



ROYAL PRESTIGE[®]

MAGAZINE

OTOÑO 2019
AÑO 10 | NUMERO 43

OLLA DE PRESIÓN ROYAL PRESTIGE®

4 MECANISMOS DE SEGURIDAD,

para que tú solo te preocupes de disfrutar cocinando.



— 1 —
PIN INDICADOR
DE PRESIÓN Y
BLOQUEO



— 3 —
ABERTURA DE
ESCAPE DE
PRESIÓN



— 2 —
VENTANA DE
LIBERACIÓN DE
PRESIÓN



— 4 —
CIERRE DE
SEGURIDAD



DISPONIBLE
— EN —
DOS TAMAÑOS:
6 Y 10 LITROS

LA CONFIANZA QUE DEPOSITAS EN NUESTROS PRODUCTOS es nuestro motor para seguir ofreciéndote lo mejor. Una Olla de Presión con 4 mecanismos de seguridad, para que tú disfrutes cocinando con más tranquilidad.

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



LOLBÉ CORONA
Redactora, Editora

Vicepresidente de Ventas y Marketing:
Miguel A. González

Gerente de Marketing:
Brenda Castro

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

Directora de Arte:
Julie DesJarlais

Directora de Fotografía y Diseño:
Julie DesJarlais

Diseño Gráfico:
Stacey Anderson
Josue Salazar
Heidi Dorn
Ray Messina

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

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

Estilista Culinario:
Colin Gent

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

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

Claudia Altamirano
Supervisora de Entrenamiento en Ventas

Carlos Jurado
*Chef Ejecutivo y Consultor Culinario
en Los Angeles, California*

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



ROYAL PRESTIGE® OFRECIÉNDOTE MÁS

¡SABOR LATINO!

Los hispanos le ponemos corazón y mucho sabor a todo lo que hacemos, especialmente en la cocina, donde cada platillo que preparamos refleja quiénes somos, lo que nos gusta y todo aquello que con cada cucharada nos transporta a casa, a nuestras tradiciones y cultura, por ello esta edición está dedicada a celebrar nuestra herencia.

Para festejar en grande, te contamos la historia de la **celebración del Mes de la Herencia Hispana en Estados Unidos** (P. 6), en la que se reconocen las aportaciones que los latinos hacemos a esta gran nación. Para que disfrutes de esta fiesta al máximo, hemos incluido **recetas de ocho países latinoamericanos** que festejan su independencia en el mes septiembre (P. 8-25). Pruébalas y estamos seguros de que querrás incorporarlas en tu menú.



Siguiendo con el tema de las tradiciones, te enseñamos **cómo poner un Altar de Muertos** y todos los elementos que dan vida a esta costumbre mexicana que ha sido considerada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (P. 30). Además, también encontrarás una **receta especial para Halloween** que te va a encantar (P. 26).



Para abrir tu cocina a más posibilidades y que conquistes más corazones y paladares, te detallamos **siete productos Royal Prestige® que solucionan tu día a día en la cocina** (P. 34), **cinco trucos para mejorar tus habilidades culinarias** (P. 39) y prácticos **consejos de alimentos que nutren tu piel y que seguramente tienes en casa** para que aproveches al máximo los ingredientes que se encuentran en tu refrigerador (P. 37).

¿Sabías que cambiar tu forma de ver la comida puede ayudarte a combatir el cansancio y la ansiedad? Conoce **cómo alcanzar un bienestar físico y mental para empezar a vivir plenamente** (P. 40).

Otoño es la temporada de cosechar y de agradecer. En el Día de Acción de Gracias que no falte en tu mesa la reina de las fiestas, la Pavera Ovalada, que es perfecta para estas grandes celebraciones (P. 32). Comparte con nosotros cómo piensas consentir a tus seres queridos y envía tu receta a nuestro **Club de Recetas**, pues además de ganar un utensilio de cocina, tu platillo podría ser el seleccionado para que el Chef Pepín lo prepare en vivo por Facebook Live (P. 43).



Disfruta de todas las posibilidades que te ofrece Royal Prestige®, y que en tu mesa nunca falten los corazones contentos y el delicioso sabor latino. ¡Espera nuestra edición de Fiestas muy pronto!

Lolbé



CONTENIDO

Royal Prestige® Magazine // OTOÑO 2019

SABOR HISPANO

06 Conoce la historia del Mes de la Herencia Hispana.

08 8 platillos perfectos para celebrar tu corazón latino.

NIÑOS CON BUEN GUSTO

26 Receta especial de *Halloween*.

HOGAR Y FAMILIA

32 Descubre por qué la Pavera Ovalada es la reina de las fiestas todos los días del año.

39 5 trucos fáciles para cocinar mejor.

SALUD Y BIENESTAR

37 Alimentos que nutren tu piel y que seguramente tienes en casa.

40 ¿Cómo alcanzar un bienestar físico y mental para empezar a vivir plenamente?



LO QUE NO TE PUEDES PERDER

TRADICIONES Y CULTURA

30 Aprende a poner un altar del Día de Muertos.

MÁS POSIBILIDADES

34 7 Productos Royal Prestige® que solucionan tu día a día en la cocina.

CLUB DE RECETAS

43 ¡Gana por partida doble con nuestro Club de Recetas! ¡Jajay!

MES DE LA HERENCIA HISPANA

¿QUÉ ES, DESDE CUÁNDO SE CELEBRA Y QUÉ SIGNIFICA?

Desde hace más de tres décadas, del 15 de septiembre al 15 de octubre, se celebra en Estados Unidos el Mes de la Herencia Hispana. ¿Conoces la historia de esta celebración que cada año gana más adeptos? Aquí te la contamos.

Por Lolbé Corona

Alegría, familia, trabajo duro, fortaleza, cultura, pasión y, sobre todo, mucho sabor. Estas son solo algunas de las palabras que vienen a la mente al definir qué significa ser hispano.

Con el fin de celebrar y reconocer la historia, tradiciones y contribuciones que hacen los hispanos a la sociedad estadounidense, hace 31 años se estableció designar una fecha especial en el calendario, para reconocer a esta vibrante comunidad en Estados Unidos.

En 1968, el presidente Lyndon B. Johnson determinó que cada año, a mediados de septiembre, se festejaría la Semana de la Herencia Hispana. La elección de esta semana correspondía a

que el 15 de septiembre se conmemora la independencia de cinco países centroamericanos: Costa Rica, Guatemala, El Salvador, Honduras y Nicaragua; el 16 de septiembre, la Independencia de México, y el 18 de septiembre, la independencia de Chile.

