresidente de Ventas y Marketing:
Miguel A. González

Gerente de Marketing:
Brenda Castro

Edición, Redacción y Traducción:
Massiel Beswick
Lolbé Corona
Karen Pimentel
Albert Serra

Directora de Arte:
Julie DesJarlais

Directora de Fotografía y Diseño:
Julie DesJarlais

Diseño Gráfico:
Stacey Anderson
Josue Salazar
Heidi Dorn
Ray Messina

Producción de Video:
David Castillo
Miguel Fred
Claudia Dextre
Fernando Mora

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

Estilista Culinario:
Colin Gent

Supervisor de Proyecto:
Tina Palumbi,
tpalumbi@hycite.com

Colaboradores:
Eliseo Santiago,
Director de Entrenamiento en Ventas
Jorge López,
Chef Especialista de Royal Prestige®

Claudia Altamirano
Supervisora de Entrenamiento en Ventas

SABOREA EL AMOR DE LAS FIESTAS CON ROYAL PRESTIGE®.

Un año nuevo lleno de posibilidades

¡Saludos estimados lectores! Es para mí un honor escribir esta editorial de una edición siempre tan esperada, como es la de las Fiestas. Esta época es una de mis favoritas del año. Con la nieve, los momentos en familia, las conversaciones al lado de la chimenea y la ilusión de los más pequeños de la casa, que hacen que todo tenga una magia especial. Y, por supuesto, le damos la bienvenida a un nuevo año, con todas las ilusiones, deseos y retos que nos proponemos.

En Royal Prestige® estamos comprometidos a ofrecerte un año lleno de posibilidades y con ello te traemos un contenido muy especial.

Saborea nueve deliciosas recetas (P. 8-27) para compartir en estas fiestas, incluyendo un platillo para aquellos que no comen carne; **un desayuno especial para niños** (P. 22-23); **una receta para sorprender a tu pareja en San Valentín** (P. 24-25) y varios postres para los más golosos.



Esta es una edición para sacar el chef que llevas dentro y, por esta razón, no podía faltar a la cita uno de los mejores amigos de Royal Prestige®, **¡el Chef Pepín! Le entrevistamos en exclusiva** (P. 30-31) y nos habló de sus orígenes, lo que no puede faltar en su cocina y nos reveló unos cuantos secretos que no te querrás perder. Y, si de consejos de cocina se trata, no te pierdas los que nos desvela Jorge López, nuestro chef de Royal Prestige®, **quien te sacará de apuros a la hora de cocinar** (P. 32-33).

¿Es una batalla cada vez que tus hijos tienen que comer verduras? No te preocupes. **Te traemos unas sabrosas sugerencias** (P. 6-7) para que alcances el objetivo de que los más pequeños lleven una dieta más balanceada.



Con el año nuevo, empiezan los nuevos retos para llevar un estilo de vida saludable. Estos tres artículos: **10 claves para bajar de peso** (P. 36-37), **exhibe una piel hidratada todo el año** (P. 38-39) **y aprovecha las proteínas de tus alimentos al máximo** (P. 40-41), son ideales para que este año 2020 lo consigas.



Finalmente, no nos podemos olvidar del amor, ese motor que mueve nuestras vidas. **Te descubrimos cinco ingredientes** (P.35) para que pases un San Valentín lleno de amor junto a tu pareja.

Te deseo, junto a todo el equipo de Royal Prestige®, que pases unas felices fiestas y que tu 2020 este lleno de más posibilidades y más corazones contentos. Nos vemos pronto en la siguiente edición de Primavera. ¡Suerte!

Albert

Escanea el código para ver
el mundo de posibilidades
que te ofrece Royal Prestige®



Contenido

Royal Prestige® Magazine | Fiestas 2019



Con mucho corazón

08 9 recetas para saborear el amor esta temporada.

35 5 ingredientes para un San Valentín lleno de amor.

Niños con buen gusto

06 Sabrosas estrategias para que tus hijos coman más verduras.

Hogar y Familia

28 Cocinar bajo presión es cosa del pasado.

32 5 trucos de cocina del Chef de Royal Prestige®.



Salud y Bienestar

36 10 claves para conseguir tu meta y bajar de peso.

38 Refresca, renueva y consiente tu cuerpo con ingredientes caseros.

40 El poder de las proteínas.



**LO QUE NO TE
Puedes Perder**

30 Entrevistando al Chef Pepín
El chef más famoso de la televisión hispana te cuenta su historia.

SABROSAS ESTRATEGIAS PARA MOTIVAR A TUS HIJOS A

COMER MÁS



Hacer que tus hijos coman más verduras puede convertirse en una verdadera batalla campal. Para evitar luchas de poder, frustraciones de un bando y del otro, y que alcances tu objetivo de que los pequeños del hogar lleven una dieta balanceada, considera estas estrategias para conquistar hasta los paladares más exigentes.

Por Lolbé Corona



DE LA VISTA NACE EL AMOR.

Mantén verduras lavadas, cortadas y a la vista en el refrigerador¹ y sírvelas como bocadillos. Cuando vayas a la tienda, empieza tu recorrido por el pasillo de las legumbres y pídele a tu hijo que te ayude a escogerlas. En casa, si está en edad de ayudarte, invítalo a prepararlas juntos.

ENSALADAS AL RESCATE. Sirve ensaladas con más frecuencia. Las verduras de hojas verdes como las acelgas, las espinacas y la col rizada, entre otras, son ricas en vitaminas y minerales². Para que las ensaladas luzcan más apetitosas, agrega frutas, como fresas o manzanas; y frutos secos, como nueces o almendras. Tus creaciones serán irresistibles.



PRUEBA RECETAS VEGETARIANAS. Experimenta preparando esos platillos que son los favoritos de todos, como espagueti o lasaña, y sustituye la carne por verduras¹. Prueba también preparando pizzas e incorpora verduras entre los ingredientes principales e incluso ensaya recetas de hamburguesas con legumbres (soya, frijol o garbanzo), son deliciosas.

CREA UNA EXPERIENCIA DIVERTIDA. Corta las verduras de diferentes formas y tamaños con la Máquina para Cortar Ensaladas, Royal Cutter™. Sirve una variedad de verduras de colores brillantes como zanahorias, pepinos o betabel (remolacha), por mencionar algunos, con su aderezo favorito. Pueden ser un perfecto *snack* para la escuela.



