



ROYAL PRESTIGE

MÉXICO • NÚMERO 9

FIESTAS 2022

MAGAZINE



Cenas deliciosas para compartir

EDICIÓN ESPECIAL DE RECETAS FESTIVAS

Chef Natalia Delgado • Chef Pepín • Chef Yísus • Chef José del Castillo • Chef Maru Botana
• Chef Omar Sandoval • Cynthia Urías • Dominika Paleta • Fernando Casanova • Chef Leonardo Abreu



ROYAL PRESTIGE®
OVAL ROASTER

De tu *corazón* a sus paladares

Para pavos, piernas, lomos, pescados ¡y mucho más! Sobre la estufa o dentro del horno.

**Celebra todo el año en grande
con la Pavera de Royal Prestige®.**

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



¡Hola, amigos! Es un gusto para mí saludarlos como editor invitado de **Royal Prestige® Magazine Fiestas 2022**. Les doy la bienvenida a un contenido de primer nivel, diseñado especialmente para ustedes.

Desde que conozco Royal Prestige® y todos los productos de esta gran marca, he quedado encantado. Es un estilo de cocina de otro nivel, ideal para preparar tus comidas todos los días de forma práctica, rápida y nutritiva.

En este número especial encontrarás recetas de chefs internacionales y celebridades. Hay una gran variedad de aperitivos, platos fuertes y postres que puedes cocinar con Royal Prestige®. Para las entradas, el chef Pepín propone unas **masitas de cerdo (pág. 14)** con mucho corazón cubano. Su colega de la televisión, chef Yisus, te cuenta cómo preparar su acompañamiento favorito para un buen café: **pan de almendras (pág. 24)**.

El chef Omar Sandoval trae a las estrellas del **Thanksgiving: pavo (pág. 40) y relleno (pág. 38)**. En una fiesta navideña al estilo de las posadas mexicanas no puede faltar un sabroso **pozole verde (pág. 32)**, así que Dominika Paleta nos comparte su receta. Desde el sur del continente nos llega un riquísimo **pastel de choclo (pág. 18)** del chef José del Castillo, un **vitel toné (pág. 26)** de Maru Botana y una apetitosa **rabada (pág. 42)** de Leonardo Abreu.

Si buscas opciones veganas, la chef Natalia Delgado te enseña a preparar un **fruitcake (pág. 8)** y unos **portobellos rellenos (pág. 10)**. Fernando Casanova te muestra cómo hacer un nutritivo **jugo energético (pág. 12)** y Cynthia Urías tiene para ti un **volteado de manzana libre de gluten (pág. 46)**.

Hay todo un mundo de sabor para explorar en estas fiestas. Espero que tengas un cierre de año maravilloso, ¡y recibamos 2023 con todo!



FIESTAS 2022 | NÚMERO 9
MÉXICO

Directorio

Chief Marketing Officer:
Miguel A. Tarquis

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

Gerente Senior de Marketing Brasil:
Cinthia Helena Serra Oliveira

Editor culinario invitado:
Benito Molina

Jefa de redacción:
Berenice Gutiérrez

Edición, redacción y traducción:
Massiel Beswick
Amanda Couto

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

Diseño gráfico:
Linda M. Castilleja H.
Julie Desjarlais

Chefs y asesores culinarios:
Iván Ochoa
Andrés Rozo

Food Styling:
Éricka Fonseca Cortés

Fotografía:
Fernando Cagigas

Arte:
Daphne Vázquez

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

Coordinación de logística México:
Georgina Cea
Rafael Álvarez

Coordinación de logística Colombia:
Jorge Mario Ospina

Más POSIBILIDADES
Más CORAZONES CONTENTOS

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!



RoyalPrestigeMexico RoyalPrestigeMx RoyalPrestigeMx



Contenido

FIESTAS 2022

Edición especial de Fiestas:

Cenas deliciosas en familia

Una época llena de magia y sabor

18 espectaculares recetas de nuestros chefs y celebridades para preparar en familia la cena de Navidad y Año Nuevo.

Chef Natalia Delgado

- 08 Fruitcake
- 10 Portobellos rellenos de arroz salvaje

Fernando Casanova

- 12 Jugo energético

Chef Pepin

- 14 Masitas de cerdo
- 16 Yuca con mojo criollo

Chef José del Castillo

- 18 Pastel de choclo
- 20 Adobo de codillo de cerdo

Chef Yísus

- 22 Ajiaco
- 24 Pan de almendras

Chef Maru Botana

- 26 Vitel toné
- 28 Pavita con puré de camote

Dominika Paleta

- 32 Pozole verde
- 34 Galletas navideñas

Chef Omar Sandoval

- 38 Relleno para el pavo
- 40 Pavo

Chef Leonardo Abreu

- 42 Rabada
- 44 Tortilla de papa

Cynthia Urías

- 46 Volteado de manzana

ADEMÁS:



36 Entrevista con el chef Omar Sandoval

Conoce más sobre este gran maestro de chefs y celebridad de la televisión mexicana.



48 Podcasts de cocina

Cuatro producciones con sabor latino para relajarte y aprender.



50 Navidad en América

Un vistazo a cómo celebramos en diferentes puntos del continente.



52 De propósitos a hábitos

Tips para cumplir tus metas de Año Nuevo.

Más POSIBILIDADES
MÁS CORAZONES CONTENTOS

Chef Natalia Delgado

"¡HOLA, QUERIDOS AMIGOS! Les comparto mi receta para el más delicioso pastel de frutas vegano. ¿Que si la cocina vegana puede ser sabrosa? Te vas a llevar una grata sorpresa con su frescura, su sabor vibrante, lo fácil que es hacerla y lo ligera que cae en el estómago.

Mi abuela me enseñó a preparar este *fruitcake* cuando tenía ocho años. Ella decía que las frutas con el brandy son los que le dan el sabor a Navidad. Y, para intensificar su sabor, mi abuela dejaba la mezcla de brandy reposando hasta por tres días.

Por otro lado, desde que tengo memoria, comemos portobellos rellenos en Navidad. Es una de las especialidades de mi mamá, aprendió a prepararla en un viaje con amigos libaneses. Puede ser una excelente guarnición o plato principal, acompañado de ensalada. ¡Un abrazo con mis mejores deseos para ti y para tus seres queridos!".



Fruitcake



Rinde
6-8 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 10½
pulgadas



Tiempo de
preparación
55 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 pieza de piloncillo | 1 cucharada de bicarbonato de sodio |
| ¼ de taza de agua | 2 cucharadas de vinagre de manzana |
| ½ taza de pasitas | ½ taza de leche vegetal |
| ½ taza de arándanos deshidratados | 2¼ tazas de harina de trigo, cernida |
| ½ taza de cerezas en almíbar | 1 cucharadita de canela en polvo |
| 1½ tazas de nueces picadas | 1 cucharadita de clavo en polvo |
| ½ taza de brandy o ron | ¼ de cucharadita de nuez moscada |
| ⅔ de taza de plátano maduro, en puré | 1 cucharada de margarina |
| 1 taza de azúcar mascabado | PARA GLASEAR: |
| Ralladura de 1 naranja | 3 cucharadas de brandy |
| Ralladura de 1 limón | 4 cucharadas de mermelada de chabacano |

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, colocar pasas, arándanos, cerezas y nueces. Agregar el brandy, tapar el tazón y dejar macerar (reposar) por 12 horas.
- 2 En una Olla de 2 cuartos, poner el piloncillo con agua. Tapar la olla con la Válvula Redi-Temp™ cerrada y cocinar a fuego bajo por 10 minutos, hasta fundir el piloncillo y obtener una miel. Dejar enfriar 10 minutos.
- 3 En un Tazón para Mezclar de 5 cuartos, batir el plátano, el azúcar, dos cucharadas de la miel de piloncillo, las ralladuras de cítricos, el bicarbonato, el vinagre y la leche con el Batidor de Globo.
- 4 Agregar la harina cernida e incorporar con una espátula. Añadir las frutas hidratadas en el brandy del paso 1, junto con el líquido sobrante. Mezclar de nuevo para incorporar los ingredientes.
- 5 Engrasar las paredes y la base del Sartén Royal Prestige® de 10½ pulgadas con la margarina. Verter la mezcla y cocinar al fuego más bajo, con el sartén tapado y la válvula cerrada, por 45 minutos o hasta que el pastel se desprenda de las orillas.
- 6 Dejar reposar por 20 minutos con el sartén tapado y la válvula abierta. Desmoldar y dejar enfriar por completo.
- 7 Mezclar los ingredientes del glaseado y barnizar el pastel.
- 8 Refrigerar toda la noche. Servir en un platón, decorado con estilo navideño.