Veinte años más tarde, bajo la administración del presidente Ronald Reagan, la semana se convirtió en todo un mes de festejos, para alargar la fiesta hasta el 15 de octubre e incluir el 12 de octubre, que es el Día de la Hispanidad.

En 1988 el congreso aprobó el cambio y desde entonces hasta ahora, cada año los presidentes han proclamado este mes de

celebraciones¹ en el que fundaciones, instituciones académicas y culturales, entre otras, se unen para rendir homenaje a los millones de hispanos que, con su trabajo, creatividad y esfuerzo, contribuyen positivamente a construir esta gran nación.

Y es que los hispanos somos parte fundamental del corazón de este país. Según la oficina del Censo, se estima que en 2017 había más de 58.9 millones de hispanos en Estados Unidos², por lo que ya somos la minoría étnica más grande, sobrepasando a la población afroamericana.

Si la comunidad latina en Estados Unidos fuese un país independiente, sería el tercero más grande en población entre los países de América Latina, superado solo por Brasil y México³. También sería la séptima potencia económica más grande del mundo⁴.

Para el 2018, la comunidad hispana en EE. UU. constituía el 10.4% del poder adquisitivo de todo el país. Un poder que cada día va en aumento, si se considera que los latinos nacidos en suelo estadounidense son más jóvenes que el promedio de la población en general⁵, lo que coloca a la juventud latina como una fuerza clave y vital para el crecimiento económico de la nación.

A nivel cultural, el español es el segundo idioma más estudiado en escuelas y universidades estadounidenses, y cada vez hay más referentes latinos en la música, la política, el arte, la cultura popular y los deportes.

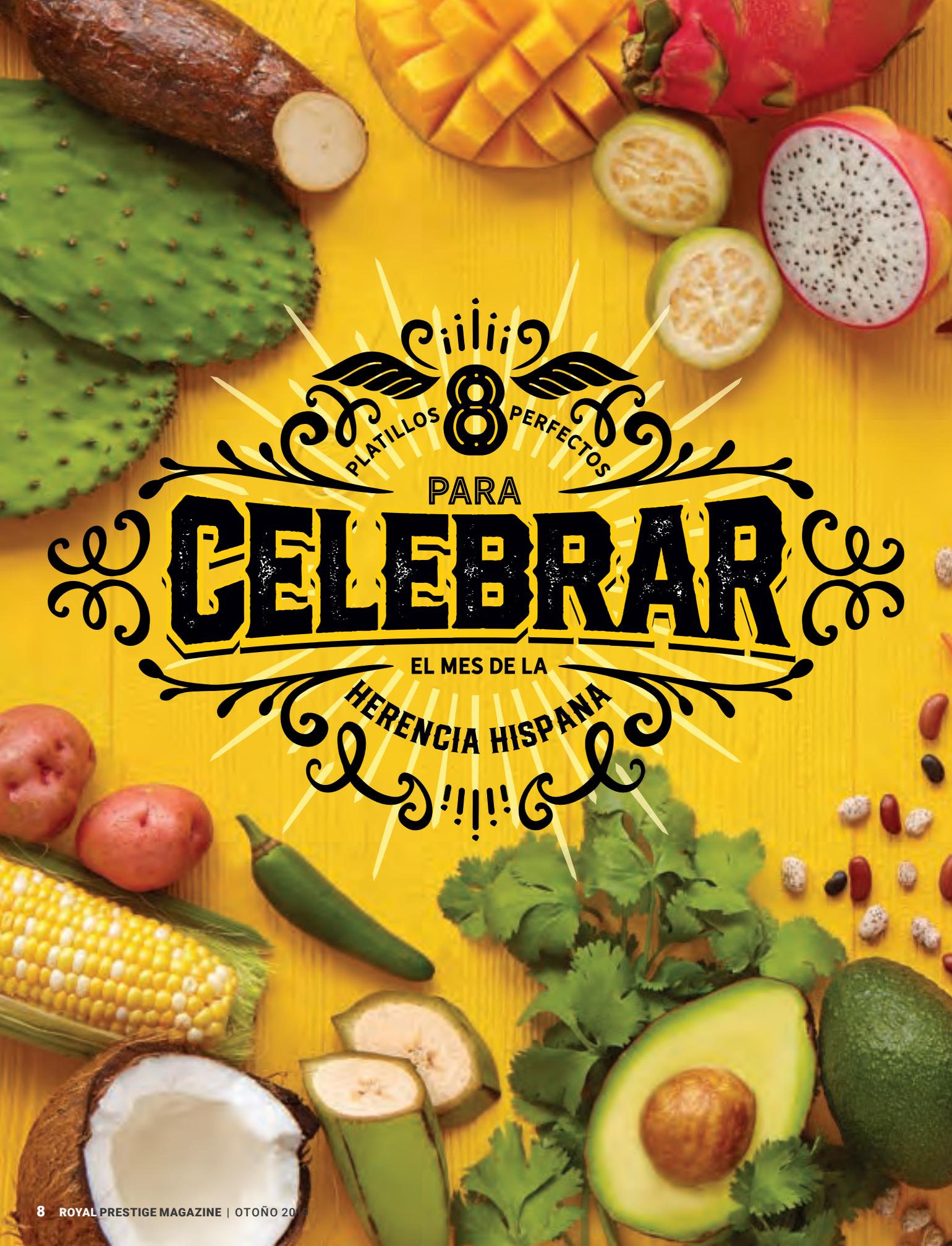
Pero quizá uno de los ámbitos en los que más se siente el aporte e influencia latina al país es en la comida. La salsa ya superó a la ketchup como el condimento favorito en los Estados Unidos, y las tortillas ya son consideradas básicas en la dieta norteamericana. Tanto es así, que la Asociación de la Industria de Tortillas (TIA) estimó que los estadounidenses consumieron 85 mil millones de tortillas en el año 2006, sin incluir los *chips*.

Los tacos, la paella, el arroz con pollo, las gorditas, las arepas, las pupusas, la tapas, las empanadas, la quinua y el congri, tienen un lugar muy importante en la gastronomía y el paladar estadounidense, por lo que ya forman parte del menú de muchos restaurantes y hogares⁷.

La historia de la comunidad hispana en Estados Unidos es fuerte, y un nuevo capítulo se escribe todos los días, por lo que cada vez su futuro es más brillante y con más posibilidades. Para unirnos a la gran fiesta por el Mes de la Herencia Hispana, en este número encontrarás recetas de ocho países que celebran su independencia en septiembre (P. 10 a 25), para que vivas esta celebración con mucha tradición, gusto y sabor.