VERDURAS

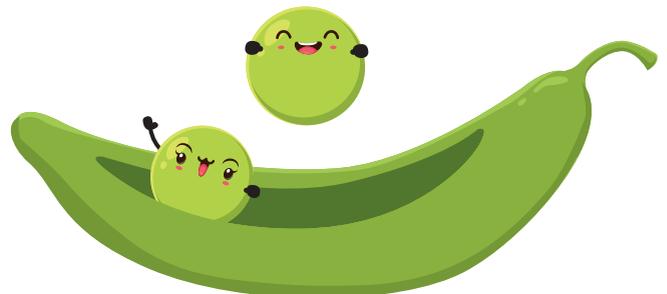
VERDURAS EN VASO. Si tienes por costumbre dar a tus hijos jugos para beber asegúrate de que sean 100% naturales e incorpora verduras entre los ingredientes. Es muy fácil prepararlos con tu Extractor de Jugos Royal Prestige®. Puedes estar seguro de que los menores aprovecharán mejor los nutrientes de los vegetales y su delicioso sabor en cada vaso.

VE POCO A POCO. No los fuerces a comerlas, no lo sobornes, ni lo obligues a probarlas. Esto solo podría reforzar una lucha de poder por las verduras y podrían asociarlas con ansiedad y frustración. Sirve a tu hijo porciones pequeñas para evitar abrumarlo y dale la oportunidad de que descubra, poco a poco, si le gustan³.

ÁRMATE DE PACIENCIA Y SÉ ABIERTO AL DIÁLOGO. Cuando se trata de probar nuevos alimentos, es posible que los niños pequeños necesiten una exposición repetida a ellos antes de tomar el primer bocado³. Aliéntalos a probar las verduras hablando sobre el color, la forma, el aroma y la textura de éstas no solo de lo rico que saben o de sus propiedades, y sírvelas junto a sus platillos favoritos.

PON EL EJEMPLO. Si tu hijo ve que tú comes una variedad de alimentos saludables e incluyes verduras en tu alimentación diaria es más probable que haga lo mismo³.

SÉ CREATIVO Y CONQUISTARÁS LA BATALLA. Busca inspiración de platillos con verduras en nuestra sección de recetas en www.royal.prestige.com o en nuestros canales sociales. Disfruta de todas las posibilidades que te ofrece Royal Prestige® para conquistar los corazones y las barriguitas de tus pequeños comensales.



FUENTES CONSULTADAS
1.- Healthychildre.org
2.- EL Universal de México
3.- Mayo clinic

9 deliciosas
recetas para

Saborear

EL AMOR EN ESTAS

Fiestas





DELEITA A TUS COMENSALES CON ESTOS PLATILLOS HECHOS CON MUCHO CORAZÓN

Dicen que el amor entra por el estómago y es que no hay nada más sabroso que compartir la mesa con los que uno ama y quiere. Para que disfrutes de esta temporada de fiestas en la mejor compañía y conquistes paladares con tus creaciones culinarias, te presentamos estas exquisitas recetas.

Abre boca con unos *Chips* de calabacín con salsa de miel y *Sriracha* (P. 18-19) o unos Pimientos rellenos con quinua y atún (P. 20-21).

Como platos fuertes y para sorprender a tus invitados, prepara un Lomo relleno

de frutas secas en salsa de naranja (P. 10-11), unos ricos Medallones de res con verduras en salsa de tamarindo (P. 12-13) o un apetitoso Salmón en salsa de vino (P. 24-25).

Para cerrar con broche de oro, sirve un Dulce de leche casero (P. 26-27), un irresistible Pastel navideño con frutas secas (P. 14-15), o unas Tostadas francesas cubiertas de avena (P. 22-23), y acompáñalos con un Ponche mexicano (P. 16-17), que puedes saborear tanto frío como caliente.

El amor se ve, se saborea y se disfruta con las posibilidades Royal Prestige®.

¡Buen provecho!

Lomo relleno de frutas secas

EN SALSA DE NARANJA

TIEMPO DE HORNEADO: 39 minutos

RINDE: 12 porciones

INGREDIENTES

2 piezas de lomo de cerdo
(7 a 8 libras c/u)

1 taza de tocino ahumado cortado
en cuadros

1 taza de mango seco

1 taza de ciruelas secas

1 taza de pasas

1 taza de nueces pecanas (*pecans*)

1 taza de arándanos azules
secos (*blueberries*)

2 ramitas de romero

6 hojas de laurel

1 cucharada de ajo picado

Adobo al gusto

Sal y pimienta negra al gusto

SALSA DE NARANJA:

2 tazas de jugo de naranja

1 taza de vino blanco

¼ de taza de salsa de soya
(*soy sauce*)

1 cucharada de humo líquido
(*liquid smoke*)

1 cucharada de azúcar morena

PREPARACIÓN:

1 En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos, combina todos los ingredientes de la salsa de naranja con la ayuda del Batidor de Globo. Reserva.

2 Sobre la Tabla para Cortar de Bambú, coloca una de las piezas de carne. El lomo debe quedar perpendicular a ti. Corta por la mitad, a lo largo, deteniéndote unos centímetros antes del final. Extiéndela, asegurándote de que quede en forma de rectángulo. Aplana o aplasta la carne hasta conseguir un grosor uniforme. Sazona con sal, pimienta negra, ajo, tu adobo al gusto y reserva. Repite el mismo procedimiento con la segunda pieza de lomo.

3 Precalienta la Pavera Ovalada 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 el tocino, todas las frutas secas y las nueces. Cocina por 5 minutos hasta integrar bien los sabores. Este será nuestro relleno.

4 Agrega la mitad del relleno sobre la primera pieza de lomo. Enrolla y ata con un hilo de cocina. Cocina en la Pavera Ovalada durante 2 minutos por lado, para un total de 4 minutos, asegurándote de que la carne esté sellada. Reserva. Repite el proceso con la pieza de carne y el relleno restante.

5 Coloca las piezas de lomo en la Pavera Ovalada y baña con la salsa de naranja; agrega las ramitas de romero y laurel. Tapa y cocina a temperatura media-alta por 30 minutos. Si hay exceso de vapor, reduce la temperatura a media una vez el lomo se haya cocinado durante 15-20 minutos.

6 Retira el hilo, rebana la carne y vierte la salsa de naranja restante. Sirve con tu ensalada favorita y saborea el amor de las fiestas.