Portobellos rellenos de arroz salvaje



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Paellera de 14 pulgadas



Tiempo de
preparación
25 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

- 10 hongos portobellos grandes
- ½ cebolla blanca, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 rama de apio, picado finamente
- ¾ de taza de vino blanco
- 1 taza de espinacas, picadas finamente
- 1 taza de arroz salvaje o integral, cocido
- 1 pimiento morrón rojo, asado y picado
- ½ taza de nuez picada
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de tomillo fresco, picado
- 1 cucharadita de sal
- Perejil fresco, picado

PARA LA SALSA:

- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 taza de jugo de granada fresco
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 ramita de tomillo fresco

Preparación

- 1 Con una toalla de papel, limpiar la parte superior de los portobellos. Con una cuchara, retirar los tallos y la parte oscura de los hongos. Reservar.
- 2 Precalear el Sartén de 8 pulgadas a fuego medio-alto de dos a tres minutos hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden sobre la superficie.
- 3 Agregar la cebolla, ajo, apio y media taza de vino. Cocinar un minuto con el sartén tapado y la Válvula Redi-Temp™ cerrada. Incorporar las espinacas y cocinar por 2 minutos más, con el sartén tapado y la válvula abierta.
- 4 Cuando la válvula suene, agregar el arroz salvaje cocido, pimiento asado, nuez picada, salsa de soya, mostaza, tomillo fresco y sal. Tapar el sartén con la válvula abierta y cocinar hasta que suene. Dejar enfriar y rellenar los portobellos con tres cucharadas de arroz cada uno.
- 5 Precalear la Paellera de 14 pulgadas de Royal Prestige® a fuego medio-alto de dos a tres minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden sobre la superficie.
- 6 Colocar los hongos en la paellera, con cuidado, y agregar ¼ de taza de vino blanco. Tapar la paellera con la válvula cerrada y cocinar a fuego bajo por 10 minutos.
- 7 En un Hervidor de 1 cuarto, cocinar 15 minutos los ingredientes de la salsa a fuego medio-bajo, hasta que quede como una miel ligera. Dejar enfriar 5 minutos. Servir los portobellos bañados con la salsa y perejil fresco picado.



El sabor

de estos portobellos es sumamente satisfactorio y su textura sorprenderá a todos tus invitados.





ROYAL PRESTIGE®
EXTRACTOR DE JUGOS

Fernando
Casanova

atleta mexicano,
preparando jugos con
su familia.

Propósito
de Año Nuevo:
Saludable ✓

Terminar y empezar el año con más energía, es más fácil de lo que crees! Con el Extractor de Jugos de Royal Prestige® exprime al máximo los jugos y nutrientes de frutas, verduras y hasta hojas verdes.

Jugo energético

Ingredientes

- 1 limón (jugo)
- 1 vara de apio
- 1 rodaja de jengibre
- ¼ de manojo de perejil
- 1 manzana verde
- ½ pepino
- ½ manojo de espinacas
- 2 ramilletes de kale
- ½ litro de agua

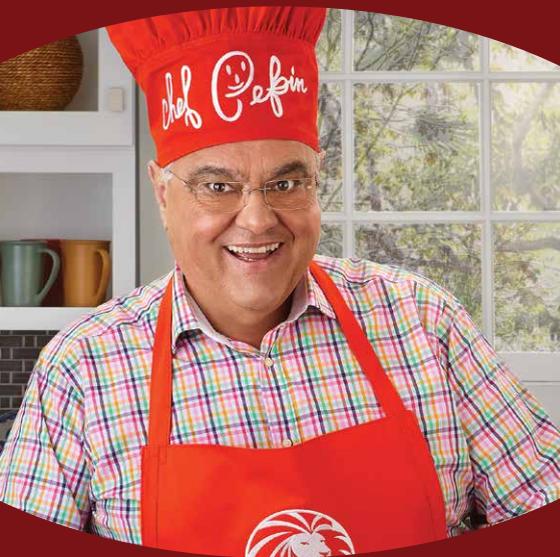
Preparación

- 1 Procesar en el Extractor de Jugos de Royal Prestige® el apio, el jengibre, el perejil, la manzana verde, el pepino, las espinacas y el kale.
- 2 Mezclar con jugo de limón y agua. Beber recién hecho.

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

Chef Pepin

"En las fiestas navideñas, me gusta consentir a mi familia y a mis invitados con dos deliciosos aperitivos inspirados en los sabores de mi querida Cuba."



Llegué a Estados Unidos desde niño, pero la comida es una de esas cosas que tocan el corazón y mantienen vivas mis raíces. ¡Esta es la mejor época para disfrutarla! En Cuba, no puede faltar la yuca en la cena de Navidad y las masitas de cerdo siempre son un éxito con mi familia".

Masitas de cerdo



Rinde
3-4 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 10½
pulgadas



Tiempo de
preparación
16 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

- | | |
|--|-------------------------|
| 1 kilo de lomo de cerdo, en cubos | 1 pizca de azúcar |
| 500 gramos de costilla de cerdo, en trozos | 1 cebolla, en aros |
| 1 naranja agria | Sal y pimienta al gusto |
| 1 cucharada de vinagre de manzana | |

Preparación

- 1 Sazonar la carne con naranja agria, vinagre de manzana, sal y pimienta al gusto. Marinar durante 30 minutos.
- 2 Precalentar el Sartén Royal Prestige® de 10½ pulgadas a fuego medio-alto de dos a tres minutos o hasta que, al rociar unas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 3 Añadir la carne y sellar por todos sus lados, hasta que quede dorada (de 4 a 5 minutos, en total).
- 4 Agregar la cebolla y una pizca de azúcar. Bajar la temperatura y tapar el sartén con la Válvula Redi-Temp™ cerrada. Cocinar 5 a 8 minutos más, para ablandar la carne.
- 5 Puedes servir como aperitivo o como plato fuerte, con una guarnición de arroz y frijoles.





