



**ROYAL**  
**PRESTIGE**  
MAGAZINE

Lo Saludable  
es Delicioso  
con Royal Prestige®

PRIMAVERA 2020  
AÑO 11 | NÚMERO 45

# Recompénsate

Filtro para la ducha  
Frescapure®

Disfruta de una  
relajante ducha  
con su mango  
ergonómico con  
cinco diferentes  
velocidades para un  
mayor control  
del uso del agua.



ROYAL  
PRESTIGE®



Más Posibilidades,  
**MÁS CORAZONES CONTENTOS**

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



LO SALUDABLE SABE MUY DELICIOSO CON ROYAL PRESTIGE®.

# cambiemos nuestro chip mental



**MASSIEL BESWICK**  
Desarrolladora Sénior de Contenido

**Vicepresidente de Ventas y Marketing:**  
Miguel A. González

**Gerente de Marketing:**  
Brenda Castro

**Edición, Redacción y Traducción:**  
Massiel Beswick  
Lolbé Corona  
Albert Serra  
Natalie Swanson

**Directora de Arte:**  
Julie DesJarlais

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

**Chef y desarrollador de recetas:**  
Christian Castillo

**Diseño Gráfico:**  
Stacey Anderson  
Josue Salazar  
Ray Messina

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

**Fotografía:**  
www.timfitch.com  
www.istockphoto.com  
www.shutterstock.com

**Estilista Culinario:**  
Christian Castillo

**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

¡Estamos felices de llegar a tu hogar nuevamente! Esta es una edición muy especial, ya que nos enfocamos en la armonía del cuerpo y la mente. 2020, es el año indicado para cambiar el chip mental y reconectarnos con nuestro cuerpo; volvernos más conscientes de cómo lo nutrimos.

Para saber por dónde empezar, debemos reflexionar sobre nuestro estilo de vida: ¿Le estoy dando a mi cuerpo la importancia que se merece? ¿Es mi hábito alimenticio un reflejo de cómo me siento? ¿La información que veo u obtengo está afectando mi bienestar?

Quisimos poner énfasis en ayudarte a reconectar con tu cuerpo y tu mente de manera saludable y deliciosa con Royal Prestige®. **¡Si no es ahora, ¿cuándo?!**

**Estimula tu paladar saludablemente** (Pág. 8): Olvídate del dicho, "mientras más aceite le echas a la comida, sabe mejor". Nuestro Chef seleccionó ingredientes saludables y de gran sabor para romper con el mito de que más aceite es sinónimo de más sabor.



**Atrévete a experimentar otra manera de cocinar** (Pág. 6): Royal Prestige® te enseña a cocinar de manera sencilla con su nueva línea antiadherente Deluxe Easy Release Cookware. Manipula el sartén de manera fácil, viendo como tus alimentos se deslizan fuera de la superficie del utensilio, lo que significa una limpieza rápida y sencilla para ti.

**Prueba algo que nunca has intentado** (Pág. 30): Haz un experimento y sustituye las proteínas animales por las vegetales. Se dice que hacer esto puede reducir el colesterol y puede eliminar el riesgo de hormonas y antibióticos que se encuentran en la carne animal.

**¡Cuidate mucha mamá!** (Pág. 32): Una buena salud en todas las etapas de ser mamá es imprescindible para lograr un estilo de vida saludable. ¡Feliz Día de la Madre!

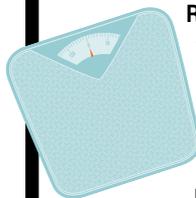


**Enséñales a tus hijos a disfrutar de lo saludable** (Pág. 36): No todos los refrigerios que le damos a nuestros hijos son saludables. Aliméntalos con algunas ideas de snacks nutritivos y fáciles de preparar, que les van a encantar.

No te olvides de ti mismo. Quiere y respeta tu cuerpo y tu mente.

**No te conviertas en un número más** (Pág. 37): Descubre cómo algunos alimentos pueden ayudarte a aliviar el estrés y evitar sus consecuencias.

**Comienza la mañana con un delicioso jugo verde** (Pág. 38): Atrévete a conocer sus beneficios, y llena tu organismo de ricos nutrientes.



**Reactiva tu cuerpo sin salir de casa** (Pág. 41): El ejercicio te reactiva. Si no tienes tiempo y deseas quemar calorías extras en el día, este es tu artículo.

Y para concluir una edición dedicada totalmente a tu bienestar, queremos decirte que en Royal Prestige® estamos aquí para ayudarte a maximizar tu capacidad. Todo lo que tú puedes lograr.

Disfruta de lo saludable con Royal Prestige®.

**PS:** No te olvides de pasar por las últimas páginas, para que termines de reconectar tu cuerpo y tu mente como se debe.

*Massiel*

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



# Contenido

Royal Prestige® Magazine | Primavera 2020

## Más Posibilidades

**6** ¿Aún sigues creyendo que todos los sartenes antiadherentes son iguales?

**8** Recetas saludables y muy deliciosas.

## Salud y Bienestar

**30** Reconsidera tu forma de consumir proteínas.

**32** Mamá saludable, familia saludable.

**37** Empieza hoy mismo a liberar el estrés a través de lo que comes.

**38** Conoce los beneficios de los jugos verdes.



## Niños con buen gusto

**36** 5 saludables *snacks* que tus hijos amarán.

## Lo que no te puedes perder

**41** Quema calorías extra sin salir de tu casa.



**ROYAL PRESTIGE®**  
DELUXE EASY RELEASE COOKWARE

**¿AÚN SIGUES CREYENDO QUE  
TODOS LOS SARTENES  
ANTIADHERENTES  
SON IGUALES?**

Experimenta la manera  
fácil de cocinar.



@royalprestigeofficial



@RoyalPrestigeOfficial



RoyalPrestige



@RoyalPrestige

Cuéntanos en nuestras redes  
sociales si ya te cambiaste  
a la manera fácil de cocinar,  
usando el hashtag  
#cocinafacilconRoyalPrestige

# NUESTRO SARTÉN ROYAL PRESTIGE® DELUXE EASY RELEASE TE DEMUESTRA LO CONTRARIO.

¿Le has perdido credibilidad a los sartenes antiadherentes?, ¿Cocinas con el miedo de que, al rayarse, éstos desprendan sustancias tóxicas?, ¿En corto tiempo ya se te empieza a pegar la comida?

En Royal Prestige®, queremos que cocines de manera fácil y sin preocupaciones. Por ello, hemos elaborado una pieza antiadherente que alivia esas frustraciones innecesarias en la cocina, permíteme presentarte un sartén antiadherente diferente.

Por Massiel Beswick.

ROYAL PRESTIGE®  
DELUXE EASY RELEASE  
CUENTA CON  
5 AÑOS DE GARANTÍA  
LIMITADA.

**Cocina pescado, huevos, quesadillas, tortillas, panqueques (hot cakes) y hasta camarones sin que los alimentos se peguen a la superficie del utensilio, con el Sartén Royal Prestige® Deluxe Easy Release.**

**Un Sartén que marca la diferencia en el mercado antiadherente.**

**Hecho en Italia, con una construcción de acero quirúrgico inoxidable**, el Easy Release es 4 veces más resistente a los rayones que los sartenes convencionales antiadherentes.