Fuentes consultadas:

1. hispaniccouncil.org, 2. census.gov, 3. thoughco.com, 4. nbcnews.com, 5. bbc.com, 6. latinofoodindustry.org, 7. hispanosemprendedores.com



Cilili
PLATILLOS **8** PERFECTOS
PARA
CELEBRAR
EL MES DE LA
HERENCIA HISPANA

SABOREA IRRESISTIBLES DELICIAS CON MUCHA TRADICIÓN, HECHAS AL ESTILO ROYAL PRESTIGE®

Disfruta de un sabroso paseo gastronómico por varios países de América Latina con estas deliciosas recetas que estamos seguros abrirán tu menú a más posibilidades y a más corazones contentos.

Se trata de platillos tradicionales preparados muy al estilo Royal Prestige®, para que puedas deleitarte, mordida a mordida o cucharada a cucharada, de los sabores que te transportan a esas comidas familiares que tan buenos recuerdos traen a tu mente.

De México te presentamos unos suculentos **elotes en nogada** (P. 10-11), una rica **quesadilla dulce** de El Salvador (P. 12-13), de

la bella Guatemala un gustoso **salpicón** (P. 14-15) y para levantar aún más el ánimo una **sopa marinera** (P. 16-17) de Honduras que está muy sabrosa.

Deleita tu paladar con un **arroz con pollo** (P. 18-19) de Nicaragua, una sustanciosa **sopa negra** (P. 20-21) representando a Costa Rica, de Chile una **cazuela chilena** (P. 22-23) que está para chuparse los dedos y date un gusto con un **pollo guisado** (P. 24-25) de Belice.

Celebra este mes de la Herencia Hispana con una rica comida y deja que las posibilidades y sabores Royal Prestige lleguen a tu mesa y conquisten el paladar de tu familia.



ROYAL
PRESTIGE®



ELOTES EN NOGADA



TIEMPO DE COCCIÓN: 17 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

- | | |
|--|-------------------------------|
| 6 elotes medianos pelados (mazorcas de maíz) | 1 cucharada de azúcar moreno |
| $\frac{3}{4}$ de taza (6 onzas) de agua | $\frac{1}{4}$ de taza de agua |

NOGADA:

- 1½ tazas de crema mexicana
- $\frac{1}{4}$ de taza de almendras
- $\frac{1}{4}$ de taza de nueces de la india (*cashews*)
- $\frac{1}{4}$ de taza de nueces (*walnuts*)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en polvo

DECORACIÓN:

- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 limones verdes cortados en cuartos
- Semillas de granada al gusto
- Queso Cotija al gusto
- Cilantro picado al gusto

INSTRUCCIONES:

- 1 En la Olla de 6 cuartos, agrega los elotes (mazorcas de maíz) y $\frac{3}{4}$ de taza de agua. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta, y cocina a temperatura media-alta hasta que la válvula silbe (en unos 6 minutos).
- 2 Reduce la temperatura a baja. Una vez la válvula deje de silbar, ciérrala y sigue cocinando por 10 minutos más. Reserva y manténlos tibios.
- 3 En la Licuadora Royal Prestige®, agrega los ingredientes de la Nogada. Licúa a velocidad alta (#6) por 1 minuto, o hasta que la salsa esté completamente integrada y sin grumos.
- 4 Vierte la Nogada sobre los elotes con la ayuda del Cucharón. Decora con chile en polvo, limón, semillas de granada, queso Cotija y cilantro.



**¿QUIERES APRENDER CÓMO
PREPARARLOS?**

ESCANEA EL CÓDIGO



QUESADILLA DULCE SALVADOREÑA



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de trigo integral
 - 1 cucharada de polvo de hornear
 - ½ taza de queso parmesano
 - 1 huevo
 - ¾ de taza de leche de coco
 - ½ taza de leche condensada
 - ½ taza de crema espesa para batir (*heavy whipping cream*)
 - 1 cucharada de semillas tostadas de ajonjolí
- Aceite de cocina en aerosol

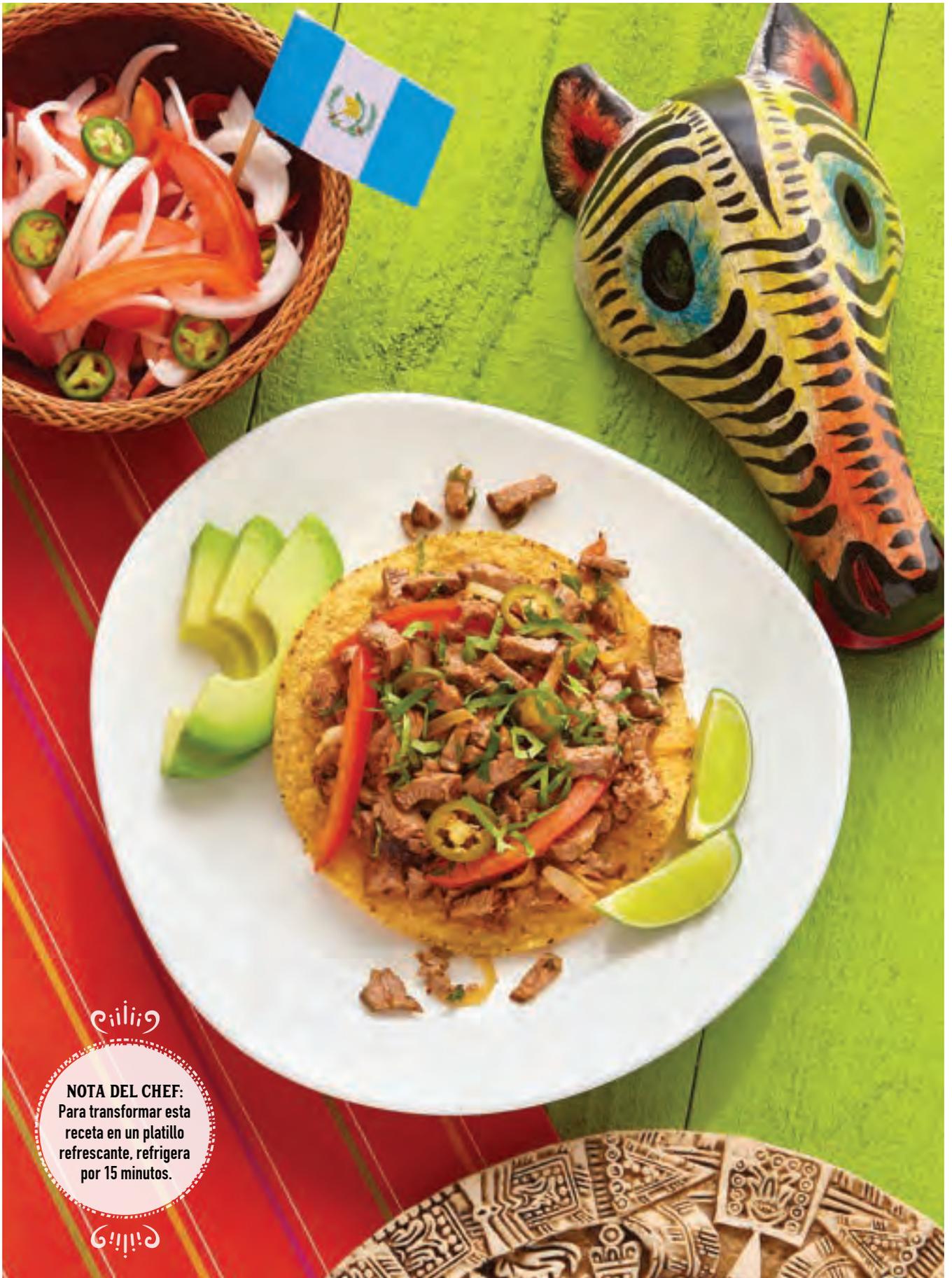
DECORACIÓN:

- Leche condensada
- Crema espesa para batir (*heavy whipping cream*)



INSTRUCCIONES:

- 1** En el Tazón para Mezclar de 4 cuartos, agrega la harina, el polvo de hornear y el queso. Con la ayuda del Batidor de Globo, integra los ingredientes.
- 2** En el mismo tazón, agrega el huevo, la leche de coco, la leche condensada y la crema espesa para batir. Mezcla bien.
- 3** Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta por 2 minutos. Cubre con aceite en aerosol y reduce la temperatura a baja. Asegúrate de que no se esté quemando el aceite.
- 4** Coloca la mezcla sobre el sartén y rocía las semillas de ajonjolí. Tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada y cocina a temperatura baja por 20 minutos. La quesadilla está lista cuando al insertar un palillo o un tenedor sale limpio.
- 5** Retira el sartén de la estufa y deja reposar por 5 minutos. Cuidadosamente, voltea el sartén y deja que la quesadilla caiga sobre la Tabla para Cortar de Bambú.
- 6** Corta y decora con leche condensada y crema espesa. ¡Disfruta!



culi:

NOTA DEL CHEF:
Para transformar esta
receta en un platillo
refrescante, refrigera
por 15 minutos.

culi:

TOSTADAS DE SALPICÓN



TIEMPO DE COCCIÓN: 11 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

- 1½ libras de arrachera (falda/*flank steak*), cortada en 3 piezas (½ libra cada una)
- 2 cucharadas de ajo picado finamente
- 2 cucharadas de orégano picado finamente
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cebolla blanca rebanada
- 3 tomates cortados en tiras
- 1 chile serrano rebanado
- ½ taza de cilantro picado
- 1 cucharada de vinagre blanco
- Jugo de 1 limón verde, recién exprimido
- 2 cucharadas de menta picada

- ¼ de taza de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 bolsa de tostadas de maíz

DECORACIÓN:

- Rebanadas de aguacate
- Cilantro picado finamente



INSTRUCCIONES:

- 1** En el Tazón para Mezclar de 4 cuartos, agrega la carne, el ajo, 1 cucharada de orégano, la paprika, un punto de sal y pimienta, y ¼ de taza de cilantro. Tapa y deja marinar por 15 minutos.
- 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 las 3 piezas de carne, coloca la tapa entreabierta y cocina sin mover por 5 minutos a temperatura media-alta. Voltea y cocina por 5 minutos más con la tapa entreabierta.
- 3** Retira la carne del sartén, colócala en la Tabla para Cortar de Bambú y, con la ayuda del Hacha de Cocina, procede a picarla en pedazos pequeños.
- 4** En el mismo sartén, coloca la cebolla, el tomate, el chile serrano, el cilantro, el vinagre y el orégano restante. Cocina a temperatura media por alrededor de 1 minuto; revuelve ocasionalmente. Vierte el vinagre de vino tinto y apaga la estufa.
- 5** Agrega el bistec en el sartén y revuelve con los vegetales. Incorpora la menta y el jugo de limón. Ajusta la sazón de ser necesario.
- 6** Sirve con las tostadas de maíz, decora y disfruta.



gili

**NOTA
DEL CHEF:**
Para un toque
picante, agrega
chile serrano.

gili

SOPA MARINERA



TIEMPO DE COCCIÓN: 34 minutos

RINDE: 4-6 porciones

INGREDIENTES:

- | | |
|--|---|
| 2 libras de camarones frescos medianos, limpios y desvenados | 2 tazas de caldo de pescado |
| 1 libra de tilapia fresca | 2 plátanos maduros, pelados y rebanados |
| 2 cebollas amarillas rebanadas | 1 tomate picado |
| 1 pimiento rojo rebanado | 1 libra de yuca, pelada y picada |
| 3 zanahorias rebanadas | 1 libra de chayote, pelado y picado |
| 1 taza de apio picado | 1 taza de cilantro picado |
| 2 cucharadas de ajo, picado finamente | 2 limones verdes (decoración) |
| ½ cucharadita de pasta de achiote | Cilantro picado finamente (decoración) |
| 4 tazas de leche de coco | Sal y pimienta negra al gusto |

INSTRUCCIONES:

- 1 Precalienta la Olla de 6 cuartos a temperatura media-alta por unos 3 minutos. Agrega la cebolla, el pimiento, la zanahoria y el apio. Cocina por unos 3 minutos, o hasta que estén suaves y aromáticos. Añade el ajo y la pasta de achiote; cocina por 1 minuto más.
- 2 Incorpora la leche de coco, el caldo, el plátano, el tomate, la yuca y el chayote. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta, y cocina a temperatura media hasta que silbe (en unos 5 minutos). Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 15 minutos más, o hasta que los tubérculos estén suaves.
- 3 Añade sal y pimienta al gusto. Rocía el cilantro, agrega el camarón y la tilapia. Tapa con la válvula cerrada y cocina a temperatura media por 10 minutos más. Revuelve bien y apaga la estufa.
- 4 Decora con limón y cilantro. ¡Disfruta!