Yuca con mojo criollo



Rinde
3-4 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Olla de 4 cuartos



Tiempo de
preparación
15 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

1 kilo de yuca fresca, limpia, pelada y en trozos

El zumo de 1 limón

Agua

PARA EL MOJO:

½ taza de aceite vegetal

8 dientes de ajo

1 cebolla grande, cortada en
ruedas de ½ centímetro

½ taza de zumo de naranja agria

El zumo de 2 limones verdes
frescos

1 cucharada de orégano fresco

Sal al gusto

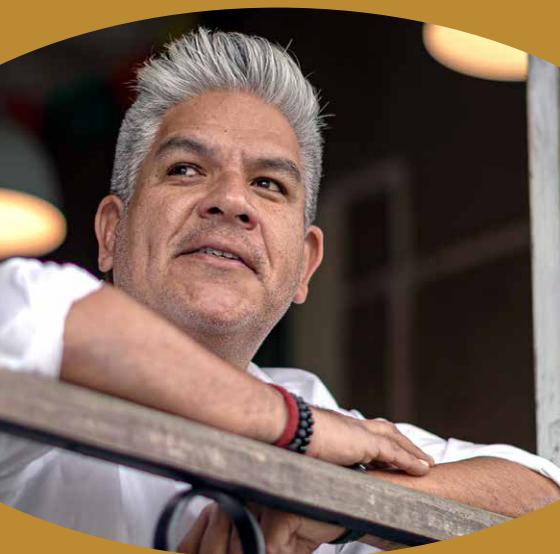
Preparación

- 1 En la Olla de 4 cuartos de Royal Prestige®, agregar la cantidad suficiente de agua con sal para cubrir la yuca y sobrepasarla alrededor de cinco centímetros.
- 2 Calentar el agua a fuego medio-alto y tapar con la Válvula Redi-Temp™ cerrada. Cuando suene la válvula, destapar y añadir la yuca y el zumo de un limón.
- 3 Bajar la temperatura, tapar y cerrar la válvula. Cocinar alrededor de 10 minutos o hasta que la yuca se suavice.
- 4 Vaciar el agua caliente de la olla y agregar agua fría para detener la cocción de la yuca. Mantener en el agua hasta servir.
- 5 En el Sartén Gourmet de 8 pulgadas, calentar el aceite vegetal hasta que comience a hacer burbujas. Apagar el fuego.
- 6 Aplastar los dientes de ajo, retirar la piel y agregarlos al aceite junto con la cebolla.
- 7 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, mezclar el zumo de naranja, el zumo de limón, 1 cucharada de orégano fresco y sal al gusto.
- 8 Esperar a que se enfríe el aceite. Retirar el ajo y verter el aceite al tazón con los jugos. Mezclar bien.
- 9 Servir la yuca cubierta por el mojo criollo.



Chef José del Castillo

"La cena navideña en mi familia ha sido siempre motivo para que mi madre y mis tías se luzcan con sus mejores potajes.



Es por eso que elegí el pastel de choclo, una receta no solo tradicional peruana, sino de mucho recuerdo familiar.

En el caso del codillo, he querido reinterpretar una receta tan tradicional como el adobo, pero esta vez con una pieza grande para poner en el centro de la mesa y compartir en familia".

Pastel de choclo



Rinde
4 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 8
pulgadas



Tiempo de
preparación
80 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

PARA LA MASA:

1 kilo de granos de choclo (maíz)
½ taza de leche evaporada
50 gramos de mantequilla
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de ajos, picados
2 cucharadas de ají amarillo en pasta
2 cucharadas de mantequilla, para barnizar el sartén
Sal al gusto

PARA EL RELLENO:

2 cucharadas de ajo en pasta
1 kilo de carne de res, en cubos muy pequeños

2 cucharadas de aceite vegetal
100 gramos de pasas
3 cucharadas de paprika en polvo
2 cucharadas de perejil picado
½ taza de vino tinto
2 tomates, picados
1 cebolla roja, picada
1 cucharadita de azúcar
5 huevos cocidos, cortados en tajadas
150 gramos de aceitunas negras, partidas a la mitad
1 huevo crudo
250 gramos de queso parmesano
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 Procesar los granos de choclo en la licuadora Power Blender de Royal Prestige®, sin nada de líquido, y reservar.
- 2 En el Sartén Royal Prestige® de 8 pulgadas, derretir la mantequilla y dorar los ajos y el ají amarillo. Cuando estén bien cocidos, agregar el choclo licuado y la leche. Cocinar moviendo constantemente hasta que empiece a tomar punto y espesar. Añadir sal y azúcar. Dejar enfriar.
- 3 En el Sartén Gourmet de 12 pulgadas, añadir el aceite y precalentar a fuego medio-alto durante dos minutos. Dorar los ajos y la cebolla. Añadir la carne, el tomate picado y la paprika en polvo. Sazonar con sal y pimienta. Cocinar 30 minutos con el sartén entretapado.
- 4 Incorporar el azúcar, el perejil picado, el vino tinto y las pasas. Cocinar 10 minutos más o hasta que se evapore el alcohol. Dejar enfriar.
- 5 En el Sartén de 8 pulgadas, limpio, barnizar las paredes y la base con mantequilla. Verter la mitad de la masa de choclo y formar una capa. Agregar otra capa con todo el relleno y acomodar encima las aceitunas, los huevos y el perejil. Cubrir con el resto de la masa.
- 6 Batir el huevo y barnizar la parte superior del pastel. Cubrir con queso parmesano y cocinar al fuego más bajo, con el sartén tapado y la Válvula Redi-Temp™ cerrada, durante 20 minutos o hasta que el pastel esté cocido.





Adobo de codillo de cerdo



Rinde
6-8
porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Paellera de 14 pulgadas



Tiempo de
preparación
2 horas



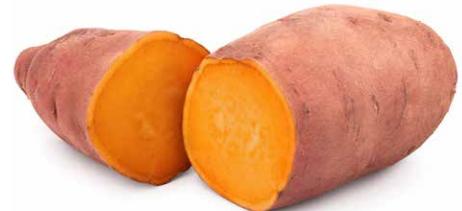
Ver video,
haz clic

Ingredientes

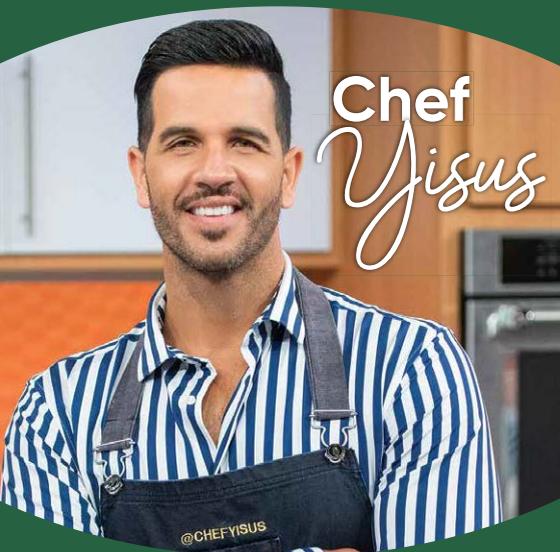
- 2 codillos de cerdo, de 1.5 kilos cada uno
- 4 cucharadas de ajo en pasta
- 50 gramos de orégano seco
- 2 cebollas rojas, en gajos
- 20 gramos de pimienta de chapa o entera (pimienta gorda)
- 1 taza de vinagre de vino tinto
- 1 taza de chicha de jora o cerveza rubia
- ¼ de taza de pasta de ají panca
- 1 taza de pasta de ají mirasol (ají amarillo seco)
- Sal
- Pimienta
- 5 camotes, en rodajas
- Aceite en aerosol
- Agua

Preparación

- 1 Marinar toda la noche los codillos en salmuera.
- 2 En un Tazón de 5 cuartos, mezclar el ajo, los ajíes, la sal, pimienta molida, orégano, la chicha o cerveza y el vinagre. Enjuagar los codillos y cubrirlos con esta mezcla. Envolverlos en plástico para cocina y dejarlos reposar en refrigeración durante 3 horas. Reservar la marinada que sobre.
- 3 Precalear la Paellera de 14 pulgadas de Royal Prestige® de dos a tres minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden sobre la superficie.
- 4 Escurrir los codillos de la marinada, colocarlos en la paellera y dorar por todos sus lados, con la paellera entretapada. Agregar el resto de la marinada, las cebollas en gajos y los granos de pimienta. Dejar reducir el vinagre y el alcohol de la chicha o cerveza. Cubrir con un poco de agua y cocinar por dos horas o hasta que quede tierna la carne, que se desprenda del hueso.
- 5 Retirar los codillos de la paellera y dejar que el jugo se reduzca, hasta que tenga consistencia de salsa.
- 6 Si lo deseas, puedes barnizar los codillos con aceite y meterlos al horno, precalentado a 200 °C, en la paellera destapada por 30 minutos.
- 7 Para la guarnición, cocer los camotes en agua con un poco de azúcar. Rociar el Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas con aceite en aerosol y precalentar 30 segundos a temperatura media. Cocinar los camotes cocidos hasta que queden dorados.
- 8 Servir los codillos bañados con la salsa y acompañados de los camotes dorados.