**El Sartén Deluxe Easy Release se destaca por sus 3 capas de recubrimiento antiadherente PTFE (Politetrafluoroetileno)**, que ayudan a garantizar que los alimentos se despeguen de la superficie del sartén efectivamente.

**Cocina múltiples alimentos agregando menos aceite.** Menos aceite no es sinónimo de desabrido. El Sartén Easy Release te permite cocinar con menos aceite, sin alterar el sabor de la comida. Saludable y delicioso.

**Obtén una cocción a tu gusto, todo el tiempo.** Nuestro sartén tiene la excelente capacidad de distribuir el calor uniformemente, permitiendo que los alimentos se cocinen en su punto y al término de tu preferencia.

**Cocina sin preocupaciones.** Hecho sin PFOA (Ácido perfluorooctanoico), metales pesados y sin níquel.

**Manipula el sartén sin miedo.** Su mango se mantiene frío al tacto durante la cocción, para que puedas manejarlo con toda seguridad.

**Fácil, de principio a fin.**

Si eres como yo, lavar los platos es la parte más agobiante de la cocina. Ese problema se acabó. Como los alimentos se desprenden tan fácilmente de la superficie del sartén, la tarea se vuelve mucho más sencilla, terminando en menos tiempo.

**¿Qué vamos a cocinar hoy en tu Sartén Deluxe Easy Release?**

**FÁCIL, DESDE EL PRINCIPIO... HASTA EL FINAL.**



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

# 9 Recetas



Para que estrenes tu Sartén Royal Prestige® Deluxe Easy Release, prepara unos sabrosos **camarones en salsa de tamarindo y chipotle** (P. 10-11) o bien unas **crepas con banana y crema de chocolate y avellana** (P. 12-13), que están para chuparse los dedos.

Para los veganos tenemos estas dos opciones que te encantarán: un **aguachile vegano** (P. 14-15) y un **pozole vegano** (P. 16-17),

que son una verdadera delicia. Y si quieres incluir en tu dieta más verduras prueba con el **risotto de coliflor con pollo** (P. 24-25), que es un deleite.

Para abrir tu mesa a más posibilidades, qué tal un toque fusión con un **Bibimbap al estilo mexicano** (P. 22-23) o si prefieres algo más tradicional un **pollo en adobo** (P. 26-27) que es un manjar.

# saludables y deliciosas

Lo delicioso no tiene por qué estar peleado con lo saludable. Para ayudarte a comer más rico, sano y nutritivo, te presentamos esta selección de recetas que estamos seguros se convertirán en las favoritas de todos en casa.



Si se trata de consentir a los pequeños del hogar, una suculenta **pasta con pepperoni y salsa de espinacas** (P. 18-19) es perfecta para satisfacer cualquier antojo, y para poner el toque dulce, deléitalos con un **pastel de queso con salsa de frutas** (P. 20-21) que está listo en 20 minutos.

**¡Comer  
saludable y  
conquistar corazones  
y paladares es muy fácil  
con tus utensilios de cocina  
Royal Prestige®!**

# Camarones en salsa de tamarindo y chipotle

**Tiempo de cocción:**  
18 minutos

**Rinde:**  
4 porciones

## Preparación de la salsa de tamarindo con chipotle:

### Ingredientes:

#### Salsa de tamarindo con chipotle:

- 6 onzas (170 g) de tamarindo fresco y pelado
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharadita de chipotle en adobo

#### Camarones:

- 1 ½ libras (680 g) de camarón limpio y sin cola
- ¼ de taza de cebolla morada cortada en juliana
- 1 cucharadita de ajo picado finamente
- ¾ de taza de pimiento verde cortado en juliana
- ¾ de taza de pimiento rojo cortado en juliana
- 1 taza de col verde cortada en juliana
- Ajonjolí tostado al gusto (decoración)

- 1 Agrega todos los ingredientes de la salsa (excepto el chipotle) en el sartén de 8 pulgadas, y cocina a temperatura media-alta por un espacio de 7 minutos. Deja enfriar.
- 2 Vierte los ingredientes en la licuadora Royal Vort-X™ y licúa por 15 segundos a velocidad alta.
- 3 Descarta los trozos de semilla de la salsa, usando un colador de malla.
- 4 Agrega la cucharadita de chipotle y revuelve bien.
- 5 Si la salsa quedó suficientemente espesa, está lista para usar. De lo contrario, regresa a la estufa y reduce por un par de minutos más, a temperatura media-alta.
- 6 Para los camarones usarás 1 taza de la salsa. Si sobra, déjala refrescar, y almacénala tapada en el refrigerador por un máximo de 7 días.

## Preparación de camarones:

- 1 Precalienta el Sartén Royal Prestige® Deluxe Easy Release de 12 pulgadas por 30 segundos a temperatura media. Agrega la cebolla y el ajo, y saltea por 1 minuto.
- 2 Incorpora los camarones y cocina por 1 minuto más.
- 3 Agrega los pimientos, la col y 1 taza de la salsa de tamarindo y chipotle.
- 4 Tapa, reduce la temperatura a baja y cocina por 7 minutos más.
- 5 Decora con semillas de ajonjolí, sirve con arroz blanco y disfruta.







# Crépas de Banana

con crema de chocolate  
y avellanas

**Tiempo de cocción:**

18 minutos

**Rinde:**

5 porciones (2 crepas c/u)

## Ingredientes:

### CREPAS:

- 1 taza de harina de trigo (todo propósito)
- 2 huevos
- ¼ de taza de azúcar glass (azúcar en polvo /powdered sugar)
- 1 taza de leche descremada (dividida en 2 porciones de ½ taza)
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

### RELLENO:

- 2 tazas de plátano (*banana*) cortado en rebanadas
- 1 taza de crema para untar de chocolate con avellanas (a temperatura ambiente)
- ½ taza de nueces pecanas (*pecans*)
- Sirope de chocolate al gusto (decoración)
- Sirope de caramelo al gusto (decoración)

## Preparación:

- 1** En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos, agrega el plátano, la crema de chocolate con avellanas y las nueces. Revuelve bien y reserva. Este será el relleno de las crepas.
- 2** En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, agrega todos los ingredientes de las crepas y mezcla bien con la ayuda del Batidor de Globo, hasta lograr una mezcla homogénea.
- 3** Precalienta el Sartén Royal Prestige® Deluxe Easy Release de 10 pulgadas por 30 segundos a temperatura media-alta.
- 4** Con la ayuda del Cucharón, agrega una porción de la mezcla para las crepas, asegurándote que cubra por completo la superficie del sartén. Cocina durante 45 segundos por lado, aproximadamente. Repite el proceso con las porciones restantes.
- 5** Posteriormente, coloca las crepas en un plato y rellénalas con una cucharada de la mezcla de plátano. Envuélvelas en forma de triángulo, tomando cada esquina y doblándola hacia el lado opuesto.
- 6** Decora con sirope al gusto y disfruta.