Medallones de res con verduras

EN SALSA DE TAMARINDO

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

4 filetes de lomo de res de 6 onzas c/u (*filet mignon*), cortados por la mitad en forma de medallón.

3 dientes de ajo

1 ramita de romero

1 taza de betabel (remolacha) rojo cortados en cuartos

1 taza de betabel (remolacha) amarillo cortado en cuartos

1 taza de zanahorias en rodajas

¼ de taza de miel

4 onzas de agua

Puré de papas (*mashed potatoes*) -opcional-

Sal y pimienta negra al gusto

SALSA DE TAMARINDO:

1 taza de agua

2 tazas de tamarindo pelado

1 cucharada de azúcar morena

PREPARACIÓN:

1 En la Olla de 3 cuartos, agrega los ingredientes de la salsa. Cocina a temperatura media-alta hasta que hierva (aproximadamente 7 minutos). Reduce reduce la temperatura a baja y cocina hasta que la salsa se reduzca (alrededor de 3 minutos). Cuela y reserva.

2 En la Olla de 4 cuartos, agrega las verduras de raíz y la miel. Cocina a temperatura media-alta y tapa con la válvula Redi-Temp® abierta hasta que silbe (aproximadamente 2 minutos). Reduce la temperatura a baja y cocina por 12 minutos más con la válvula cerrada, o hasta que las verduras estén suaves.

3 Precalienta el Sartén Gourmet de 12 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 y cocina por 3 minutos por lado con la tapa entreabierta. Si deseas la carne bien cocida, cocina durante 1-2 minutos más.

4 Vierte la salsa de tamarindo sobre los medallones. Retira de la estufa y deja reposar durante 2 minutos.

5 Sirve con puré de papas, agrega los vegetales de raíz y salsa al gusto.





Pastel navideño

CON FRUTAS SECAS

TIEMPO DE HORNEADO: 20-22 minutos

RINDE: 6-8 porciones

INGREDIENTES

1 caja de mezcla para pastel
(*cake mix*)

3 huevos

1 cucharada de extracto de vainilla

1 taza de leche

1 taza de frutas secas - tus preferidas-

½ de nueces pecanas (*pecans*)

Aceite en aerosol

RELLENO LÍQUIDO:

½ taza de leche condensada

¼ de taza de vino blanco

½ taza de leche evaporada

PREPARACIÓN:

- 1 En el Tazón para Mezclar de 1 cuarto, agrega los ingredientes del relleno. Combina bien con la ayuda del Batidor de Globo. Reserva.
- 2 En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, agrega la mezcla para pastel, los huevos, la vainilla y la leche. Mezcla bien con la ayuda del Batidor de Globo.
- 3 Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta por 30 segundos. Inmediatamente, reduce a temperatura baja y agrega solo la mitad de la mezcla anterior. Tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada y cocina por 7 minutos.
- 4 Agrega las frutas secas junto con las nueces, asegurándote de cubrir todo el pastel. Vierte la mezcla de pastel restante y cocina con la válvula cerrada por 15 minutos más. Retira de la estufa y deja reposar por 2 minutos con la tapa cerrada.
- 5 Cuidadosamente, voltea el sartén y deja que el pastel caiga sobre la Tabla para Cortar de Bambú. Con la ayuda de un tenedor, haz pequeños agujeros en el pastel y vierte el relleno líquido. Deja reposar por 15 minutos a temperatura ambiente.
- 6 Agrega la crema batida y frutas frescas de tu elección; decora a tu gusto. ¡Disfruta!





NOTA DEL CHEF :

Si deseas endulzar un poco más tu ponche, agrega néctar de agave al gusto. Disfrútalo frío o caliente.

Ponche mexicano

TIEMPO DE COCCIÓN: 45 minutos

RINDE: 8-10 porciones

INGREDIENTES:

- 2 conos de piloncillo (azúcar morena en conos/panela/*brown cane sugar cones*)
- 3 palitos de canela (*cinnamon sticks*)
- 3 manzanas tipo *Honeycrisp*, sin semillas y cortadas en cuartos
- 3 naranjas con cáscara, sin semillas y cortadas en cuartos
- 3 peras sin semilla cortadas en cuartos
- 2 tazas de piña sin corazón, peladas y cortadas en bastones gruesos
- 5 chabacanos/albaricoques (*apricots*) enteros
- 5 ciruelas enteras
- 1 taza de tamarindo pelado
- 2 tazas de Flor de Jamaica (*hibiscus flower*)
- 1 galón de agua

PREPARACIÓN:

- 1 En la Olla de Presión de 10 litros, agrega agua (asegúrate de no llenar la olla más de $\frac{2}{3}$), los piloncillos y la canela.
- 2 Incorpora las manzanas, naranjas, peras, piña, chabacanos, ciruelas, tamarindo y Flor de Jamaica. Tapa, pasa el seguro, y gira la válvula Reguladora con la flecha hacia el ícono de presión; cocina a temperatura media-alta hasta que la válvula Reguladora silbe (en aproximadamente 30 minutos). Una vez la válvula silbe y libere vapor, reduce la temperatura a media y cocina por 15 minutos más.
- 3 Apaga la estufa y asegúrate de que la válvula libere el vapor antes de abrir la olla. ¡Delicioso!



NOTA DEL CHEF:

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

Chips de calabacín

CON SALSA DE MIEL Y SRIRACHA

TIEMPO DE HORNEADO: 15 minutos

RINDE: 4 porciones

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 Máquina para Ensaladas, 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 cúbrelas 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 y hornea por 7 minutos más.

7 Sirve con la salsa de miel y *sriracha*. ¡Buen provecho!



Pimientos rellenos

CON QUINUA Y ATÚN

TIEMPO COCCIÓN: 21 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

4 pimientos verdes enteros, sin tallo ni semillas

1 cebolla morada, cortada en cuadritos

1 taza de quinua

2 paquetes de atún (6.4 onzas/181g cada uno)

½ taza de mango cortado en cuadritos

½ taza de aguacate, pelado y cortado en cuadritos

1 cucharadita de albahaca fresca picada

1 cucharadita de hojas de menta picadas

Jugo de un limón verde (recién exprimido)

Sal y pimienta negra al gusto

1 taza de almendras fileteadas

PREPARACIÓN:

1 Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta por 3 minutos. Disminuye a temperatura baja, agrega los pimientos y coloca la tapa entreabierta con la válvula Redi-Temp® cerrada. Deja cocinar por 8 minutos.