"¡Bienvenidos, estimados lectores! les comparto mi receta para un delicioso ajiaco colombiano.



Chef
Yisus

En Bogotá, es un platillo tradicional navideño y es una de mis sopas favoritas. Es una comida muy completa, que tiene de todo y la puedes preparar en grande, para compartir con toda la familia.

Y después de la cena navideña, ¡siempre queda lugar para un rico postre! Mi pan de almendra con arándano es muy fácil de preparar y es perfecto para disfrutar con un chocolate caliente o la bebida que prefieras. Disfrútalo con todos tus seres queridos, bajo la luz de tu arbolito navideño.

Espero que tengas unas fiestas llenas de sabor y mucho cariño de tus seres queridos. ¡Un abrazo y mis mejores deseos!".

Ajiaco



Rinde
12 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Olla de 12 cuartos



Tiempo de
preparación
2 horas



Ver video,
haz clic

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo sin piel
- 6 mazorcas de maíz, cortadas a la mitad
- 4 cubos de caldo de pollo
- 6 cucharadas de cilantro
- 4 cebollas cambray
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 6 litros de agua
- 1 kilo de papas blancas, en rebanadas
- 500 gramos de papas rojas medianas, peladas y cortadas en rebanadas
- 1.5 kilos de papas criollas
- 1 taza de guascas (puedes sustituir con una mezcla de perejil, cilantro y estragón)

PARA ACOMPAÑAR:

- 2 taza de alcaparras (opcional)
- 2 tazas de crema de leche

Preparación

- 1 En una Olla de 12 cuartos de Royal Prestige®, colocar el pollo, el maíz, el caldo de pollo, el cilantro, las cebollas cambray, el ajo, la sal y la pimienta.
- 2 Agregar el agua y tapar la olla con la Válvula Redi-Temp™ abierta. Cocinar a fuego medio-alto.
- 3 Cuando la válvula suene, reducir a fuego medio-bajo, cerrar la válvula y cocinar 40 minutos más, o hasta que el pollo esté cocido y tierno.
- 4 Retirar el pollo y reservar. Cocinar el maíz por 30 minutos más.
- 5 Retirar y desechar las cebollas cambray. Agregar las papas (rojas y blancas) y las guascas. Cocinar 30 minutos más.
- 6 Agregar la papa criolla. Cocinar a fuego bajo de 15 a 20 minutos más. Sazonar con sal y pimienta.
- 7 Cortar el pollo en trozos pequeños y regresarlo a la olla.
- 8 Servir el ajiaco caliente con crema de leche y alcaparras.





Pan de almendras



Rinde
8 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 10½ pulgadas



Tiempo de
preparación
40 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

1½ tazas de harina para todo uso
1 taza de azúcar granulada
1 cucharadita de polvo para hornear
½ cucharadita de sal
2 huevos
⅔ de taza de leche entera
⅓ de taza de mantequilla derretida

2 cucharaditas de extracto de almendra
1 taza de almendras rebanadas
1 taza de arándanos secos

PARA DECORAR:

Azúcar glas al gusto
Arándanos secos

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, combinar los ingredientes secos (harina, azúcar, polvo para hornear y sal).
- 2 En otro Tazón para Mezclar de 3 cuartos, batir los huevos, la leche, la mantequilla y el extracto de almendra. Cuidar que la mantequilla no esté muy caliente al añadirla.
- 3 Incorporar la mezcla de los líquidos a los ingredientes secos. Añadir los arándanos secos y la mitad de las almendras. Mezclar bien hasta que los ingredientes queden bien integrados.
- 4 Barnizar con mantequilla la base y las paredes del Sartén de 10½ pulgadas de Royal Prestige®.
- 5 Vaciar la mezcla al sartén y cubrir con el resto de las almendras. Dar unos golpes al sartén para asentar la masa y sacar el aire.
- 6 Tapar el sartén con la Válvula Redi-Temp™ cerrada y cocinar 30 minutos al fuego más bajo, hasta que el pan esté completamente cocido.
- 7 Desmoldar en la Tabla de Bambú. Decorar con azúcar glas y fresas al gusto.





Vitel toné



Rinde
6 a 8
porciones



**Utensilio destacado
Royal Prestige®**
Paellera de 14
pulgadas



**Tiempo de
preparación**
60 minutos

Ingredientes

1.5 kilos de peceto (cuete de res) con poca grasa
Sal de grano
Pimienta
Aceite de oliva
Jengibre, picado
Hierbas (tomillo, orégano, salvia, romero)

PARA LA SALSA:

500 gramos de mayonesa
500 gramos de atún en agua
Aceite de oliva
Aceite vegetal
200 gramos de alcaparras
200 gramos de mostaza
¼ de taza de jugo de limón
Anchoas
Cebollín

Preparación

- 1 Sazonar la carne con sal y pimienta. Bañar con un poco de aceite de oliva.
- 2 Precalentar la Paellera de 14 pulgadas de Royal Prestige® de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 3 Pasar la carne a la paellera y sellarla por todos sus lados, con la paellera entretapada.
- 4 Añadir las hierbas, bajar la temperatura y cocinar con la paellera tapada y la Válvula Redi-Temp™ cerrada de 40 a 50 minutos, hasta que la carne esté cocida.
- 5 Procesar los ingredientes de la salsa en la licuadora Power Blender de Royal Prestige®.
- 6 Cortar la carne en rodajas, bañar con la salsa y decorar con alcaparras.

"¡Qué tal!
mi gente querida! Te cuento que tanto el vitel toné como la pavita son dos recetas típicas de la Navidad en la Argentina. En mi casa, mi papá era fanático de cocinar la pavita, icuanto más grande, mejor! El vitel toné es un reclásico, que hoy también se le han hecho algunas innovaciones. A mí me encanta cuando el peceto queda rosadito".

Chef
Maru
Botana





Pavita con puré de camote



Rinde
7-8
porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Pavera Ovalada



Tiempo de
preparación
2.5 horas

Ingredientes

- 1 pavita grande y redonda (de 4 kilos aprox., puedes utilizar un pavo pequeño)
- 250 gramos de mantequilla
- Hierbas (tomillo, romero, perejil, albahaca)
- 2 manzanas, cortadas en cuartos
- ¼ de taza de coñac
- 3 camotes, pelados y en cubos
- Agua
- Puerros al gusto
- 500 gramos de champiñones
- Crutones
- Aceite en aerosol
- Sal

Preparación

- 1 En la Olla de 1½ cuartos de Royal Prestige®, a fuego bajo, derretir la mantequilla y mezclar con hierbas y sal al gusto. Barnizar el ave por todos sus lados con la mantequilla y rociar con un poco de coñac.
- 2 Hacer una cama de hierbas en la Pavera Ovalada de Royal Prestige®. Colocar la rejilla y acomodar la pavita encima. Introducir las manzanas en el buche. Tapar la Pavera y cocinar 2 horas a fuego medio. Mientras se cocina, barnizar ocasionalmente la pavita con la mantequilla.
- 3 En la Olla de 4 cuartos de Royal Prestige®, cocinar los camotes en suficiente agua, con la olla tapada y la válvula abierta. Cuando suene, bajar a fuego bajo, cerrar la válvula y cocinar 5 minutos más o hasta que los camotes queden suaves. Machacarlos con un poco de aceite de oliva y sal. Reservar.
- 4 Rociar el Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas con un poco de aceite en aerosol y esparcir con una toalla de papel. Precalentar a fuego medio durante 40 segundos.
- 5 Cocinar los puerros y los champiñones con hierbas y crutones. Una vez que estén cocinados, añadir este guiso a los camotes y mezclar para integrar los ingredientes.
- 6 Servir la pavita acompañada con el puré de camote.