# Aguachile Vegano

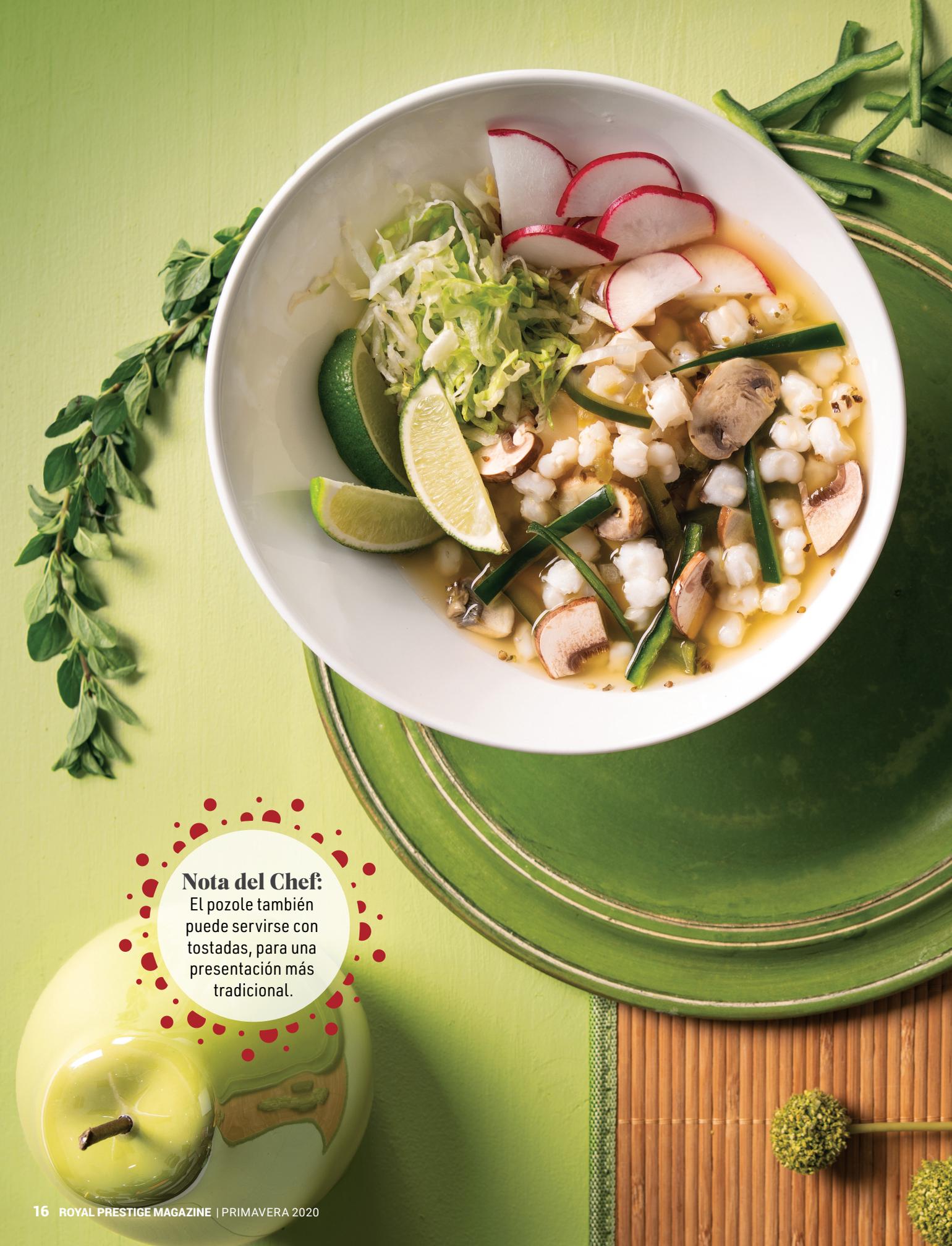
**Tiempo de cocción:** 20 minutos **Rinde:** 5 porciones

## Ingredientes:

- |  |   |
|--|---|
| 2 tazas de chayote fresco, cortado en media luna (Cono #1) | Jugo de 1 limón fresco                          |
| 2 tazas de jícama fresca, cortada en media luna (Cono #1)  | 1 cucharada de vinagre blanco                   |
| 1 taza de pera cortada en media luna (Cono #1)             | Sal y pimienta al gusto                         |
| 2 tazas de pepino cortado en media luna (Cono #1)          | Cilantro fresco, picado finamente               |
| ½ taza de cebolla morada, cortada en juliana (Cono #1)     | <b>Acompañantes:</b>                            |
| 2 tazas de salsa verde                                     | Encurtido de chile habanero y cilantro al gusto |
|  | Rodajas de aguacate al gusto                    |
|  | Rabanitos rebanados al gusto                    |

## Preparación:

- 1 En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, coloca el chayote, la jícama, la pera, el pepino y la cebolla; revuelve bien.
- 2 Agrega la salsa verde, el jugo de 1 limón fresco, el vinagre, sal y pimienta al gusto. Deja reposar por 5 minutos en el refrigerador, para que los sabores se integren.
- 3 Rocía cilantro picado al gusto. Sirve con tostadas y decora con tus acompañantes favoritos.



**Nota del Chef:**

El pozole también puede servirse con tostadas, para una presentación más tradicional.

# Pozole Vegano

**Tiempo de cocción:** 17 minutos

**Ingredientes:**

- ½ taza de cebolla blanca picada en cuadritos
- 1 cucharada de ajo picado finamente
- 2 tazas de chiles poblanos en rajas
- 2 tazas de champiñones fileteados
- 4 tazas de maíz pozolero
- 8 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de salsa verde
- Sal y pimienta al gusto

**Rinde:** 5 porciones

**Acompañantes:**

- Cebolla morada picada en cuadritos, al gusto
- Rabanitos rebanados, al gusto
- Orégano, al gusto
- Lechuga rebanada, al gusto
- Tiras de tortilla, al gusto
- Gajos de limón, al gusto

**Preparación:**

- 1** Precalienta la Olla de 6 cuartos a temperatura media-alta por unos 3 minutos. Agrega la ½ taza de cebolla, el ajo, los chiles poblanos y los champiñones. Cocina por 2 minutos, mientras revuelves constantemente.
- 2** Agrega el maíz pozolero, el caldo y la salsa verde. Revuelve bien y tapa con la válvula Redi-Temp® abierta, hasta que silbe (en unos 5 minutos).
- 3** Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala. Cocina por 10 minutos más, y ajusta la sazón si es necesario.
- 4** Sirve con tus acompañantes favoritos.