**¿QUIERES APRENDER CÓMO
PREPARARLA?
ESCANEA EL CÓDIGO**



ARROZ CON POLLO ESTILO NICARAGÜENSE



TIEMPO DE COCCIÓN: 34 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 libra de salchicha kielbasa, cortada en rebanadas diagonales | 1 taza de cilantro picado |
| 1 libra de pechuga de pollo, cortada en cubos | 2 cucharadas de pasta de tomate |
| 1 cebolla amarilla, cortada en cubos pequeños | 3 tazas de arroz blanco |
| 1 pimiento rojo, cortado en cubos pequeños | 1 taza de salsa de tomate |
| 1 zanahoria, cortada en cubos pequeños | 3 tazas de caldo de pollo |
| 1 cucharada de ajo picado | 3 cebolletas |
| ¼ de taza de aceitunas verdes, rebanadas | Sal y pimienta negra al gusto |
| 1 cucharada de alcaparras | |
| ½ taza de guisantes | |
| ½ taza de granos de maíz | |
| 1 cucharadita de comino | |
| 2 cucharaditas de adobo en polvo | |
| 1 hoja de laurel | |



INSTRUCCIONES:

- 1 Precalienta la Paellera de 14 pulgadas a temperatura media-alta por unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Reduce la temperatura a media, agrega la salchicha picada, y cocina por 2 minutos o hasta que esté dorada.
- 2 Seguidamente, agrega el pollo y cocina por 2 minutos. Incorpora la cebolla y el pimiento, y cocina por 2 minutos más; revuelve ocasionalmente. Incorpora la zanahoria, el ajo, las aceitunas, las alcaparras, los guisantes y el maíz; cocina por 1 minuto.
- 3 Añade el comino, el adobo, la hoja de laurel, ½ taza de cilantro y la pasta de tomate; cocina por 2 minutos. Agrega el arroz, la salsa de tomate y el caldo; revuelve bien. Añade sal y pimienta al gusto. Coloca encima las cebolletas enteras en forma de cruz. Reduce la temperatura a baja, tapa con la válvula Redi-temp® cerrada, y cocina sin revolver por 25 minutos.
- 4 Decora con el cilantro restante y disfruta.

qili;

NOTA DEL CHEF:

Para que el platillo sea vegetariano, sustituye el caldo de pollo con caldo de verduras.

qili;



SOPA NEGRA



TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora y 7 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 cebolla amarilla picada | 1 chile chipotle seco |
| 1 pimiento verde, cortado en cubos | 1 libra de frijoles negros sin cocinar |
| 1 pimiento rojo, cortado en cubos | Sal y pimienta negra al gusto |
| 1 cucharadita de comino | Aceite de oliva en aerosol |
| 1 cucharada de achiote | DECORACIÓN: |
| 2 cucharadas de ajo, picado finamente | 2 limones verdes, cortados en cuartos |
| 1 taza de cilantro picado | 6 huevos pasados por agua (<i>soft boiled</i>) |
| 1 taza de cebolleta rebanada | Queso fresco al gusto |
| 2 cucharadas de perejil picado | Rebanadas de aguacate al gusto |
| ½ taza de agua | Cilantro picado al gusto |
| 8 tazas de caldo de pollo | |

INSTRUCCIONES:

- 1 Coloca el Sartén Gourmet de 10 pulgadas en la estufa, enciende la temperatura a media-alta y agrega el aceite de oliva en aerosol. Deja que se caliente por unos 2 minutos y reduce la temperatura a media. Agrega la cebolla y los pimientos. Cocina por 6 minutos hasta que se caramelicen ligeramente. Añade el comino, el achiote, el ajo, ½ taza de cilantro, ½ taza de cebolleta y 1 cucharada de perejil. Cocina por otros 4 minutos. Agrega ½ taza de agua para hacer una salsa y reserva.
- 2 En la Olla de Presión de 6 litros, vierte el caldo, las verduras del sartén, el chipotle y los frijoles negros sin cocinar. Asegúrate de no llenar más de $\frac{2}{3}$ de la olla. Tapa, pasa el seguro, y gira la válvula Reguladora con la flecha hacia el ícono de presión; cocina a temperatura media-alta. Una vez la válvula Reguladora silbe y libere vapor (en unos 7 minutos), reduce la temperatura a media y cocina durante 45-50 minutos hasta que los frijoles estén blandos. Asegúrate de que la válvula libere el vapor antes de abrir la olla.
- 3 Una vez los frijoles estén suaves, agrega el cilantro, la cebolleta y el perejil restantes. Revuelve bien. Agrega sal y pimienta, y sirve con limón, huevo, queso fresco, aguacate y cilantro.



CAZUELA CHILENA



TIEMPO DE COCCIÓN: 60 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 2 libras de rabo de buey (<i>oxtail</i>), cortado en trozos | 1 pimiento rojo picado |
| 8 tazas de caldo de res | 1 tallo de apio picado |
| ¼ de taza de harina para polenta (o harina de maíz) | 1 cebolleta picada |
| 8 papas rojas pequeñas/ medianas, picadas por la mitad | 1 cucharada de orégano fresco |
| 1 cebolla picada | 1 cucharadita de paprika |
| 1½ libras de calabaza, pelada y picada | 1 taza de champiñones picados |
| 2 elotes (mazorcas de maíz), picados en tres | ½ taza de cilantro picado |
| 1 zanahoria picada | 1 cucharada de ajo, picado finamente |
| | Sal y pimienta negra al gusto |

INSTRUCCIONES:

- 1 Precalienta la Olla de Presión de 10 litros a temperatura media-alta por unos 3 minutos o hasta que, al rociar unas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Sella la carne por ambos lados (2 minutos cada uno).
- 2 Agrega todos los ingredientes, incluyendo sal y pimienta al gusto. Asegúrate de no llenar más de $\frac{2}{3}$ de la olla. Tapa, pasa el seguro, y gira la válvula Reguladora con la flecha hacia el ícono de presión; cocina a temperatura media-alta. Una vez la válvula Reguladora silbe y libere vapor (en unos 7 minutos), reduce la temperatura a media y cocina durante 45-50 minutos hasta que la carne esté blanda. Asegúrate de que la válvula libere el vapor antes de abrir la olla.
- 3 Decora con cilantro fresco y aguacate.