ROYAL PRESTIGE®
OLLAS DE PRESIÓN

Cocina

con
confianza



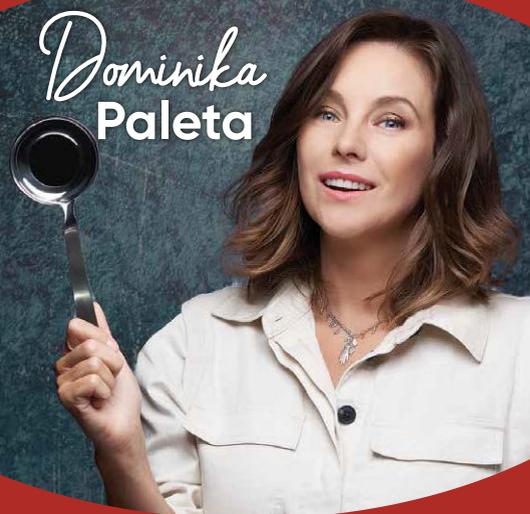
Confianza de que cocinas
con seguridad.

Confianza en que tu comida
estará lista a tiempo.

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

Dominika Paleta

es nuestra embajadora principal en México y Estados Unidos. Es una gran apasionada de la gastronomía y cocina todos los días para su familia.



“En México, el pozole es un platillo tradicional para celebrar y se prepara en ocasiones especiales, así que es perfecto para la época navideña. Parece muy complicado de hacer, pero no lo es.

Las galletas son recuerdo de mi infancia. Cierro los ojos y me puedo ver con mi mamá y mi hermana en la cocina, con nuestros delantales hechos por ella. Las hacíamos en Navidad y a todos nos encanta ese sabor a mantequilla y azúcar, que se deshace en la boca”.

Pozole verde



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Olla de 12 cuartos



Tiempo de preparación
90 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

1 kilo de maíz pozolero, precocido
Una pechuga de pollo
500 gramos de tomates verdes
2 dientes de ajo
1 chile poblano
1 cebolla mediana
1 manojo de cilantro
½ manojo de espinacas
5 cucharadas de aceite de oliva
Sal al gusto
12 tazas de agua

PARA ACOMPAÑAR:
Lechuga, picada
Rábanos, en rodajas
Cebolla, picada
Limones, en mitades
Tostadas de maíz
Orégano en polvo
Chile piquín (opcional)

Preparación

- 1 En una Olla de 3 cuartos, poner la pechuga de pollo, 4 tazas de agua, ½ cebolla y sal al gusto. Cocer hasta que suene la Válvula Redi-Temp™. Bajar la temperatura, cerrar la válvula y cocinar 20 minutos más o hasta que el pollo esté cocido. Reservar por separado el caldo y la pechuga deshebrada. Para la versión vegetariana, omitir este paso.
- 2 En la Olla de 12 cuartos de Royal Prestige®, cocinar el maíz con 8 tazas de agua a fuego medio-alto, hasta que suene la válvula. Bajar la temperatura, cerrar la válvula y cocinar una hora más o hasta que el maíz esté suave.
- 3 En un Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas, sofreír con el aceite de oliva los tomates verdes, el ajo, el chile poblano, la otra mitad de la cebolla, el cilantro y las espinacas.
- 4 Una vez que los ingredientes en el sartén estén suaves, licuar en la Licuadora Power Blender con el caldo de pollo. Puedes usar caldo de verduras para la opción vegetariana.
- 5 Verter los ingredientes licuados en la olla con el maíz. Añadir el pollo deshebrado, sal al gusto y dejar hervir para integrar bien el sabor.
- 6 Servir caliente con los acompañamientos.





Galletas navideñas



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Gourmet de 12
pulgadas



Tiempo de
preparación
90 minutos

Ingredientes

3 tazas de harina
250 gramos de mantequilla sin sal,
fría y cortada en cubos
2 yemas de huevo
2 cucharadas de crema

¾ de taza de azúcar
1 cucharadita vainilla
Una pizca de sal

Preparación

- 1 En la Licuadora Power Blender de Royal Prestige,® licuar el azúcar hasta convertirla en azúcar glas. La jarra de la licuadora tiene que estar seca por completo.
- 2 En un Tazón para Mezclar de 5 cuartos, incorporar la mantequilla con la harina, mezclando rápido con los dedos para no calentar la mantequilla.
- 3 Amasar todo hasta integrarlo en una mezcla homogénea, formando una esfera. Dejar reposar por una hora en el refrigerador, con el tazón tapado.
- 4 Sobre una superficie limpia y enharinada, extender la masa con un rodillo hasta que tenga ½ centímetro de ancho, aproximadamente. El grosor debe ser consistente para que la cocción sea pareja.
- 5 Cortar la masa con moldes navideños o los de tu preferencia. Volver a amasar y extender los restantes, hasta que se acabe la masa.
- 6 Con una espátula, pasar las galletas al Sartén Gourmet de 12 pulgadas, previamente engrasado con mantequilla.
- 7 Cocinar al fuego más bajo de diez a 12 minutos. Con mucho cuidado, voltear las galletas y cocinar de 5 a 8 minutos más. Repite hasta cocinar todas las galletas.
- 8 Colocar las galletas en un platón y esperar a que se enfrien.



GENIO *del* SABOR:

UNA PLÁTICA CON OMAR SANDOVAL

Omar Sandoval es uno de los chefs más reconocidos en México, con una larga trayectoria en televisión y como maestro de chefs. En exclusiva para Royal Prestige® Magazine, te compartimos su filosofía en la cocina y en la vida, que lo ha llevado a ser uno de los mejores chefs en América Latina.

POR MASSIEL BESWICK Y BERENICE GUTIÉRREZ

“Con Royal Prestige®... He creado un vínculo maravilloso de doce años de crecimiento, aprendizaje y evolución. Logramos posibilidades infinitas, platillos extraordinarios y experiencias únicas.”

1. DESCRÍBETE COMO CHEF USANDO SOLO TRES PALABRAS.

Comprometido, disciplinado, apasionado. Agregaría todo esto, mezclado con una pizca de locura.

2. ¿QUIÉNES FUERON TUS PRIMERAS INFLUENCIAS CULINARIAS?

Sin duda, mi primera gran maestra fue mi abuela Elvira. Su sazón era extraordinario y delicioso. Lo hacía ver tan sencillo y era una cocina muy artesanal. Luego, mi mamá, que guisa para nosotros con un profundo amor. Nos decía: “tiene el ingrediente principal, amor”. Hoy les dice eso mismo a mis hijas y me estremece de emoción ese momento.

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

A mis 15 años, descubrí que cuando cocinaba sentía una conexión muy especial al realizar un plato. Veía a mi familia como gozaba al comerlo y me sentía volar. Más tarde, vi el programa de la licenciatura de la universidad donde estudié y no dudé que eso era lo que quería hacer toda la vida.

“Al retirarme de mi carrera espero... Me gustaría no retirarme, solo vivir tranquilo y orgulloso de lo que hice. Ver a mis hijas como dos grandes mujeres, felices y plenas.”

4. ¿QUÉ PLATILLO CONSIDERAS TE ABRIÓ LAS PUERTAS A LA FAMA?

Los chiles en nogada, la paella y un panqué de chocolate. Son de los platillos que disfruto hacer.