2 Precalienta la Olla de 2 cuartos a temperatura media-alta por unos 3 minutos. Agrega la cebolla y saltea por 2 minutos, mientras revuelves constantemente. Añade la quinua y cocina por 1 minuto más, mientras sigues revolviendo. Agrega 1½ tazas de agua, tapa con la válvula abierta y cocina hasta que silbe (en unos 3 minutos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por unos 7 minutos más, o hasta que se haya absorbido toda el agua. Deja que se refresque.

3 En el Tazón para Mezclar de 5 cuartos, agrega la quinua, el atún, el mango, el aguacate, la albahaca, la menta, el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Rellena los pimientos con esta mezcla.

4 Decora con las almendras y sirve.



Tostadas francesas

CUBIERTAS DE AVENA

TIEMPO DE COCCIÓN: 4 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 1 cucharada de azúcar glas (pulverizada)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 tazas de avena en hojuelas (*quick oats*)
- 8 rebanadas gruesas de pan
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN:

- 1 En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, bate los huevos con la ayuda del Batidor de Globo. Agrega el azúcar glas, la vainilla y la canela; combina bien y reserva.
- 2 Coloca la avena en un plato grande. Baña cada rebanada de pan en la mezcla de huevo y luego cúbreelas con la avena.
- 3 Precalienta la Plancha Doble a temperatura media-alta por 3 minutos. Disminuye la temperatura a baja. Cubre levemente la plancha con aceite en aerosol.
- 4 Coloca todas las rebanadas en la plancha y cocínalas durante 2 minutos por lado.
- 5 Corta las tostadas en triángulos, adórnalas con tu fruta favorita y sírvelas con miel de maple y crema batida.





Especial
para niños

Salmón en

SALSA DE VINO

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

RINDE: 12-14 porciones

INGREDIENTES

SALMÓN:

- 2 filetes de salmón enteros (3 libras/1.5 kg cada uno)
- 1 naranja rebanada
- 1 limón amarillo rebanado
- ½ taza de cebolla morada, cortada en juliana
- 3 tallos de apio, cortados por la mitad
- ¾ de taza de caldo de vegetales
- ½ taza de vino blanco
- 2 cucharadas de mantequilla, cortada en cubitos
- ½ libra (¼ kg) de calabacines rebanados (*zucchini*)
- ½ libra (¼ kg) de calabacitas amarillas, rebanadas (*yellow squash*)
- ½ libra (¼ kg) de tomatitos *cherry* rojos, cortados por la mitad
- ½ libra (¼ kg) de tomatitos *cherry* amarillos, cortados por la mitad
- 1 pimiento verde, cortado en juliana
- 1 pimiento rojo, cortado en juliana
- 4 ramitas de eneldo
- Sal y pimienta negra al gusto

SALSA:

- ¼ de taza de vino
- 4 cucharadas de mantequilla
- ¼ de taza de eneldo fresco, picado finamente
- 2 cucharadas de harina fina de maíz (maicena o *corn starch*)
- ¾ de taza de agua tibia

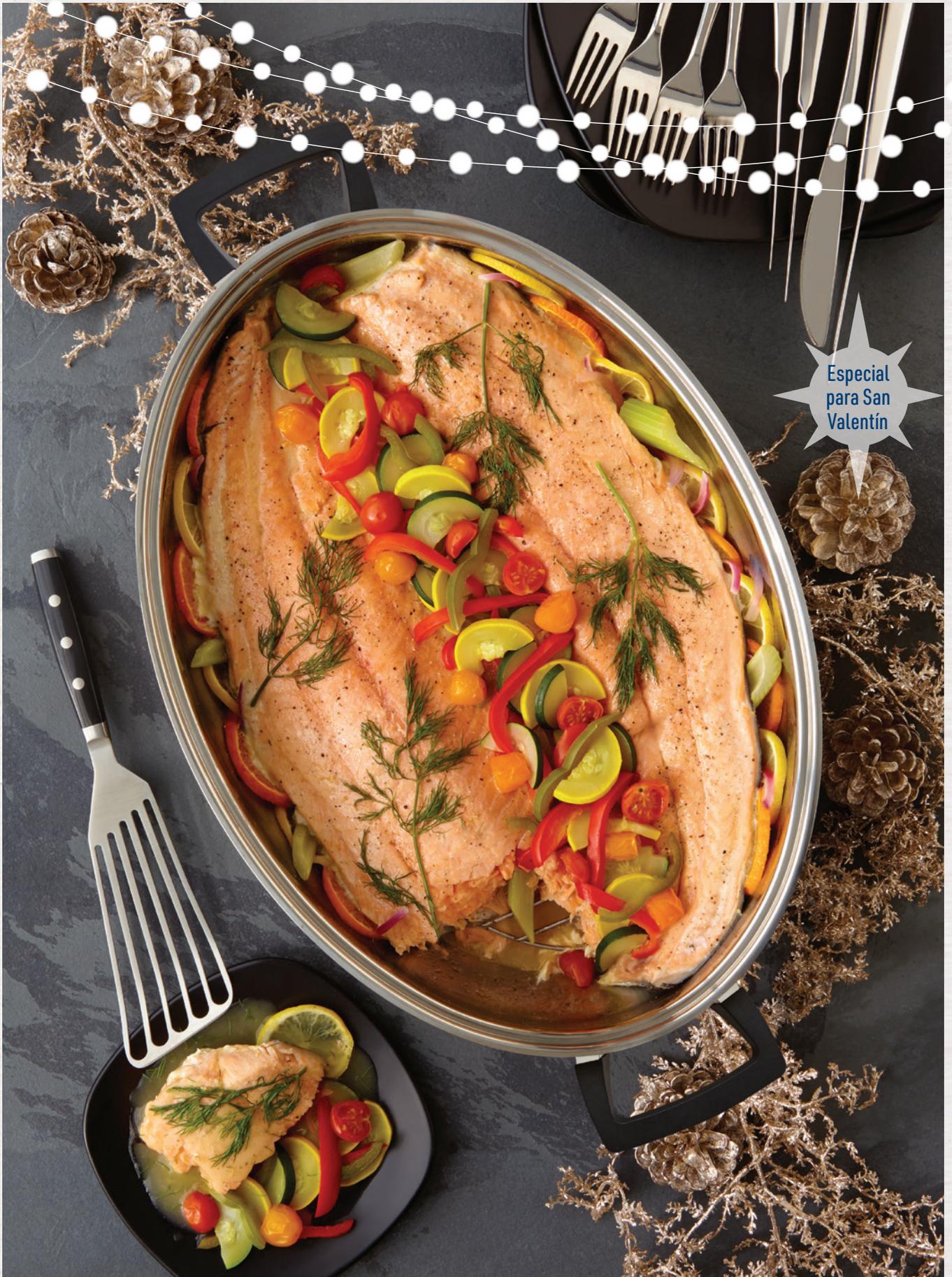
PREPARACIÓN

SALMÓN:

- 1 Salpimenta el salmón por ambos lados.
- 2 Precalienta la Pavera Ovalada a temperatura alta por 3 minutos. Forma una cama con las rodajas de naranja y limón. Coloca encima la cebolla y el apio. Añade el caldo de vegetales, para que empiece a desprender el olor.
- 3 Inserta la parrilla en la Pavera y coloca encima el salmón. Baña los filetes con el vino blanco y cubre cada uno con la mitad de los cubitos de mantequilla.
- 4 Agrega el resto de las verduras en las orillas y adorna los filetes con el eneldo.
- 5 Tapa y deja cocinar a temperatura media-alta por 8 minutos, o hasta que comience a salir vapor. Disminuye la temperatura a baja y cocina por 5 minutos más. Retira el salmón y colócalo en un plato, pon las verduras en otro plato.

SALSA:

- 1 Para preparar la salsa, calienta el caldo que quedó en la Pavera a temperatura alta. Agrega el vino, la mantequilla, el eneldo y la maicena –previamente diluida en el agua tibia–. Revuelve con el Batidor de Globo hasta que la salsa se reduzca (en unos 5 minutos); apaga la estufa.
- 2 Sirve el salmón acompañado con la salsa. Disfruta.



Especial
para San
Valentín



Dulce de leche casero

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

4 tazas de leche

½ taza de leche condensada

1 rajita de canela

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 taza de almendras molidas
(*ground almonds*)

1 cucharadita de canela molida

PREPARACIÓN:

1 En la Olla de 3 cuartos, agrega la leche, la leche condensada, la rajita de canela y el extracto de vainilla; revuelve bien con la ayuda del Batidor de Globo. Cocina sin tapar a temperatura media-alta por 3 minutos, mientras revuelves constantemente. Asegúrate de que la leche no hierva.

2 Disminuye la temperatura a baja, retira la rajita de canela, agrega las almendras molidas y cocina por 12 minutos más, revuelve constantemente hasta lograr una mezcla espesa. Apaga la estufa.

3 Espolvorea la canela molida. Puedes servirlo con panqué (*pound cake*) y las frutas de tu preferencia.





COCINAR BAJO PRESIÓN

ES COSA DEL PASADO



OLLA DE PRESIÓN
ROYAL PRESTIGE®

Con nuestra Olla de Presión Royal Prestige® cocinas recetas tradicionales, al igual que nuevos platillos, rápido y eficientemente.

Con 4 mecanismos de seguridad para tu absoluta tranquilidad al cocinar.



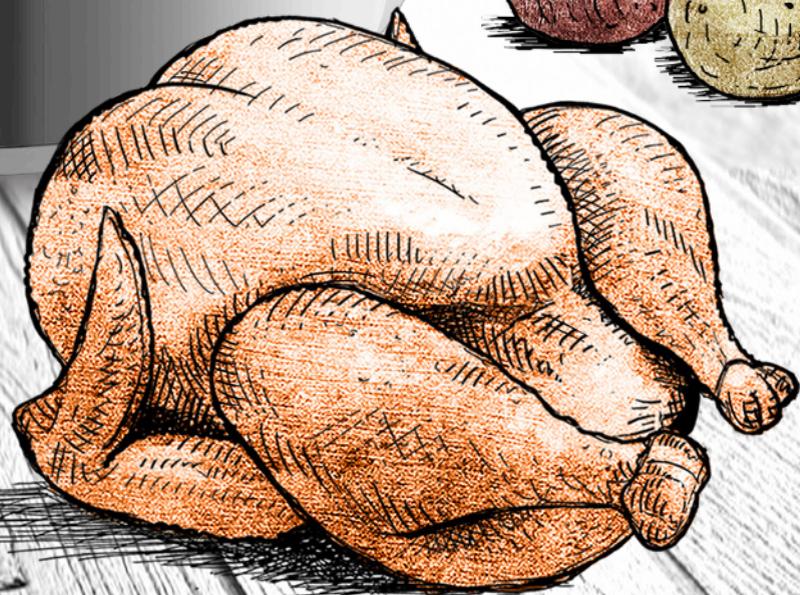
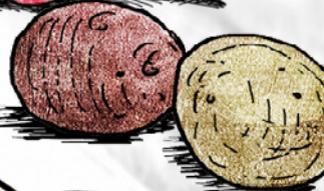
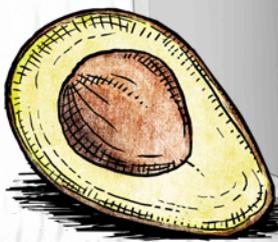
Disponible
en dos tamaños:
6 y 10 litros.

PARA UNA DEMOSTRACIÓN DE ESTE U OTROS PRODUCTOS, CONTACTA A TU DISTRIBUIDOR AUTORIZADO ROYAL PRESTIGE® O LLÁMANOS AL 1-800-609-9572.

USO DEL CUPÓN DE DESCUENTO - Este cupón te permite recibir un descuento de 15% en tu compra de la Olla de Presión 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 diciembre de 2019.**

¡Consíguela
ahora en exclusiva
con un **15%**
de descuento!

¡Ordena
la tuya hoy y
comienza a liberarte
de la presión de
cocinar a la
antigua!





TODO LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER SOBRE EL

Chef Pepin

Entrevistamos en exclusiva al chef más famoso de la televisión hispana y nos contó, con toda la chispa y sabor que lo caracteriza, cómo surgió su apodo, los ingredientes imprescindibles en su cocina y qué productos de Royal Prestige® son sus favoritos, entre otros detalles que lo han vuelto el consentido de todos. ¡JAJAY!



¿Cuál es tu nombre de nacimiento?

José Antonio Alejandro Hernández Rodríguez Montes de Oca Beltrán. Simplemente Pepín.