# Pasta

## con pepperoni y salsa de espinaca

**Tiempo de cocción:** 11 minutos

**Rinde:** 2-4 porciones

### Ingredientes:

10 onzas (283 g) de pasta cabello de ángel sin gluten (*gluten-free*)

2½ tazas de caldo de verduras

8 onzas (226 g) de queso crema

½ taza de crema doble (*heavy cream*)

1 taza de espinaca cortada en tiras

1 taza de pepperoni cortado en tiras delgadas

Queso parmesano rallado al gusto (decoración)

### Preparación:

- 1** En el Sartén de 10½ pulgadas, coloca la pasta y 2 tazas de caldo de verduras. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta, y cocina a temperatura media-alta, hasta que silbe (en unos 2 minutos).
- 2** Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina durante 7 minutos más.
- 3** En el Sartén de 8 pulgadas, agrega el queso crema, la ½ taza restante de caldo y la crema doble. Cocina a temperatura media durante unos 4 minutos, mientras revuelves con la ayuda del Batidor de Globo, hasta deshacer el queso crema.
- 4** Vierte esta mezcla en la pasta ya cocida. Agrega la espinaca y el pepperoni. Tapa y deja reposar por un espacio de 2 minutos.
- 5** Rocía queso parmesano al gusto y disfruta enseguida.





# Pastel de Queso con salsa de frutas

**Tiempo de cocción:** 21 minutos **Rinde:** 8 porciones

## Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo (todo propósito)
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 8 onzas (226 g) de queso crema, a temperatura ambiente
- ½ taza de leche condensada
- ½ taza de crema doble (*heavy cream*)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## Salsa de frutas:

- 1 taza de frutas variadas de temporada, peladas, sin semillas y picadas en trozos (ej. papaya, mango y pera)
- ¼ de taza de leche condensada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## Preparación:

- 1** En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos, revuelve bien la harina y el polvo para hornear. Reserva.
- 2** En el tazón de 3 cuartos, mezcla el queso crema, la leche condensada, la crema doble, los huevos y 1 cucharadita de vainilla, hasta lograr una mezcla homogénea. Reserva.
- 3** Integra la harina y la mezcla de queso con la ayuda del Batidor de Globo, de manera que se logre una mezcla suave y fácil de verter.
- 4** Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas por 30 segundos a temperatura media-alta, y vierte la mezcla anterior. Tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada y cocina a temperatura media durante 21 minutos, o hasta que el pastel esté bien cocido. Deja reposar por unos 2 minutos antes de desmoldar cuidadosamente.
- 5** En la licuadora Royal Vort-X™, agrega todos los ingredientes de la salsa y licúa por 15 segundos a velocidad alta.
- 6** Rocía un poco de salsa sobre cada porción de pastel y disfruta.





# Bibimbap

estilo

# Mexicano

**Tiempo de cocción:**  
22 minutos

**Rinde:**  
5 porciones

## Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco de grano largo
- 1 taza de salsa de soya preparada (½ taza de caldo de pollo, ½ taza de salsa de soya y 1 cucharadita de azúcar morena)
- ½ taza de cebolla morada, cortada en juliana
- ½ taza de brotes de soya (*bean sprouts*)
- ½ taza de pepino, cortado en juliana
- ½ taza de tomate, cortado en juliana
- ½ taza de champiñones fileteados
- ½ taza de jalapeños, cortados en juliana
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de espinaca, cortada en juliana
- 6 láminas de alga nori (*dried seaweed sheets*)
- 6 huevos
- Salsa picante al gusto (acompañante)

## Preparación:

- 1** En el Sartén de 10½ pulgadas, agrega el arroz y 3 tazas de agua. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta, y cocina a temperatura media-alta, hasta que silbe.
- 2** Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina solamente durante 8 minutos más, de manera que el arroz no esté aún bien cocido.
- 3** Vierte la salsa de soya e incorpora las verduras. Revuelve bien hasta que estas últimas se distribuyan uniformemente.
- 4** Incorpora las láminas de alga y coloca un huevo encima de cada una. Tapa con la válvula cerrada y cocina de 6 a 8 minutos. Si deseas que los huevos estén más cocidos, agrega un par de minutos adicionales al tiempo de cocción.
- 5** Sirve con la salsa picante de tu preferencia.



**Nota Del Chef:**

La salsa asiática de chili, Sambal oelek, puede ser una buena opción para este platillo.

# Risotto de coliflor con pollo

**Tiempo de cocción:** 12 minutos **Rinde:** 4 porciones

## Ingredientes:

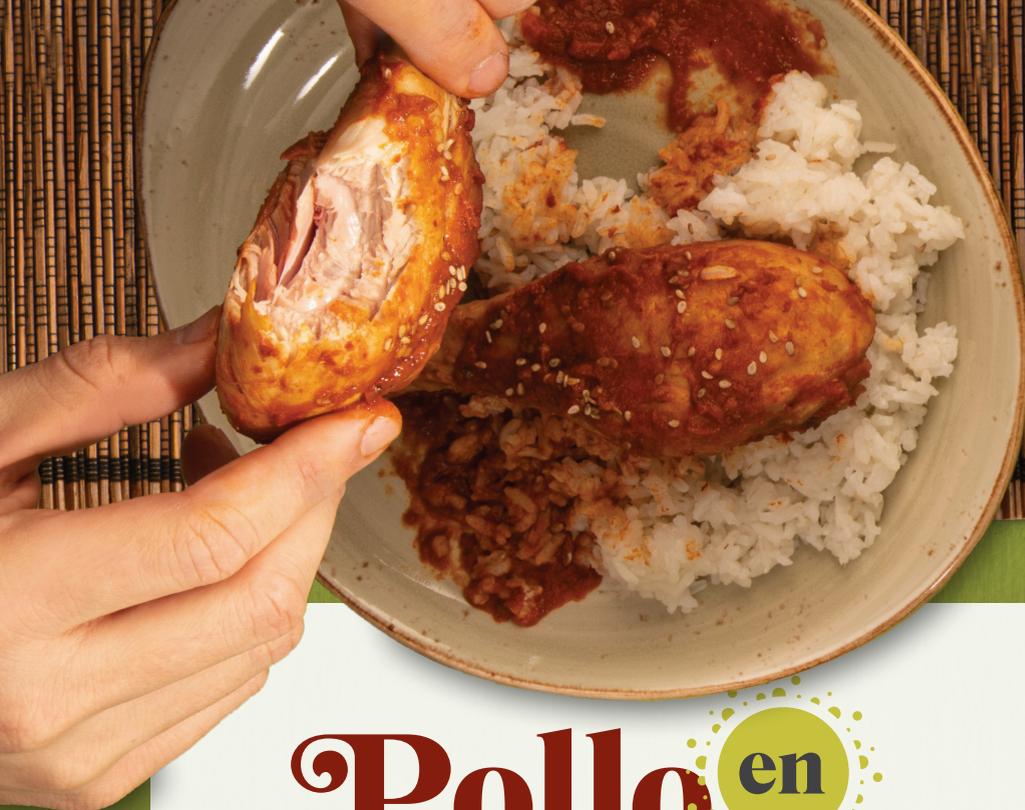
3 tazas de coliflor picada (cono #2)  
1½ libras (680 g) de pechuga de pollo sin piel,  
picada en cuadritos  
1 cucharadita de ajo picado finamente  
1 taza de champiñones cortados en cuadritos  
½ taza de cebolla blanca cortada en cuadritos  
1 taza de espinaca cortada en juliana  
¾ de taza de leche de almendras  
Perejil picado al gusto  
Queso parmesano rallado, al gusto  
Sazón al gusto

## Preparación:

- 1** En la Máquina para Ensaladas Royal Cutter, pica la coliflor con el Cono #2. Tapa y reserva en el Tazón para Mezclar de 2 cuartos.
- 2** Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas por unos 3 minutos a temperatura media-alta, hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Agrega los cuadritos de pollo y cocina por 3 minutos, con la tapa entreabierta. Revuelve ocasionalmente.
- 3** Agrega la sazón, el ajo, los champiñones, la cebolla y la espinaca. Revuelve bien y cocina por 2 minutos más a la misma temperatura.
- 4** Agrega la coliflor y la leche de almendras. Revuelve y tapa con la válvula Redi-Temp® abierta hasta que silbe. Reduce la temperatura a baja y, cuando vez la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 6 minutos más.
- 5** Rocía perejil y queso parmesano al gusto. Disfruta enseguida.