5. ¿QUÉ HACE TU COMIDA TAN ESPECIAL?

Aunque se escuche cursi, mi amor y pasión al querer lograr experiencias en las personas que prueben mi cocina y que no la olviden.

6. ¿CUÁL ES TU MISIÓN CUANDO COCINAS?

Trascender en cada oportunidad que tengo para cocinar. Crear locuras y divertirme.

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

Cuando comencé la licenciatura a los 17 años,

mi papá me dio el mejor consejo: “Omar, debes comenzar a trabajar ya. La escuela te brindará un 20 o 30%, será la base, pero el otro tanto lo aprenderás en la práctica”. Y fue precisamente lo que hice, comenzar a trabajar en restaurantes, hoteles y banquetes, principalmente. Como buen papá, tuvo razón.

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

Maíz, nopales, ajo y, de pilón, ¡chocolate!

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

Trabajo constante, perseverancia sin freno y creer en uno mismo. Las cosas suceden, los sueños se cumplen, pero hay que trabajarlos con mucha entrega y disfrutar el camino.

Más sazón

1. EN MI CARRERA COMO CHEF HE APRENDIDO

QUE... Debes hacerte mejor día a día. Es decir, mejor humano, mejor técnico, mejor profesional. Más disciplinado, más comprometido, más entregado. Siempre un poco más.

2. APENAS DESPIERTO, YO... Agradezco a la vida, a Dios y escucho una canción de Facundo Cabral que se llama “Este es un nuevo día”.

3. ANTES DE ACOSTARME... Meditación breve y, con mucha fe, pienso en los siguientes objetivos de todas las áreas de mi vida.

5. MI RINCÓN FAVORITO DE LA CASA ES... Con una gran sonrisa, la cocina y mi cama.



Chef Omar Sandoval
con su hijas

Relleno para el pavo



Rinde
4 a 6
porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Paellera de 14
pulgadas



Tiempo de
preparación
30 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

250 gramos de tocino picado	1½ tazas de vino blanco
½ cebolla, picada finamente	½ taza de aceitunas o alcaparras
3 dientes de ajo, picados finamente	½ taza de pasitas
500 gramos de carne molida de cerdo	½ taza de almendras tostadas
500 gramos de carne molida de res	½ taza de orejones de durazno
Sal y pimienta negra al gusto	½ taza de orejones de manzana
Clavo en polvo al gusto	
½ cucharadita de canela en polvo	
Comino en polvo al gusto	
3 tomates, en cubos chicos	

Preparación

- 1 Precalentar la Paellera de 14 pulgadas de Royal Prestige® a fuego medio-alto de dos a tres minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 2 Agregar el tocino y cocinar hasta dorar. Una vez que tome color, agregar la cebolla y el ajo.
- 3 Añadir las carnes molidas y sazonar con sal, pimienta, clavo, canela en polvo y comino. Tapar la paellera con la Válvula Redi-Temp™ cerrada y cocinar tres minutos.
- 4 Agregar el tomate y, cuando suelte sus jugos, incorporar el vino blanco. Tapar la paellera con la válvula abierta y cocinar hasta que suene.
- 5 Incorporar el resto de los ingredientes y cocinar con la paellera abierta hasta que el vino se reduzca a la mitad. Revisar la sazón y añadir más sal o condimentos, si es necesario.
- 6 Puedes rellenar el pavo con esta preparación o servirla por separado.

El chef **Omar Sandoval** ha sido embajador de nuestra marca desde hace 12 años. Ha sido una gran historia de colaboración con resultados deliciosos.

"El pavo es un ingrediente estrella de las fiestas de fin de año en esta región. En Estados Unidos, es el corazón del *Thanksgiving*. Te comparto mi receta para que te quede muy jugoso, cocinado sobre la estufa."

Chef Omar Sandoval



Para complementar, no puede faltar un delicioso relleno navideño. Mucha gente rellena el pavo antes de cocinarlo, pero yo prefiero preparar el relleno aparte y servirlo como acompañamiento. De esta manera, evito que la carne se seque y queda riquísima".



Pavo festivo



Rinde
15 a 18
porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Pavera Ovalada



Tiempo de
preparación
2 horas



Ver video,
haz clic

Ingredientes

1 pavo de 6 a 8 kilos

PARA INYECTAR:

1 taza de jugo de naranja

1 taza de vino blanco

PARA BARNIZAR:

1½ tazas de mantequilla

1 cucharada de pimentón

½ cucharadita de jengibre, en polvo

1 cucharadita de ajo, en polvo

1 cucharadita de cebolla, en polvo

½ cucharadita nuez moscada,
en polvo

1 cucharada de perejil seco

1 cucharadita de romero seco

Sal y pimienta negra, en polvo

PARA AROMATIZAR:

2 zanahorias, en cubos grandes

2 ramas de apio, en cubos
grandes

1 cebolla, en cubos grandes

3 ramas de mejorana

5 hojas de laurel

3 ramas de tomillo

1 taza de jugo de naranja

1 taza de vino blanco

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 1 cuarto, incorporar el vino blanco y el jugo de naranja. Inyectar el pavo por todos lados con esta mezcla.
- 2 En la Olla de 1½ cuartos a fuego bajo, cocinar la mantequilla con todos los demás ingredientes para barnizar.
- 3 Barnizar el pavo por todos sus lados. Sujetar las patas con hilo cáñamo.
- 4 En la Pavera Ovalada de Royal Prestige®, cubrir la base una cama de vegetales, hierbas aromáticas, jugo de naranja y vino blanco. Colocar la rejilla dentro de la Pavera y acomodar el pavo sobre ella.
- 5 Cocinar a fuego medio por dos horas. Bañar de vez en cuando con sus propios jugos.
- 6 Servir con el relleno.



Chef Leonardo Abreu

"Una buena rabada es una receta muy deliciosa para preparar en el invierno.

Tradicionalmente, se le acompaña con arroz, farofa o puré de papa.



En estas fechas también te puedes consentir con una tortilla de papa. Con muy pocos ingredientes, conseguirás un resultado espectacular".

Rabada



Rinde
8-10 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Olla de 6 cuartos



Tiempo de
preparación
2 horas

Ingredientes

2.5 kilos de rabo de res, cortado en trozos	300 gramos de puré de tomate
3 dientes de ajo, en láminas finas	50 ml de vinagre de vino tinto
1 chile de árbol, sin semillas y cortado en tiras	300 ml de vino tinto
200 gramos de zanahoria, en cubos pequeños	2 tazas de agua
200 gramos de cebolla, en cubos pequeños	3 hojas de laurel
200 gramos de apio, en cubos pequeños	Tomillo fresco al gusto
1 pimiento verde, en cubos pequeños	Romero fresco al gusto, picado
	Perejil y cebollín al gusto
	Sal al gusto
	Pimienta negra al gusto

Preparación

- 1 Sazonar la carne con sal y pimienta. Reservar.
- 2 Precalentar la Olla de 6 cuartos de Royal Prestige® a fuego medio alto de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de aceite, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 3 Colocar la carne y sellar de tres a cuatro minutos por cada lado, con la olla entretapada. Una vez que estén doradas, retirar las carnes de la olla y reservar.
- 4 En la misma olla, agregar la zanahoria, la cebolla, el apio y dos cucharadas del puré de tomate. Mezclar bien. Añadir el ajo y el pimiento. Mover de nuevo y dejar dorar.
- 5 Agregar el pimiento verde, mezclar bien y dejar caramelizar de nuevo.
- 6 Añadir el vinagre y el vino tinto. Mezclar bien.
- 7 Regresar la carne a la olla, añadir agua, hojas de laurel, tomillo y romero. Incorporar el resto del puré de tomate y agregar sal y pimienta al gusto. Cocinar hasta que suene la Válvula Redi-Temp™.
- 8 Reducir el fuego, cerrar la válvula y cocinar hora y media más, hasta que la carne esté muy suave y se desprenda del hueso.
- 9 Servir con puré de papas.