¿Por qué te llaman Pepín?

Como buen hispano, tenían que ponerme José... pero la familia de mi mamá es de Asturias y ahí a los nombres de los hijos les ponen 'in': Manolín, Pepín, Pedrín, y como es natural, lo que mejor venía era Pepín.

¿De dónde eres?

Yo nací en una provincia en Cuba que se llama Matanzas, me inscribieron en un pueblecito que se llama Sidra, viví después de los 5 años en la Habana, y desde hace casi 60 años vivo en Miami.

¿Cómo comenzó Pepín a cocinar?

Desde que nací, porque nací con hambre... Yo me crié en una finca y en esa finca se hacía tasajo (carne seca), morcilla, chorizo, se hacía de todo, yo era muy 'cazuelero'... Me acuerdo de tener 4 añitos y hacer a mano mantequilla... eso para mí era lo máximo y no había juguete que superará eso.

¿Cuál es tu comida favorita?

Es la que como cuando tengo hambre, jajaja, me gusta variar, me gusta experimentar, y me gusta crear, por lo que no tengo una comida favorita.

¿Cuál es el ingrediente infaltable en la cocina?

La cebolla y la sal, creo que sin esos dos ingredientes no se puede cocinar.

¿Qué ingrediente(s) has descubierto últimamente que no puedes sacar de tu cocina?

Experimento ingredientes todo el tiempo, viajo mucho, pruebo mucha comida, hago muchas preguntas, traigo diferentes ingredientes a la casa... Me gusta experimentar con diferentes especias y ligarlas.

¿Qué productos Royal Prestige® no pueden faltar en tu cocina?

La Olla de Presión, los Sartenes, la Válvula Redi-Temp®, son esenciales en la cocina... es un producto muy sano, agiliza la cocción... y me he acostumbrado desde niño a cocinar con este Sistema de Cocina.

Menciona 3 trucos culinarios que te han sacado de apuros.

Uno es preparación, saber qué tengo todos los ingredientes. Segundo, si estoy haciendo una receta, que no es mía, leerla de arriba abajo y visualizarla, y tercero, siempre tener todos los ingredientes a mano.

¿Cuál es el mejor piropo que le han hecho a tu comida?

Si hay un piropo que yo aprecio en una comida, es el silencio. Cuando tu sirves y hay un silencio total, quiere decir que wow, están disfrutando la comida.

¿Cuál es tu secreto para llevar una vida saludable?

Trato de reírme muchísimo y mantengo un balance en la comida, de comer variado: no mucha azúcar, no mucha proteína. Trato de hacer un cambio y el cuerpo mío me lo va diciendo.

¿Cómo definirías la cocina perfecta de Pepín?

Esa cocina que es espontánea, que es rápida, que es sabrosa, con pocos o muchos ingredientes. Una cocina que sea ágil.

¿Te gustó esta probadita de la entrevista?



Para conocer lo más interesante que ha preparado el chef, y cómo nació la frase de "Con Pepín hasta al fin", la historia detrás de su contagiosa risa y su patadita, escanea este código o visita nuestro canal oficial en YouTube para ver la entrevista completa.

(5) TRUCOS DE COCINA DEL CHEF DE ROYAL PRESTIGE®

Prácticos, útiles y sencillos... Así son los consejos que te ofrece Jorge López, nuestro chef de Royal Prestige®, para abrir tu cocina a más posibilidades y más corazones contentos.



1 PARA QUITAR EL SABOR A QUEMADO.

Si accidentalmente se te quemó un poco la comida, agrega un poco de leche para quitarle el sabor ahumado.

2 PARA QUE LAS PAPAS DUREN MÁS.

Guárdalas en un recipiente junto con una manzana entera; esto hará que se mantengan frescas por más tiempo.

3 PARA EXPRIMIR EL JUGO DE UN LIMÓN.

Mete el limón entero al microondas por 10 a 15 segundos; esto lo ablandará y será más fácil exprimirlo. Nuestro Exprimidor de Jugos te ayudará a exprimirlo eficientemente.





4

PARA ESPESAR SOPAS Y SALSAS.

Para espesar tus sopas y salsas favoritas, prueba añadir hojuelas de papa deshidrata (*potato flakes*). La cantidad de hojuelas puede variar, dependiendo del espesor que desees obtener.



5

PARA QUE NO SE QUEMEN LOS PALILLOS DE LAS BROCHETAS.

Cuando uses palillos de madera al hacer parrilladas, asegúrate de remojarlos previamente en agua durante por lo menos 30 minutos; así evitarás que se quemen.



Pareja ^{La} Perfecta

Combina la firmeza y la precisión de nuestros Cuchillos Precisión Series 3™ con la seguridad y la resistencia del Bloque de Bambú, que le darán a tu cocina un toque refinado al estilo Royal Prestige®.



CUCHILLOS PRECISION SERIES 3™
+ BLOQUE DE BAMBÚ
ROYAL PRESTIGE®

Más Posibilidades,
MÁS CORAZONES CONTENTOS

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

**El Juego de Cuchillos y el Bloque de Bambú se venden juntos o por separado.*

5 deliciosos ingredientes para un

San Valentín lleno de amor



Haz que este Día de San Valentín sea inolvidable con estos 5 ingredientes que llenarán de amor tu Día de los Enamorados.

Por Karen Pimentel



Las fresas son un dulce deleite para este Día de los Enamorados. Su forma de corazón y su color rojo pasión, las convierten en la fruta perfecta para acompañar cualquier platillo o postre. Nuestro batido "Corazón contento", cuyo ingrediente principal son las fresas, es la bebida ideal para mimar a tu pareja esta fecha tan especial. Prepáralo con nuestro Extractor de Jugos Royal Prestige®, es una forma rápida, deliciosa y nutritiva de comenzar el día.



Los chocolates, además de deliciosos nos vuelven optimistas y muy felices. Sabías que el chocolate de cacao contiene triptófano, un aminoácido que estimula a la secreción de serotonina, conocida como la hormona de la felicidad. Además, contiene feniletilamina, una sustancia que segrega el cerebro de forma natural que, curiosamente, es la misma que segrega cuando nos enamoramos¹. Así que no olvides incluirlos en tu menú.



¡Los chiles son una excelente manera de darle vida a tu Día de San Valentín! Pon un toque picante en tu platillo favorito o bebida este día, además de que será delicioso, los chiles son capaces de camuflar el olor y ayudan a prevenir el mal aliento².