# Pollo **en** Adobo

**Tiempo de cocción:**  
20 minutos

**Rinde:**  
6 porciones

## Ingredientes:

- |   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
| 2 libras (907 g) de pollo sin piel (muslo y pierna) | 1 taza de caldo de pollo  | 1 taza de cecina de res picada ( <i>Mexican-style beef jerky</i> ) |
| ¼ de cebolla blanca asada                           | 2 chiles guajillo         | 1 cebolla morada mediana en rodajas                                |
| 3 dientes de ajo asados                             | 1 chile pasilla           | Ajonjolí tostado al gusto  |
| 4 tomates roma medianos (2 asados)                  | 1 cucharadita de chipotle | Sal y pimienta al gusto  |
|   | 3 hojas de laurel         |  |

## Preparación:

- 1 Precalienta la Plancha Doble a temperatura media-alta. Reduce la temperatura a baja, y asa ligeramente la cebolla blanca, los dientes de ajo y dos tomates, durante unos 2-3 minutos por lado. Reserva.
- 2 Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta por unos 3 minutos hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Agrega el pollo, previamente salpimentado, y cocina durante 1 minuto.
- 3 Vierte el caldo de pollo y tapa con la válvula Redi-Temp® abierta, hasta que silbe. Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y continúa cocinando por 5 minutos más; apaga la estufa. Cuidadosamente, retira el exceso de caldo con la ayuda del Cucharón. Déjalo refrescar, pues lo usarás al licuar el adobo.
- 4 Coloca los tomates, el ajo, la cebolla blanca, los chiles y el caldo en la Royal Vort-X™. Licúa a máxima velocidad por 45 segundos, o hasta lograr una mezcla uniforme y espesa.
- 5 Vierte el adobo al sartén; asegúrate de cubrir todas las piezas de pollo.
- 6 Coloca encima las hojas de laurel, la cecina y los aros de cebolla. Tapa con la válvula cerrada y cocina por 7 minutos más a temperatura media.
- 7 Sirve con arroz mexicano o con tu arroz favorito. Decora ligeramente con semillas de ajonjolí.





LICUADORA ROYAL VORT-X™



## Siente el poder de 1,200 watts de potencia.

Un potente motor que, además de licuar, tiene la capacidad de pulverizar desde granos de café hasta semillas de arroz.

**Poder y belleza en tu cocina.**

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

# Reconsidera tu forma de consumir proteínas

**¿Estás haciendo lo mejor para tu cuerpo y para el mundo?**

Por Natalie Swanson

*Sabemos que las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación muscular<sup>1</sup>, pero hoy en día, cada vez más personas están buscando fuentes alternativas para su consumo. Aquí te contamos por qué y te damos algunas sabrosas opciones.*

Existen muchas razones por las que cambiar las proteínas animales por las vegetales. ¿Encuentras que la irritación estomacal es parte de tu vida diaria? ¿Te preocupan los daños medioambientales que puedan derivarse de la producción de alimentos de origen animal? Para tu organismo, sustituir proteínas animales por proteínas vegetales puede reducir el colesterol y las grasas saturadas, aumentar la fibra y controlar la inflamación visceral<sup>2</sup>. Además, investigaciones indican que las proteínas vegetales pueden eliminar el riesgo de hormonas y antibióticos que se encuentran en la carne animal<sup>3</sup>.

Para el planeta, el consumir proteínas vegetales ayuda en la preservación de los recursos energéticos, como el suelo y el agua<sup>4</sup>.

Si tu búsqueda se deriva de razones alimenticias, ambientales o éticas, existen opciones ricas en proteína de origen vegetal que son deliciosas y que cumplen con tus necesidades dietéticas. Aquí algunas opciones que puedes introducir en tu vida diaria:





🌱 **Sustituye harinas tradicionales blancas** o de trigo, por harina de almendras, de anacardo o de pacana<sup>1</sup>, te sorprenderá lo sabrosas que son y además tienen más proteínas que las tradicionales.

🌱 **Consume más almendras,** castañas de cajú, nueces, chía, calamón, linazas, semillas de sésamo o de calabaza. Estos frutos secos y semillas son ricos en proteínas y van perfecto en ensaladas, platillos diversos, postres ¡o incluso como una merienda! Considera que, si bien son ricas en proteínas, también lo son en calorías, por lo que el control de porciones es esencial<sup>1</sup>.

🌱 **Cambia la leche de vaca,** queso de cabra y otros productos lácteos de origen animal por leche de almendras, avena, coco, cáñamo o de semillas de lino. Pruébalas en tu café o en el cereal y notarás la diferencia.

🌱 **Otros alimentos enteros a base de plantas** que pueden aumentar tu consumo de proteínas son las lentejas, frijoles, garbanzos, tempeh, tofu, edamame y "carnes vegetales". Estas últimas son elaboradas con ingredientes de origen vegetal y se ven y saben parecido a la carne<sup>2</sup>.

🌱 **Los polvos de la proteína sirven para** aumentar su consumo de un modo versátil y son fáciles de digerir, por lo que no molestan tu estómago. Los polvos basados en plantas están ganando popularidad y están hechos de guisantes, cáñamo, sachá inchi (una semilla de la fruta encontrada en la región de Amazonas)<sup>5</sup> y de arroz marrón.

En un mundo en constante cambio, reemplazar el consumo de carne por opciones basadas en plantas es una decisión que puede hacer una gran diferencia en tu salud personal y en la longevidad del planeta. Para abrir tu mesa a más posibilidades, sabes que cuentas con Royal Prestige<sup>®</sup>.

**¡Explora nuestras recetas de platillos vegetarianos o veganos y cuéntanos cuáles son tus favoritos en nuestras redes sociales!**

Fuentes consultadas:

1. Acefitness.org, 2. Nutrex.com, 3. Weforum.org, 4. Consumerreports.org, 5. Superlife.com

LOS CUIDADOS

EL AMOR

La Nutrición

FUENTES CONSULTADAS

1. definicion.de/madre/
2. Theconversation.com
3. Healthychildren.org
4. Cdc.gov
5. Newsnetwork.mayoclinic.org
6. HealthyChildren.org

# MAMÁ SALUDABLE, FAMILIA SALUDABLE

Ser mamá es maravilloso, pero también puede convertirse en un verdadero reto. Porque sabemos que siempre quieres darle lo mejor a tu familia y para ayudarte a encontrar un buen balance en tú día a día, te tenemos una pregunta clave ¿sabías que un niño/a saludable empieza por una mamá saludable?