Tortilla de papa



Rinde
6 porciones



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



Tiempo de
preparación
30 minutos

Ingredientes

3 papas (aprox. 450 gramos), en cuadros
1 cebolla, en tiras
1 diente de ajo, picado
4 huevos
½ salchicha
1 puñado de perejil, picado
1 puñado de cebollas cambray, picadas
Sal al gusto
Pimienta negra al gusto
Aceite de oliva

Preparación

- 1 Colocar las papas y la cebolla en el Sartén Royal Prestige® Deluxe Easy Release de 12 pulgadas. Comenzar a cocinar a fuego bajo. Bañar con un poco de aceite de oliva.
- 2 Añadir un diente de ajo y mezclar los ingredientes. Agregar sal al gusto y dejar dorar un poco.
- 3 Agregar la salchicha y mezclar de nuevo. Tapar el sartén y cocinar hasta que la cebolla y la papa se suavicen. Mover ocasionalmente.
- 4 Mientras se cocinan las papas, poner los huevos en un Tazón para Mezclar de 3 cuartos. Añadir el perejil y las cebollas cambray. Sazonar con sal y pimienta. Batir los huevos.
- 5 Cuando las papas estén suaves, tomar un poco de la mezcla del sartén y agregarlo al tazón con los huevos. Batir bien.
- 6 Distribuir las papas en la base del sartén y añadir la mezcla de huevo.
- 7 Tapar el sartén y cocinar hasta que se forme una costra alrededor, con el huevo cocido en la base.
- 8 Voltear la tortilla sobre la tapa del sartén y deslizarla de nuevo en el sartén. Cocinar por el otro lado aproximadamente un minuto y medio.



Cynthia Urías

"TAL VEZ TE IDENTIFICAS CON ESTO: LAS ALERGIAS ALIMENTICIAS O INTOLERANCIAS A CIERTOS INGREDIENTES SIEMPRE PONEN UN RETO A LA HORA DE COCINAR, SOBRE TODO SI ES PARA UNA REUNIÓN FAMILIAR O PARA LA CENA NAVIDEÑA. Pero solo es cuestión de ponerse un poco creativos para encontrar recetas deliciosas que conquistan a todos.

Este volteado de manzana es completamente libre de gluten. Ya sea si eres intolerante o si siempre estás en búsqueda de opciones más saludables para tu familia, este es un postre riquísimo que, además, puedes cocinar sobre la estufa. ¡Espero que tengas una Navidad espectacular y un maravilloso 2023!".



Volteado de manzana



Rinde
8 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 10½
pulgadas



Tiempo de
preparación
45 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 225 gramos de mantequilla | 3 manzanas Golden, en cuartos |
| 4 yemas de huevo | PARA EL SARTÉN: |
| 225 gramos de leche condensada | 1 cucharada de mantequilla |
| 5 onzas de harina de almendra | 4 cucharadas de azúcar
moscabado |
| 1 onza de harina de arroz | |
| 1 cucharadita de canela en polvo | |
| 1½ cucharadita de polvo de hornear | |
| 4 claras batidas a punto de nieve | |

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, acremar la mantequilla con las yemas y agregar la leche condensada.
- 2 En un Tazón para Mezclar de 2 cuartos, incorporar las harinas, canela y polvo de hornear. Añadir a la mezcla anterior.
- 3 Incorporar las claras en forma envolvente.
- 4 En el Sartén Royal Prestige® de 10½ pulgadas, previamente engrasado con mantequilla, espolvorear azúcar, colocar las rebanadas de manzana y vaciar la mezcla.
- 5 Cocinar a fuego bajo, con el sartén tapado y la Válvula Redi-Temp™ cerrada, por 35 minutos.
- 6 Dejar reposar con el sartén destapado hasta enfriar. Desmoldar en la Tabla de Bambú y servir.

¡Así suena nuestra sazón!

Un buen podcast puede ser perfecto para relajarte, escuchar mientras limpias la casa o hacer más placentero el camino al trabajo. Y mejor aún si puedes aprender sobre la cultura que rodea nuestras gastronomías latinas. Te invitamos a sumergirte en estas cinco aventuras auditivas, provenientes de diferentes puntos del continente. POR BERENICE GUTIÉRREZ



Radio tertulias de cocina

Colombia y Perú | Episodios: 20

Presentada como una "contribución a la reflexión", el chef peruano radicado en Colombia, Alexander Almeri, conduce este podcast junto a Juan Sebastián Quintero. Cada episodio gira alrededor de una zona, un ingrediente, una técnica o una tradición.

Con un diseño de sonido que sumerge al radioescucha en la atmósfera de los espacios narrados, los capítulos presentan diferentes entrevistas en un hilo de voces que va construyendo el telar de cada historia.

Este proyecto comenzó de forma presencial con tertulias en la ciudad de Pasto. A raíz de la pandemia, se transformó en un podcast de crónicas sonoras, enfocado en la tradición y las raíces de la gastronomía.



Mejor vete, Cristina

Estados Unidos | Episodios: 7

Este podcast de Univisión Noticias cuenta la historia de la chef Christina Martínez, quien comenzó su aventura en Estados Unidos como inmigrante indocumentada, vendiendo quesadillas en la calle y lavando platos por 7 dólares la hora.

Cristina cruzó el desierto dos veces, escapó de un secuestro, tuvo que renunciar a sus hijos en dos ocasiones y trabajó sin parar hasta conseguir que su pequeño restaurante de barbacoa en Filadelfia se convirtiera en uno de los 10 mejores de Estados Unidos en 2016. Su experiencia es la de muchos trabajadores "sin papeles" que, gracias a su trabajo, son el pilar de la industria restaurantera norteamericana.



The Latest Food

México | Episodios: 26

Natalia de la Rosa explora las historias alrededor de ingredientes, cultura y hábitos de alimentación, dialogando con chefs, periodistas y otras voces relevantes en el mundo de la gastronomía. En 2020, dedicó episodios a la reflexión sobre el impacto de la pandemia en la industria restaurantera y cómo este suceso de la historia moderna cambió nuestro estilo de vida.

Las conversaciones danzan entre lo tradicional, con historias sobre el chocolate o los hongos en la mixteca oaxaqueña, y el activismo social, con episodios como "Plataformas de empoderamiento femenino en la gastronomía" y "Recetario para la memoria de los desaparecidos en México".



El Gourmet: 20 años siendo parte de tu vida

Argentina | Episodios: 49

Como parte de la celebración por su 20 aniversario, el canal de cocina El Gourmet estrenó un podcast conducido por la productora general, Verónica Rondinoni, quien conversa con algunos de los mejores chefs y celebridades de América Latina. Los invitados cuentan cómo comenzaron en el mundo de la gastronomía, qué ingredientes odian y cuáles son indispensables en su despensa, así como sus vidas fuera de la cocina.

Los personajes entrevistados incluyen chefs reconocidos como Christian Petersen, Mikel Alonso, Maru Botana y José Ramón Castillo, escritores como Benito Taibo y Laura Esquivel, el músico Sabo Romo y el actor Roberto Sosa.



Navidad en verano, | Navidad en invierno

FAMILIAS UNIDAS TODO EL AÑO

¡Llegamos a la época de fiestas! Para aquellas personas en el hemisferio norte, la Navidad se celebra en la estación de invierno, acompañada del frío, la ropa abrigada y las bebidas calientes. Sin embargo, para aquellos en el hemisferio sur, esta época se festeja durante el verano, con el calor y la alegría de las vibraciones relajadas de la temporada. Acompáñanos a ver alguna las tradiciones celebradas en el Continente Americano, de hemisferio a hemisferio.