Las cerezas, con su color rojo intenso, son excelentes para decorar postres y bebidas, además son ricas en nutrientes y compuestos que promueven la salud del corazón³.



La crema batida es el toque final de un buen postre o bebida. Asegúrate de agregarla a tu lista de compras este Día de San Valentín, ya que combina perfectamente con fresas, cerezas y chocolates.

No necesitas gastar una fortuna para que este Día de San Valentín sea memorable. Inspírate y sorprende a tu pareja con platillos que incluyan estos ingredientes que probablemente ya tengas en tu refrigerador. El 14 de Febrero se trata de demostrarle que le amas y aprecias. ¡Disfruta y saborea el amor!

Fuentes consultadas
1. capital.pe
2. pepperhead.com
3. www.healthline.com

10 Claves PARA

En búsqueda del peso ideal

Bajar de peso es el talón de Aquiles para muchas personas. Para ayudarte a conseguir tu meta de tener un peso saludable este 2020, compartimos contigo estas 10 claves para alcanzar tu objetivo.

1

ACEPTAR EL ESTADO PRESENTE Y PEDIR AYUDA:

Aceptar el estado en el que nos encontramos (en lugar de negarlo o justificarlo con excusas), crea un puente con el estado que deseamos lograr. Una vez lo aceptamos, es de inmensa utilidad contar con apoyo.

2

DAR EL PRIMER PASO:

Cuando hemos fallado tantas veces, es fácil pensar que jamás lo lograremos. En este caso, es importante dar un "salto de fe". No importa que aún no sepamos cómo lo vamos a lograr, debemos dar el paso que nos llevará al logro, tomar la decisión.

3

SEGUIR INSTRUCCIONES:

Aunque en la época actual existe mucha información, no siempre encuentras todas las respuestas a tus inquietudes en Internet, por lo que es vital asesorarse con un especialista en salud y seguir las instrucciones antes de someterse a dietas extremas o demasiado rigurosas.

4

PONER FECHA:

En lugar de solamente decir cuántas libras quieres rebajar, pon una fecha específica y realista para lograrlo (3, 6 o 12 meses). Así te mantendrás enfocado, sin querer apurar –ni retrasar– los resultados.

5

METAS GRANDES, METAS PEQUEÑAS:

Tu objetivo primordial es el número total de libras que quieres rebajar en el tiempo que has previsto. La meta pequeña es cuántas libras necesitas rebajar semanalmente para poder alcanzarlo. Asegúrate de que sean metas sensatas y no pongan en riesgo tu salud.



CONSEGUIR TU META

APROVECHAR LOS RECURSOS A TU ALCANCE:

Descarga una aplicación gratuita que te permita registrar todas las comidas, para no sobrepasarte de las calorías diarias. Habla con tu familia para que te apoyen, y no te ofrezcan postres y comidas poco nutritivas, entre otras estrategias. Sé creativo.

6

USAR LA MENTE A NUESTRO FAVOR:

La mente es clave en cualquier meta que nos propongamos, y si no la educamos, puede sabotear nuestros planes. Visualízate alcanzando tu meta y cada vez que tengas la tentación de flaquear, trae a tu mente la imagen de ti mismo logrando tu fin.

7

HACER AJUSTES:

Cada cierto tiempo es bueno detenernos, ver qué hemos logrado y hacer los ajustes necesarios para fortalecer nuestro objetivo. Por ejemplo, si necesitas incorporar actividad física a tu rutina diaria y estableces que deber caminar unos mil pasos diariamente, ajusta tu plan del día para conseguirlo.

8

CELEBRAR LOS PEQUEÑOS LOGROS:

Los logros menores merecen ser reconocidos, porque nos acercan a lo que nos hemos propuesto, y fortalecen nuestro sentido del éxito. Celebra estas pequeñas conquistas, como volver a usar esa prenda que ya no te quedaba.

9

COMPARTIR:

Dicen que al enseñar se aprende dos veces. Comparte lo que has alcanzado hasta ahora y al dejar constancia de esto te estarás comprometiendo a continuar con tus objetivos. Usa esta frase motivacional: "¡Sí puedo, es fácil y lo estoy logrando!" Mucho éxito.

10



*Refresca,
renueva y consiente
tu cuerpo con*
ingredientes
caseros

*Dale una dosis de amor a
tu cuerpo sin gastar mucho.
Abre la despensa y pon
manos a la obra con estos
secretos de belleza.*

Por Massiel Beswick

Me encanta ponerle nombre a las mezclas.

Me hace sentir jovial, y me inspira a
hacerlas. Nombra las tuyas,
y disfruta consintiéndote.

Puedes emplear tus Tazones
para Mezclar Royal Prestige®
o tu licuadora Royal Vort-X™

para licuar los
ingredientes.

Bella y preciosa | Exfoliante para el cuerpo.

Ingredientes: 3 cucharadas de aceite de oliva + 2 cucharadas de miel de abeja + ½ taza de azúcar blanca.

Aplicación: Humedece tu piel y aplícalo en todo el cuerpo antes de irte a bañar. Retira con agua tibia.

Tiempo: 10 minutos.

Amanecí bonita | Mascarilla exfoliante para el rostro.

Ingredientes: 1 cucharada de azúcar morena + 2 cucharadas de miel de abeja.

Aplicación: En todo el rostro, excepto los ojos. Antes de retirar, humedece tus manos y frota en forma circular por 30 segundos. Retira con agua tibia.

Tiempo: 25 minutos.

Bésame mucho | Exfoliante labial.

Ingredientes: 1 cucharadita de vaselina + 1 cucharadita de azúcar blanca.

Aplicación: Coloca la mezcla con un cepillo de dientes y masajea suavemente en forma circular. Cuando termines, aplica un poco de vaselina en tus labios. Si quieres llevarla contigo, puedes guardarla en un recipiente limpio, como el que se usa para los lentes de contacto.

Tiempo: 25-40 segundos.

Como todo una reina | Mascarilla para los pies.

Ingredientes: 1 pepino pelado y cortado en trozos pequeños + 2 cucharadas de miel de abeja + 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido.

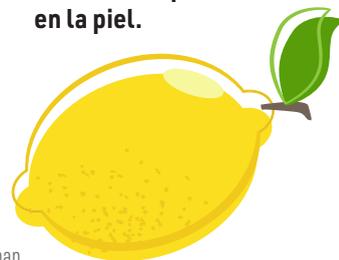
Aplicación: Licúa todos los ingredientes. Aplica en los pies (limpios) y también en los tobillos. Masajea bien y retira con agua tibia.