Más Posibilidades,
MÁS CORAZONES CONTENTOS



POLLO GUISADO



TIEMPO DE COCCIÓN: 28 minutos

RINDE: 3 porciones

INGREDIENTES:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 3 cuadriles de pollo sin piel (<i>skinless chicken legs</i>), picados en trozos | 1 pimiento verde picado |
| 2 cucharadas de vinagre blanco | 1 pimiento amarillo picado |
| 2 cucharadas de pasta de achiote | 3 cucharadas de ajo, picado finamente |
| 3 cucharadas de salsa inglesa <i>Worcestershire</i> | 1 cebolla morada picada |
| 2 cucharadas de comino en polvo | 1 hoja de laurel |
| 1 cucharada de azúcar moreno | 3 cucharadas de salsa de soya |
| 1 cucharada de tomillo seco en polvo | 1½ tazas de caldo de pollo |
| 1 cucharadita de orégano, seco o fresco y cortado finamente | Sal y pimienta negra al gusto |

DECORACIÓN:

Limón verde y aguacate

INSTRUCCIONES:

- 1 En el Tazón para Mezclar de 5 cuartos, agrega el vinagre, la pasta de achiote, la salsa inglesa, el comino, el azúcar moreno, el tomillo y el orégano. Integra bien con la ayuda del Batidor de Globo. Añade el pollo y cubre bien con el marinado. Tapa y reserva en el refrigerador.
- 2 Precalienta la Olla de 6 cuartos a temperatura media-alta por unos 3 minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Reduce la temperatura a media y agrega el pollo (deja el marinado en el tazón). Sella durante 2 minutos por lado, o hasta que se dore.
- 3 Incorpora los pimientos, el ajo y la cebolla; cocina por otros 3 minutos o hasta que desprendan aroma. Añade el marinado, la hoja de laurel, la salsa de soya, el caldo de pollo, sal y pimienta al gusto. El caldo solo debe llegar un poco más arriba de la mitad del pollo.
- 4 Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta hasta que silbe (en alrededor de 6 minutos). Reduce la temperatura a baja y, una vez la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por unos 15 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.
- 5 ¡Decora y disfruta! Puede acompañarse con arroz y frijoles.



HUEVOS ENDIABLADOS PARA HALLOWEEN



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

- 6 huevos grandes
- 2 toallas de papel
- 1 taza de agua
- 1 taza de arándanos congelados
- 1 aguacate
- 1 cucharadita de jugo de limón amarillo
- 1 cucharada de semillas negras de ajonjolí (decoración)
- Paprika ahumada (decoración)

- Cilantro picado finamente (decoración)
- Sal y pimienta negra al gusto
- Bolsa hermética de cocina



INSTRUCCIONES:

HUEVOS:

- 1** Remoja las toallas de papel en agua y colócalas en el Sartén de 8 pulgadas. Distribuye encima los huevos.
- 2** Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta, y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (en unos 3 minutos).
- 3** Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 12 minutos más.

DECORACIÓN DE HALLOWEEN:

- 1** En la Licuadora Royal Prestige®, vierte 1 taza de agua y los arándanos y licúa a velocidad alta (#6).
- 2** Resquebraja las cáscaras de los huevos, sin retirarlas. Coloca los huevos en el agua con el arándano. Tapa y refrigera durante toda la noche.
- 3** Pela los huevos cuidadosamente y rebánalos por la mitad. Reserva la yema.
- 4** En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos, integra las yemas de huevo, el aguacate, sal y pimienta, paprika y el jugo de limón, usando el Batidor de Globo. Transfiere a la bolsa hermética. Corta la punta de la bolsa y vierte la mezcla en la parte blanca de los huevos.
- 5** Decora con semillas de ajonjolí y cilantro picadito.



**¿QUIERES APRENDER CÓMO
PREPARALOS?
ESCANEA EL CÓDIGO**





SISTEMA AVANZADO DE COCINA INTELIGENTE
ROYAL PRESTIGE®



Más Posibilidades, **MÁS CORAZONES CONTENTOS**

La posibilidad de cocinar la mayoría de las carnes, aves, y algunas clases de pescado, sin necesidad de agregar grasa o aceite, para comidas más saludables y comensales más felices.

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



ALTARES DE MUERTO, UNA OFRENDA A LA VIDA

NI LA MUERTE PODRÁ SEPARARNOS...

En México, nadie 'muere' realmente mientras su recuerdo esté presente en la mente y en el corazón de sus seres queridos. Para rememorar a sus difuntos, los mexicanos ponen altares de muertos para rendir tributo a su memoria. Aquí te contamos sobre esta milenaria tradición y su poderoso significado.

-Por Lolbé Corona

Al acercarse el mes de noviembre, millones de mexicanos nos prepararemos para dar una amorosa bienvenida a nuestros seres queridos que ya no están con nosotros.

En un lugar primordial de la casa construiremos un altar de muertos. Una mesa donde pondremos una ofrenda para nuestros difuntos y colocaremos sus fotos, su comida favorita y otros objetos que nos los recuerdan. Esto con el anhelo de que nos visiten y, por un momento, volvamos a estar juntos.

Este ritual tiene sus orígenes en la época prehispánica, en la que muchas etnias mesoamericanas rendían culto a la muerte y ésta era abrazada con respeto y sin temor, pues se reconocía que existía una dualidad con la vida y era parte de la existencia¹.

Entre los mexicas (aztecas) se creía que los muertos iban al *Mictlán*, el lugar de los muertos², donde sus almas debían realizar un viaje, al final del cual podían presentarse ante *Mictlantecutli* (Señor de la muerte). Con la llegada de los españoles, se dio un sincretismo y esta creencia se asoció con las celebraciones católicas del 1 y 2 de noviembre. El primero dedicado a Todos los Santos y el segundo al Día de los Fieles Difuntos.

Desde entonces hasta ahora, en estas fechas, las familias visitan los panteones para rezar y dejar ofrendas, y en las casas se ponen los altares, a los que se cree que regresan las ánimas para comer, beber y convivir con los que aman.

Esta festividad del Día de Muertos se ha ido enriqueciendo con el tiempo y se ha vuelto tan popular que, en 2008, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) la consideró Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad³.

LOS ELEMENTOS DEL ALTAR Y SUS SIGNIFICADOS

Tradicionalmente, los altares de muertos están compuestos por varios niveles. Los hay de siete y de tres. Los primeros representan los pasos que hay que dar para llegar al descanso eterno y los segundos simbolizan el cielo, la tierra y el purgatorio o inframundo.

En los niveles del altar se deben incluir los cuatro elementos de la naturaleza:



LA TIERRA
con los frutos, semillas,
granos o comida que se
pone en la ofrenda.



EL AGUA.
que se coloca para purificar
y calmar la sed de los
espíritus después de tan
largo viaje.



Fuentes consultadas:

1. culturacolectiva.com, 2. Mexicodesconocido.com.mx, 3. www.gob.mx, 4. excelsior.com.mx



EL FUEGO.
representado con veladoras o velas, es la luz que ilumina el camino de nuestros seres queridos y los lleva de vuelta a casa.

EL AIRE
se simboliza con el papel picado.