**Aquí algunos consejos para que no te olvides de lo más importante: tú.**

Por Lolbé Corona

El concepto de madre trasciende los límites de la biología<sup>1</sup>, pues puede tener muchas acepciones. Sin embargo, en lo que todos podemos estar de acuerdo es en que esta hermosa palabra está relacionada con aspectos fundamentales en la vida de cualquier persona: el amor, los cuidados, las enseñanzas y la nutrición.

Y es que, en la mayoría de los casos, son las mamás el centro y el corazón del hogar. Y son ellas las que nos enseñan, entre muchas otras cosas, a relacionarnos con la comida, los buenos hábitos alimenticios y, a través de los sabores y sazones de sus platillos, quienes nos llenan el corazón y las barriguitas de contento.

Cada vez hay más estudios sobre la importancia de la salud de una madre y su impacto en la salud de sus hijos<sup>2</sup>. Una buena nutrición y una sana alimentación son vitales y repercuten en todas las etapas del desarrollo de los niños, incluso desde antes de su nacimiento y hasta que son adultos.

## **Buena Salud EN TODAS LAS ETAPAS DE SER MAMÁ**

Si piensas embarazarte, mantener un peso adecuado y llevar una dieta balanceada son esenciales para tener un buen embarazo y evitar complicaciones. Además, favorecen a que el cuerpo este en un excelente estado para ese momento tan especial.

Si ya estás esperando, considera que el ser que crece dentro de ti se ve directamente afectado por lo que comes y haces<sup>3</sup>. Por ejemplo, si fumas durante el embarazo, el tabaquismo disminuye el crecimiento del

bebé, puede hacer que nazca prematuro y dañar sus pulmones, entre otras afectaciones<sup>4</sup>.

En la llamada "feliz espera" es muy importante mantenerse saludable y se recomienda, además de alimentarse bien, evitar el alcohol, no fumar, minimizar el estrés y realizar ejercicio de manera regular<sup>5</sup>.

Después del nacimiento, tu hijo o hija dependerá mucho de ti, por lo que es muy importante que te cuides. Asegúrate de descansar, recuperar energías, comer bien, nutrir tu espíritu con actividades que te hagan feliz, y mantener cuerpo y mente sanos.

A medida que los niños crecen, son más conscientes de lo que pasa a su alrededor. Recuerda que ellos te están mirando y algún día querrán ser como tú<sup>6</sup>. Por ejemplo, si ven que nunca tomas agua, no realizas actividad física o que no cuidas lo que comes, esos hábitos se van quedando en su memoria y el día de mañana los usarán como sus ejemplos a seguir.

Tú eres una guía en la vida de ese ser que está creciendo y que siempre te tendrá como su referencia, aunque tenga 5, 15 o 50 años. Por ello, tú salud física y emocional, es de vital importancia para toda tu familia. Cuidate para poder cuidar a otro, mímate para poder mimar a otro y quíete para poder querer a los demás. Y mientras lo haces, ten presente que ser saludable no tiene por qué estar peleado con lo sabroso, para eso cuentas con tu mejor aliado, Royal Prestige<sup>®</sup>, que te acompaña todos los días en esta importante misión: la de ser mamá.

**SIMPLEMENTE, AGUA FRESCA**



## **FRESCAPURE® 5500 Y FRESCAPURE® 3500**

El agua fresca embotellada en plástico  
no es realmente agua fresca.



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



Reducen el sabor y el olor a cloro, el plomo y otras partículas  
que pudiesen estar presentes en el agua.

# CINCO

## saludables snacks que tus hijos amarán

Por Lolbé Corona

¿Quién no gusta de un rico tentempié? Son sabrosos, nos dan energía y nos ayudan a saciar el hambre entre comidas. Pero no todos los refrigerios son saludables. Aquí algunas ideas de *snacks* nutritivos, fáciles de preparar y que serán las delicias de los pequeños del hogar.

1

**Yogur.** Es una excelente fuente de proteínas y calcio, que es un mineral muy importante para el desarrollo de los huesos de los niños<sup>1</sup>. Además, contiene bacterias vivas, entre ellas lactobacilos, que son buenas para el sistema digestivo.

2

**Mezcla de frutos secos (*Trail mix*).** En un Tazón para Mezclar de Royal Prestige<sup>®</sup> combina nueces, almendras, pasas, arándanos rojos y semillas de girasol o de calabaza. Los frutos secos aportan grasas saludables y son ricos en fibra, vitaminas y minerales<sup>2</sup>.

3

**Batidos (*Smoothies*).** Es muy fácil prepararlos con tu Extractor de Jugos Royal Prestige<sup>®</sup>, cuyo potente motor extrae el jugo de los alimentos y permite que los nutrientes de las frutas y verduras se aprovechen mejor. ¡Disfrutarán cada vaso!

4

**Frutas y verduras.** Haz diferentes cortes con tu Máquina de Ensaladas Royal Prestige<sup>®</sup> y sírvelos con hummus o aderezos sin grasas. Puedes prepararlas con anticipación y tener ricas combinaciones listas para toda la semana.

5

**Queso.** Es una de las principales fuentes de calcio. Existen infinidad de variedades y, además de ser muy sabrosos, aportan proteínas, vitaminas y grasas fácilmente digeribles<sup>3</sup>.

Los refrigerios generalmente representan de 100 a 300 calorías<sup>4</sup>, por lo que recuerda mantener el tamaño adecuado de las porciones para una dieta balanceada. ¡Y a disfrutar se ha dicho!

Fuentes consultadas:

1. Healthline, 2. efesalud.com, 3. LaVanguardia.com, 4. Mayo Clinic



# EMPIEZA HOY MISMO A LIBERAR EL ESTRÉS

a través de lo que comes.

Se estima que las enfermedades y lesiones relacionadas con el estrés, le cuestan al gobierno estadounidense más de \$300 mil millones de dólares anuales! Esto puede provocar la necesidad de fármacos, en muchos de los casos. Hoy en día, Estados Unidos domina la industria farmacéutica tanto en su consumo, como en su desarrollo. Estudios apuntan que para el año 2026, el sector de la salud, en general, contribuirá a un 19.7% de la economía de este país<sup>2</sup>. En Estados Unidos tenemos la tasa más alta de medicamentos por cápita en el mundo<sup>3</sup>.

Si analizamos, esto se pudiese convertir en un proceso repetitivo: Nos seguimos enfermando, lo que genera la demanda y el consumo de fármacos, impactando también el precio de estos. Ahora es el momento perfecto para tomar acción y cuidar nuestra salud más que nunca. Tenemos el poder de controlar algunas de esas enfermedades, como el estrés.