Tiempo: 20 minutos.



Ingredientes poderosos

- **Aceite de oliva:** Gracias a su alto poder antioxidante y por ser una fuente rica de ácidos grasos, puede ayudar a hidratar, reparar y proteger la piel del envejecimiento prematuro.
- **Miel:** Está cargada de antioxidantes, enzimas y otros nutrientes que pueden ayudar a nutrir, limpiar e hidratar la piel.
- **Pepino:** Fuente de vitamina C, puede ayudar a disminuir inflamaciones e irritaciones de la piel.
- **Vaselina:** Actúa como lubricante.
- **Azúcar morena y blanca:** Sus compuestos naturales pueden ayudar a remover las células muertas de la piel.
- **Zumo de limón:** Este cítrico tiene propiedades astringentes, que pudiesen ayudar a disminuir imperfecciones en la piel.



Las cantidades sugeridas son las que a mí me han funcionado. Puedes aumentarlas o disminuir las, según la consistencia de tu preferencia y tu tipo de piel. Recuerda no usar ingredientes que te causen alergias. Si tienes dudas o alguna condición médica, consulta con tu médico antes de usar estas u otras mezclas.

Vamos a consentirnos, nos lo merecemos.

Disfruta de estos elixires naturales de belleza y ya sabes que para más posibilidades, más corazones contentos cuentas con nosotros.

EL PODER DE LAS PROTEÍNAS

“Tienes que comer bien para estar sano y fuerte” nos decían nuestras madres y aunque lo tenemos presente, muchas veces se queda como un recuerdo, pero nunca es tarde para mejorar los hábitos alimenticios. Por ello, te compartimos estos prácticos consejos para aprovechar las proteínas, uno de los nutrientes más poderosos.

¿EN QUÉ ALIMENTOS LAS ENCUENTRAS?

- ★ De origen animal: carnes, aves, mariscos, huevos y lácteos.
- ★ De origen vegetal: brócoli, papas, champiñones, quinua, leguminosas (frijoles, lentejas, chícharos secos, etc.), nueces, semillas y productos hechos con soya, como el tofu.

¿QUÉ BENEFICIOS OFRECEN LAS PROTEÍNAS?

- ★ Permiten que el cuerpo repare y produzca células.
- ★ Ayudan en el mantenimiento de los huesos, músculos, cartílagos, tejidos, piel y sangre.
- ★ Para las mujeres embarazadas, los alimentos ricos en proteínas, como la carne y las lentejas, aportan hierro, lo cual les ayuda a prevenir la anemia.





CONSEJOS PARA APROVECHARLAS:

- ★ Haz que tu menú semanal sea variado. Un día prepara pollo; el segundo día, lentejas; el tercero, pescado; y así sucesivamente. Mientras más variadas sean tus comidas, serán más nutritivas y apetitosas.
- ★ Cada semana, come alrededor de 8 onzas (227 gramos) de pescados y mariscos. Escoge los que sean ricos en Omega-3 y que tengan un contenido bajo de mercurio. Algunas alternativas son: el salmón, la trucha, el cangrejo o la tilapia. Un filete de salmón del tamaño de tu mano equivaldría a unas 3 onzas.
- ★ Come un huevo por día. Si tienes niveles altos de colesterol, consume solamente la clara.
- ★ Disfruta un puñito de nueces, almendras o semillas sin sal como merienda (*snack*). Inclúyelas también en tus ensaladas para darles un toque delicioso.

PARA LOS VEGETARIANOS:

Si prefieres consumir proteínas vegetales únicamente, planifica bien tu menú diario para asegurarte de que estás cubriendo todas tus necesidades nutricionales.

¡MIDE TUS PORCIONES!

Aunque es muy importante consumir proteínas todos los días, debes estar pendiente de las porciones. Si estás comiendo más de la cuenta, podrías estar ingiriendo un número de calorías innecesarias y, como resultado, aumentar de peso. Consulta con tu médico la cantidad que necesitas de acuerdo con tu edad, sexo y actividad física.



¡OJO CON LAS GRASAS SATURADAS!

Algunas proteínas de origen animal pueden también tener grandes cantidades de grasa saturada, las cuales elevan tus niveles de colesterol y por ende, incrementan los riesgos de enfermedades al corazón.

- ★ Elige cortes de carne que tengan menos de 10% de grasa (90% *lean cuts*). Prepáralos a la plancha o en el horno, en lugar de freírlos.
- ★ Retira el pellejo al pollo y al pavo, y la grasa visible de las carnes rojas.
- ★ Consume leche, queso, yogur y otros lácteos, que sean descremados.

FUENTES: choosemyplate.gov, www.medline.com, cdc.gov, soysaludable.com

Mucho más que arroces

**NO DEJES QUE EL NOMBRE
TE CONFUNDA.**



**LAS PAELLERAS
ROYAL PRESTIGE®**

**Las Paelleras Royal Prestige®
te ofrecen:**

- Dos convenientes tamaños:
14 y 10 pulgadas.
- Cómodas asas.
- Aro Silicromático™,
disponible en variados colores.
- Válvula Redi-Temp®.
- Garantía limitada de 50 años.

Paelleras disponibles en nuestras líneas
de Utensilios de Cocina Innove® y Novel®.





Nuestras Paelleras no solo preparan los mejores arroces: su diseño, construcción y capacidad la convierten en el utensilio perfecto para cientos de deliciosas recetas.

Asados, pastas, sopas, pescados y por supuesto tu paella favorita. Las posibilidades son infinitas y todo queda perfecto cuando se prepara con las Paelleras Royal Prestige®

Más Posibilidades,
MÁS CORAZONES CONTENTOS

Para recibir una demostración sin compromiso de este 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

#Síguenos

*Para más posibilidades,
más corazones contentos,
únete a la comunidad
Royal Prestige®.*

Inspírate con recetas saludables que conquistarán tu paladar, entérate de lo último en productos, aprende nuevos trucos de cocina, participa en concursos y mucho más.

¡Queremos saber de ti!
Comenta. Tuitéanos. Comparte y da Like.



@royalprestigeofficial



@RoyalPrestigeOfficial



RoyalPrestige



@RoyalPrestige