TAMPOCO PUEDE FALTAR:

El copal e incienso, que limpia, purifica el ambiente y ahuyenta a los malos espíritus.

Las flores de cempasúchil, que por su olor y color dirigen a las almas a su hogar.

El pan de muerto, que representa el ofrecimiento fraternal.

Las calaveritas de azúcar, que hacen alusión a la muerte.

Una cruz, que simboliza la religión, así como los cuatro puntos cardinales.

Un arco que representa la entrada al mundo de los muertos.

Y la sal, que sirve para que el alma no se corrompa en su viaje de ida y vuelta para el siguiente año⁴.

Pero lo que hace única a esta tradición, es que cada altar tiene su toque personal, por lo que se incluyen fotografías, los platillos y bebidas que más les gustaban a los difuntos, así como otros objetos personales que nos los recuerdan y que mantienen viva su memoria, porque "los muertos solo lo están cuando se los lleva el olvido".

TIP ROYAL

Tamales, caldito de olla, mole... ¿Te gustaría prepararle a tu ser querido su platillo favorito u otra delicia que sabes que le hubiera gustado? Consulta la sección de recetas en www.royalprestige.com donde encontrarás lo que estás buscando y otras posibilidades más para mantener esta rica tradición más viva que nunca.

LA REINA ^{DE LA} FIESTA

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

PODEROSAS RAZONES QUE TE HARÁN INCLUIRLA EN TU LISTA DE UTENSILIOS IMPRESCINDIBLES EN LA COCINA.

1 Te ofrece más posibilidades. Es ideal para los grandes eventos o fechas importantes, y también puedes preparar deliciosos platillos en grandes cantidades para toda la semana.

2 Se adapta mejor a tu estilo de vida. Brinda gran versatilidad, ya que se puede usar tanto en el horno, como en estufas de gas, eléctricas y de inducción magnética. Además, ¡la tapa también se puede utilizar para cocinar!

3 Más resistente. Su superficie de cocción está elaborada con acero quirúrgico inoxidable, que ofrece una distribución uniforme del calor, un mayor control de la temperatura y resistencia a altas temperaturas.

4 Más ahorros y durabilidad. Te ahorra tiempo, dinero y podrás disfrutarla por muchos años, ya que cuenta con una garantía limitada de 50 años.



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.

La Pavera Ovalada Royal Prestige® es tu mejor aliada para las ocasiones especiales, y para preparar los platillos favoritos de la familia en grandes cantidades, cada vez que lo necesites.

Qiliig

¡CONSÍGUELA
AHORA EN
EXCLUSIVA CON

15%
DE
DESCUENTO!

Qiliig

ALBÓNDIGAS

SALMÓN



PAVERA OVALADA
ROYAL PRESTIGE®

USO DEL CUPÓN DE DESCUENTO - Este cupón te permite recibir un descuento del 15% en tu compra de la Pavera Ovalada 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 30 de septiembre 2019.



Visita:
WWW.ROYALPRESTIGE.COM

*Para abrir tus
posibilidades a una cocina
más rica, saludable
y eficiente.*

*Más posibilidades
en tu cocina*

7 PRODUCTOS ROYAL PRESTIGE® que solucionan tu día a día

Royal Prestige® te brinda más posibilidades en tu cocina. Prepara comidas más deliciosas, saludables y nutritivas de una manera más eficiente, o viste tu mesa con productos de la más alta calidad. Tú eres la estrella, nosotros te facilitamos la tarea. ¡Buen provecho!



TABLA PARA CORTAR DE BAMBÚ

Esta tabla es sin duda uno de los utensilios que más usamos en la preparación de nuestras recetas. Además de útil, es también duradera y se limpia fácilmente.

El bambú es lo suficientemente denso para resistir el corte de cuchillo y al resistir de manera

natural la penetración del agua, evita que se acumulen las bacterias!



CUCHILLO DEL CHEF

Uno de nuestros cuchillos favoritos, por su versatilidad. Este cuchillo es perfecto para cortar con firmeza y precisión carnes, verduras y frutas.

Gracias a las cavidades a lo largo de su afilada hoja,

se pueden separar más fácilmente los trozos que se están cortando.



JUEGO DE 4 TAZONES PARA MEZCLAR

Estos duraderos tazones, hechos de acero inoxidable, vienen en cuatro diferentes tamaños (1, 2, 3 y 5 cuartos), para más opciones de almacenamiento.

Sus tapas permiten transportar con comodidad tus recetas favoritas o marinar tus ingredientes y reservar.



HERVIDORES

Disponibles en dos tamaños (1/2 cuarto y 1 cuarto), los Hervidores son tu mejor opción para calentar leche e infusiones, derretir mantequilla, hacer comidas para bebés, salsas, rellenos, mermeladas y siropes.

Estos versátiles utensilios,

de tamaño perfecto, no tomarán mucho espacio en tu cocina y te servirán también para preparar un rico chocolate caliente.

Su pico facilita la tarea a la hora de servir, para evitar derrames.



JUEGO DE UTENSILIOS DE COCINA DE 6 PIEZAS

Este juego se convertirá en tu fiel compañero a la hora de cocinar, voltear y servir tus platillos más deliciosos.

Recomendado para uso diario al cocinar. Incluye un Cucharón para

con Ranuras, una Cuchara, un Cucharón para Pasta, un Tenedor para Servir y una Espátula con Ranuras.



JUEGO DE CUBIERTOS NEWTON

Elaborados de acero inoxidable, estos bellos cubiertos, diseñados con un toque casual, serán tus acompañantes leales al deleitarte con tus platillos favoritos.

Este juego para servir viene en un atractivo juego de 20 piezas. El juego incluye, cuatro Cuchillos de mesa, cuatro Tenedores de mesa, cuatro Tenedores para ensalada, cuatro Cucharas soperas y cuatro Cucharitas.



VAJILLA PUEBLA

Todos necesitamos un buen juego para servir que nos ayude a vestir la mesa para esos momentos especiales, o simplemente para darle un toque especial a cualquier momento. Este juego para servir tiene

un diseño divino.

La Vajilla Puebla ofrece excelente resistencia a astillarse y retiene el calor al servir tu comida. Incluye cuatro Platos extendidos, cuatro Platos soperos, cuatro Platos para ensalada, cuatro Tazas.



**ROYAL
PRESTIGE®**

Fuentes consultadas: 1. www.directoalpaladar.com.mx



EXTRACTOR DE JUGOS
ROYAL PRESTIGE®



¿CONOCES LOS INGREDIENTES QUE CONSUMES?