POR MASSIEL BESWICK Y BERENICE GUTIÉRREZ

Estados Unidos:

La Navidad se celebra el **25 de diciembre** y es más vista como un fenómeno cultural y comercial que como un festejo religioso. Los *stockings* o calcetines para Santa Claus son una estampa de la Navidad. Cada miembro de la familia tiene su propio calcetín colgando del arbolito o la chimenea.

Gastronomía navideña: Pavo, puré de papas con salsa, cacerolas de *green beans*, cacerola de macarrones con queso.

México:

Las fiestas navideñas comienzan el **16 de diciembre**, con la primera posada, y llegan a su punto cumbre el **24 de diciembre**, con la cena de Nochebuena. Las posadas tradicionales consisten en niños y adultos que, desde la calle, piden posada cantando a otro grupo de personas adentro de una casa.

Gastronomía navideña: Tamales, pozole, romeritos con camarones, bacalao, pavo relleno, churros y champurrado.

Fuentes: "History of Christmas", History Channel website / "Medellín inspirada en 'Encanto': alumbrados navideños se encenderán el 7 de diciembre", El Colombiano / "El Pase del Niño en Cuenca: Riqueza costumbrista en Navidad", Ministerio de Turismo de Ecuador / "4 costumbres peruanas que se celebran en Navidad", Portal Oficial de Turismo del Perú / "¿Cuáles son las tradiciones de la Navidad en Argentina?", Ambito



Argentina

Es costumbre decorar un árbol de Navidad y encadenar luces el **8 de diciembre** (en la Fiesta de la Virgen). A partir de este día comienzan las actividades festivas, culminando en la Nochebuena. Se disfrutaban las fiestas en pileta (piscinas) bajo el sol del verano y, por lo general, las familias se reúnen a las diez de la noche para la cena del **24 de diciembre**.

Gastronomía navideña: Vitel toné, tomates rellenos, pan dulce, pavita, asado.

Colombia

La primera fiesta navideña es el **7 de diciembre**, Día de las Velitas, cuando la gente se reúne con familia o amigos a prender velitas para recibir a la Virgen María. El mismo día, en Medellín, se enciende el famoso el Alumbrado Navideño, con millones de luces que iluminan las calles y parques. Este año, la ciudad llegó a un acuerdo con Disney para que el alumbrado tenga la temática de la película animada "Encanto".

Gastronomía navideña: Natilla de ron con pasas, buñuelos, empanadas, carnes frías, tamales, pollo relleno, dulces.

Perú

En la Plaza de Armas de Cusco se instala el Santurantikuy, una feria navideña que comenzó en el siglo XVI. Aquí puedes encontrar textiles, coloridas figuras de cerámica conocidas como Toritos de Pucará, artesanías religiosas y muchas otras con motivos navideños.

Gastronomía navideña: Chicha de jora, pizco, ponche de leche, panetón, pavo, arroz árabe.

República Dominicana

Las familias cenar a partir de las siete de la noche el **24 de diciembre**. Después, muchas asisten a la misa de medianoche o Misa de Gallo. ¡Los aguinaldos no pueden faltar! Son grupos de personas cantando canciones navideñas (villancicos). Van de casa en casa a compartir canciones y una botella de ponche o ron. Más personas se unen a medida que avanzan.

Gastronomía navideña: Puerco asado, pasteles en hoja, turrón, ensalada rusa, pastelón de plátano maduro, moro de guandules con coco.

Ecuador

Aquí destaca el colorido desfile conocido como el Pase del Niño Viajero, en la ciudad de Cuenca. En el centro de este gran festejo está una imagen del Niño Dios que fue llevada a Tierra Santa por su último dueño en 1961. Desde entonces, la gente de Cuenca le rinde culto con una procesión de vistosos carros alegóricos, música y disfraces.

Gastronomía navideña: Pavo relleno de ingredientes dulces y salados, pollo relleno, vino, arroz dulce.

No importa cuál sea tu tradición, disfrútala en familia, compartiendo en la mesa.

¿Propósitos sin resultado?

POR MASSIEL BESWICK

Un reporte de la Universidad de Scranton, en Estados Unidos, publicado en la Revista Europea de Psicología Social, revela que solo 8% de las personas tiene éxito con sus proyectos de Año Nuevo. Las más comunes son perder peso, ser más organizados, gastar menos y ahorrar más. ¿Quieres ser parte de ese 8%? ¡Sigue leyendo!

1. Antes de escribir tu propósito:

- ¿Qué es importante para mí cuidar y por qué?
- ¿Cómo afecta mi estado de ánimo a aquellos que me rodean?
- ¿Cómo me cuido?
- ¿Qué comportamientos me han ayudado a lograr lo que he alcanzado hasta ahora?
- ¿Qué deseo mejorar?

2. Al decidir tus metas:

- ¿Qué está a tu alcance?
- ¿Qué quieres lograr? ¿Por qué? Elige una razón lo suficientemente valiosa para ti.
- ¿De qué forma te gusta aprender? ¿Cómo lo disfrutas más?
- ¿Qué crees que te hace falta para cumplirla?
- ¿Con qué buen hábito vas a reemplazar el mal hábito? Por ejemplo, cada vez que tengas antojo de bebidas alcohólicas, toma jugo verde servido donde usualmente beberías un trago de alcohol.

3. Empieza:

- Hazte responsable con tu compromiso.
- No tires todo por la ventana si algo no sale como tenía planeado.
- Convierte tu meta en una prioridad.
- Expresa tu meta y sé específico. Por ejemplo: "Voy a terminar el primer borrador de mi libro" o "voy a compartir una hora de calidad diaria con mis hijos".
- Escribe tus razones para cambiar. Te animarán en momentos de debilidad.
- Define fechas concretas para comenzar y para alcanzar tu meta.
- Planea y escribe las acciones concretas que harás para lograr tu propósito.
- Establece fechas intermedias para revisar tus avances.

- Si no estás cumpliendo con tus objetivos, reflexiona en qué está fallando y haz las correcciones necesarias.
- Si conseguiste tu meta, felicítate y aplaude tu logro. Prémiate de forma positiva, por ejemplo, con una salida al cine o una actividad que disfrutes.
- Si no lo lograste esta vez, reflexiona al respecto, y pregúntate: ¿Qué puedo hacer diferente de ahora en adelante?

4. Recuerda tener *paciencia*:

- Respira. Inhala cuatro segundos y exhala siete segundos durante 10 minutos.
- Si no te gusta tu estado de ánimo, actívalo para cambiarlo.
- Recuerda: tú tienes el control de tu estado de ánimo. Tú decides como reaccionarás ante las situaciones de la vida.
- Sé firme, pero quiérete. No te juzgues duramente por los tropiezos.
- Acepta las cosas que realmente no puedes cambiar.

Me comprometo a lograr:

Cultivar un hábito toma alrededor de 2 meses.

Una buena idea para rodearte de energía positiva que te ayude a cumplir tu meta es pedir consejo a aquellos que ya han logrado lo que buscas. Si tu objetivo es claro, tu compromiso es firme y tus acciones son efectivas, será más fácil que obtengas el resultado que buscas.

El primer paso que puedes dar es compartir con otros tu deseo de cumplir una meta. **¿Qué te parece si comienzas a escribirlo y manifestarlo aquí?**

Respira un aire de tranquilidad



Purifica el ambiente
de tu hogar con el nuevo Air Filtration
System de Royal Prestige®.



ROYAL PRESTIGE®
AIR FILTRATION SYSTEM

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



ROYAL
PRESTIGE®



En sus marcas, listos...
¡a cortar!

Obtén cortes de campeonato con los Cuchillos Precisión Series III™. Porque no hay nada como un cuchillo que hace su trabajo con precisión, firmeza y seguridad.

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