Por Massiel Beswick.

## No te conviertas en un número más.

Empieza hoy mismo a aliviar el estrés con alimentos fáciles de conseguir<sup>4</sup>:

- **Las verduras de hojas verdes**, como las espinacas, contienen ácido fólico; éste ayuda a producir dopamina, la sustancia que induce el placer y te ayuda a mantener la calma.
- **El aminoácido que se encuentra en las proteínas de algunos alimentos**, como el pavo, ayudan a producir serotonina, el químico encargado de producir sentimientos de bienestar.
- **El estrés hace que los niveles de azúcar en la sangre aumenten**. Dicen algunos estudios que al consumir un carbohidrato complejo como la avena puede ser beneficioso, pues no contribuye a un posible aumento de azúcar en la sangre.
- **Los ácidos grasos como el omega-3**, que se encuentran en el salmón, pueden ayudarte a contrarrestar los efectos negativos del estrés (un posible aumento de adrenalina y cortisol).
- **Los antioxidantes que se encuentran en las moras azules**. Estudios concluyen que sus consumidores experimentan un impulso en un tipo específico de glóbulos blancos, que juegan un papel vital en el sistema inmunológico.
- **Las semillas de calabaza, las de girasol y otros tipos**, son excelente fuente de magnesio (así como el pescado, el yogurt y las nueces). Consumir más de este mineral puede ayudarte a regular tus emociones. Somos lo que comemos, comamos saludable para sentirnos saludables.

Fuentes:

1. [www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com), 2. [investingnews.com](http://investingnews.com), 3. [www.hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu), 4. [www.health.com](http://www.health.com)

No dejes de tomar tus medicamentos antes de consultar con tu médico de cabecera o antes de consumir cualquier tipo de alimento. Asegúrate de buscar ayuda profesional si tienes síntomas físicos y/o si temes por tu salud mental.



# VERDE QUE TE QUIERO VERDE

## CONOCE LOS BENEFICIOS DE LOS JUGOS VERDES

Por Lolbé Corona

Los jugos verdes son muy populares en todo el mundo y los recomiendan para bajar de peso o para desintoxicar el organismo, pero ¿son tan buenos como dicen? Aquí te contamos.

Jugos hay muchos y muy variados, pero entre ellos destacan los jugos verdes, que se llaman así porque se preparan con vegetales de hojas verdes, como col rizada, espinacas o acelgas. Sin embargo, al agregarles frutas y verduras de otros colores, como zanahorias, betabel o naranjas, puedes potenciar aún más sus cualidades.

Los jugos verdes aportan un alto contenido de clorofila, que, gracias al magnesio, calcio y vitamina D, hace que tus huesos y músculos sean más fuertes. Además, desintoxican tu cuerpo, aumentan la producción de sangre y ayudan a la salud del corazón<sup>1</sup>.

Pero no solo eso, gracias a su aporte de fibra y antioxidantes, estos jugos estimulan el metabolismo y tienen efectos depurativos y diuréticos, que ayudan a combatir la retención de líquidos<sup>2</sup> y la inflamación.

Por si fuera poco, son ricos en fitoquímicos, vitaminas (A, C y K) y minerales esenciales (calcio, magnesio, zinc y hierro), que son imprescindibles para el funcionamiento del cuerpo.

Aunque el jugo verde tiene muchos beneficios, no debes sustituir comidas por esta bebida. Es importante llevar una dieta balanceada<sup>3</sup> y tomarlos con moderación, pues si llevan muchas frutas, podrían aumentar el nivel de azúcar en la sangre<sup>4</sup>.

## ¿SE TE ANTOJA PREPARARLOS?

### PRUEBA

#### “El fresquito”

- 2 tazas de pepino en rodajas
- 1 taza de zanahorias sin tallo
- ½ limón verde pelado
- 5 tazas de espinacas

#### “El curandero”

- 4 ramitas de apio
- ½ taza de espinaca
- 1 pepino
- ½ limón
- Y una cucharadita de miel

Busca estas recetas y otras más en nuestro Libro de recetas del Extractor de Jugos Royal Prestige® y sácale el delicioso jugo a la vida.

Fuentes consultadas

1. laopinion.com, 2. Mejorconsalud.com, 3. Telemundo.com, 4. ElUniversal.com.mx

# ¿QUIERES UNA VIDA MUCHO MÁS JUGOSA?

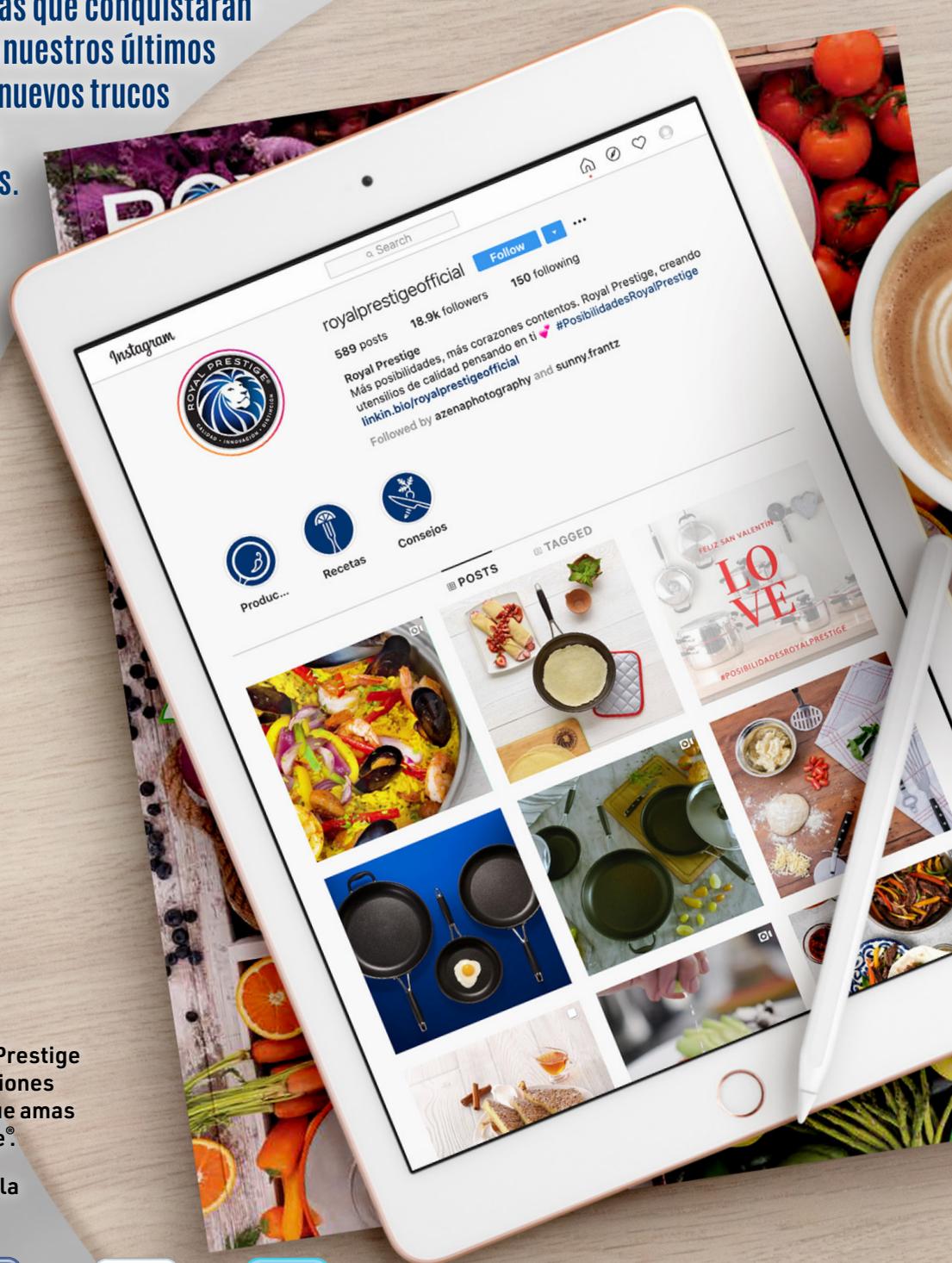
El Extractor de Jugos Royal Prestige® te permite preparar jugos, postres y *smoothies* 100% naturales. Su potente motor extrae eficientemente el jugo de las frutas y verduras, y disminuye la oxidación de los alimentos. Para más posibilidades, más corazones contentos Royal Prestige®. ¡Salud!



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

# ¡Síguenos!

Descubre nuevas recetas que conquistarán tu paladar, entérate de nuestros últimos lanzamientos, aprende nuevos trucos de cocina, participa en concursos y mucho más.



Utiliza #PosibilidadesRoyalPrestige para compartirnos tus creaciones o demuéstranos lo mucho que amas tus productos Royal Prestige®.

¡Lo compartiremos con toda la comunidad Royal!



@royalprestigeofficial



@RoyalPrestigeOfficial



RoyalPrestige



@RoyalPrestige

# Pierde Calorías Extra Sin Salir de tu Casa

Por Massiel Beswick

"¿Estoy gorda, muñeca?" le pregunté a mi mejor amiga cuando regresé a Nueva York. Me había ido de viaje por motivos de trabajo y comí como si no hubiese mañana: helado de chocolate, pasta con salsa Alfredo, unos taquitos de chorizo que gritaban mi nombre, un arrozito con habichuelas que me recordó a mi hermosa Quisqueya, y ni

te cuento del bizcocho de chocolate que me preparó mi madre, ¡sin palabras! Al regresar de mi aparatoso viaje, me paré frente al espejo, y aunque disfruté toda la comida, sabía que había engordado, mínimo unas 5 libras... Al menos eso sentía. No fue hasta una semana después cuando dije: "Tengo que ponerme en esto", y empecé a

buscar maneras de quemar calorías adicionales, incluso cuando estoy en casa. Me pareció tan interesante y útil lo que encontré, que sabía que lo tenía que compartir con ustedes. Quememos esas calorías extra, realizando actividades que ya de por sí hacemos frecuentemente.

**Lo mejor: sin salir de casa.**

**Ríete mucho.** Reírse durante 15 minutos puede ayudarte a quemar entre 10 y 40 calorías.

**Baila por varias horas.** Exagera los movimientos, y quema de 450 a 600 calorías en aproximadamente dos horas y media.

**Peínate con gusto.** Alzar tus manos para secarte el cabello con una secadora (*blow dryer*), plancharlo y estilizarlo por 35 minutos, puede quitarte 100 calorías.

**Limpia el baño.** Deshazte de unas 180 calorías en solo 60 minutos.

**Desempolva, barre y trapea.** Media hora te ayudará a quemar aproximadamente 110 calorías.

**Despidete del lavavajillas.** Lava los platos a mano, y en 30 minutos pudieras quemar 50 calorías.

## **Disfruta más de la intimidad.**

Un artículo publicado en la revista Men's Health explica que, según un estudio de la Universidad de Montreal, las mujeres podemos quemar un promedio de 69 calorías en una sesión de juegos previos y sexo de 25 minutos, y los hombres alrededor de unas 100.

El artículo menciona que para sacar un estimado de cuántas calorías quemas, puedes multiplicar el tiempo en minutos por 4.2 (para los hombres) y 3.1 (para las mujeres).

**Cocina más.** 60 minutos pudiesen dejarte con unas 100 calorías menos.

## **Aprovecha la**

**nieve.** Patea la nieve por 45 minutos y quema unas 300 calorías.

## **Lava la ropa más seguido.**

Media hora de mover la ropa de la lavadora a la secadora, doblarla y organizarla en el armario te ayudará a quemar un aproximado de 75 calorías.

**Habla por teléfono caminando.** 35 minutos hablando por teléfono mientras caminas te ayuda a quemar unas 100 calorías.

## **Mueve los muebles.**

Reorganiza tu sala en 25 minutos y pierdes un promedio de 100 calorías.

**Pasa la aspiradora.** En una hora podrías quemar unas 200 calorías.

**Besa a tu pareja.** 30 minutos, y pierdes alrededor de 36 calorías.

**Mi consejo: Realiza estas actividades junto con una dieta balanceada. La clave es una combinación de ejercicio, movimiento y una dieta saludable.**

Estas calorías son un cálculo que puede variar según el peso, la estatura y otros factores. Úsalas solo como referencia, para animarte a mantenerte en movimiento. FUENTE: [www.menshealthlatam.com](http://www.menshealthlatam.com)

# ¡Comer saludable nunca

Rebana y ralla gran variedad de alimentos de manera fácil y rápida.

Crea diferentes combinaciones con sus 5 conos de corte.



*Más Posibilidades,*  
**MÁS CORAZONES CONTENTOS**

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

USO DEL CUPÓN DE DESCUENTO - Este cupón te permite recibir un descuento de 15% en tu compra de la Máquina para Cortar Ensaladas 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 04/30/2020.

# fue tan sencillo!

**15%**  
DE  
DESCUENTO!



**ROYAL PRESTIGE®**  
MÁQUINA DE ENSALADAS



ROYAL  
PRESTIGE®

3252 Pleasant View Rd.,  
Middleton. WI 53562

# Descubre la magia de Disney, cortesía de Royal Prestige®.

Tú podrías ser uno de los 3 ganadores de unas increíbles vacaciones para ti y tu familia.

Innumerables mundos mágicos te esperan en Disney World®.

Disfruta de 4 días de perfección en un exclusivo resort en Orlando, Florida, ¡Completamente gratis! Con \$1,000 adicionales para gastos\*.

Deja tus preocupaciones en casa y contacta ya mismo a tu Distribuidor Autorizado. Llena tu Boleto para participar en el Sorteo "Vacaciones de verano a Disney" y mucha suerte.

Gana unas  
inolvidables  
vacaciones  
de verano

\* El Paquete Vacacional no incluye los gastos de transporte. Busca los detalles y reglas completas del sorteo en el Boleto de Participación.