Saber qué ingredientes estás consumiendo es primordial para una vida saludable. Prepara jugos, batidos y postres 100% naturales, y nutre tu vida con más posibilidades.

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



ALIMENTOS QUE NUTREN TU PIEL

Y QUE SEGURAMENTE TIENES EN CASA

Sabemos que comer ciertos alimentos puede ser bueno para nuestro cuerpo, pero ¿qué pasa si los aplicas en tu cara? Seguramente has visto videos y artículos sobre cómo crear tus propias mascarillas, pero ¿cuáles son sus ventajas? A continuación, te damos dos beneficios cruciales que obtienes al prepararlas tú mismo y que te inspirarán a desarrollar más posibilidades para ti.

-Por Karen Pimentel

LIBRE DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y CONSERVANTES

Comprar mascarillas en la tienda es conveniente, pero la mayoría de ellas, así como los limpiadores y humectantes contienen "miles de químicos...", muchos de los cuales están siendo absorbidos por tu cuerpo", por lo que al prepararlas tú mismo puedes limitar la cantidad a la que te expones².

BARATO Y FÁCIL DE HACER

Hacer tu propia máscara es una forma fácil y rápida de ahorrar dinero. Utiliza alimentos frescos que ya tienes en casa y aprovéchalos. Lávalos bien antes de usarlos. Mezclar todos los ingredientes debería llevarte menos de 5 minutos. Ten en cuenta que al estar elaboradas con ingredientes naturales no se conservarán por muchos días en la nevera así que aprovecha al máximo tus mascarillas.

Lo mejor de crear tu propia máscara facial es prepararla para tu tipo de piel. Hay varios tipos de piel: grasa, seca, mixta, entre otros. Antes de mezclar los ingredientes y aplicarlas, consulta a tu dermatólogo por si tienes dudas.

PIEL SANA POR DENTRO Y POR FUERA

Además de ponerte mascarillas naturales, ¿sabías que comer ciertos alimentos es beneficioso para una piel sana? Tener una buena nutrición y una dieta bien balanceada ayudarán a la salud de tu piel.

Hay dos tipos de alimentos que son altamente beneficiosos para la salud de la piel:

1. AGUACATES

Los aguacates son ricos en grasas saludables y contienen vitaminas C y E³, que son dos vitaminas importantes para una piel sana. Estas vitaminas también ayudan a proteger tu piel del daño solar, que puede provocar signos de envejecimiento.

2. PESCADO GRASO

El salmón, la caballa y el arenque son 3 tipos diferentes de pescado graso, excelentes para una piel sana. Contienen ácidos grasos omega-3, que son esenciales para mantener la salud de tu piel, ayudando a mantenerla flexible e hidratada.

Siempre tratamos de mantener la salud de tu cuerpo, por dentro y por fuera. Para obtener más posibilidades, más corazones contentos y un cuerpo aún más feliz, Royal Prestige® está aquí para ayudarte.



Fuentes consultadas:

1. www.biconi.com, 2. www.huffpost.com, 3. www.healthline.com

Ser parte de tu *tradición* es nuestro orgullo.

Despierta tus sentidos y todas las mañanas con una rica taza de café preparada en las Cafeteras Royal Prestige®.

Saborea esta deliciosa tradición y deja que el rico aroma y sabor del café llene tus días.

ROYAL CAFÉ

Capacidad: 12 tazas
Excelente para café, chocolate caliente, té y ricas infusiones.



CAFETERAS
ROYAL PRESTIGE®



ROYAL ESPRESSO

Capacidad: 4 tazas pequeñas
Excelente para café espresso.

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

5

TRUCOS PARA cocinar mejor

DICEN QUE QUIÉN TIENE MAGIA NO NECESITA TRUCOS, PERO TE SORPRENDERÁ SABER QUE HASTA LOS CHEFS MÁS FAMOSOS GUARDAN BAJO LA MANGA ALGUNOS SECRETOS PARA QUE SUS CREACIONES CULINARIAS SEAN TODO UN ÉXITO. CONOCE ALGUNAS DE ESTAS TÉCNICAS Y PREPÁRATE PARA CONQUISTAR MÁS CORAZONES CON TU COMIDA.

-Por Lolbé Corona

1 Siempre precalienta el sartén. Agregar ingredientes fríos a una sartén igual de fría tiene como resultado una comida seca y menos apetitosa. En cambio, calentar la sartén te ayuda a sellar el sabor¹.

2 ¡Te pasaste de sal! No hay problema. Si se trata de sopa, agregar grandes trozos de papa ayuda a absorber el exceso de sal². Si es una salsa, un poco de arroz cocido, cebada, quinua o pasta, cocinados sin sal, pueden compensar el sabor.

3 ¿Sobró vino? No lo tires; mejor congélalo. Si abriste una botella y no te la terminaste, saca la bandeja de cubitos de hielo. Congelar vino en pequeñas porciones es una forma ideal de conservarlo para cocinar después con él³. Tus platillos quedarán más sabrosos.

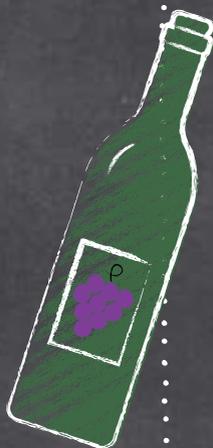
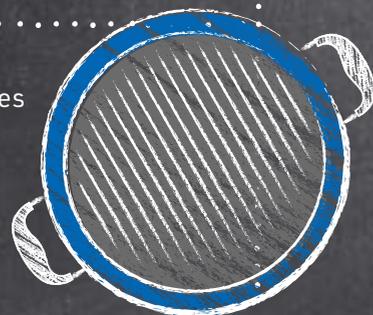
4 Adiós lágrimas al cortar cebolla. Un cuchillo bien afilado⁴ puede ser la solución, pues harás cortes más precisos y liberarás menos aminoácidos en la cebolla. Cuanto más afilado sea el cuchillo, menos lágrimas derramarás. El afilador de cuchillos Royal Prestige[®] es perfecto para la misión.

5 No ahogues tus vegetales. Las verduras contienen un alto porcentaje de agua, suficiente para cocinarlas, siempre y cuando el calor esté controlado y la humedad sea retenida dentro de las ollas; por lo que entre menos líquido utilices al cocerlas, mejor conservarán sus nutrientes.

¡Buen provecho!

Fuentes consultadas:

1. Mayclinic.org, 2. Foodnetwork.ca, 3. Huffingtonpost.es, 4. Mykitchenadviser.com



¿Cómo alcanzar un bienestar físico y mental para empezar a vivir plenamente?

Muchas veces en la vida, llega un punto donde te sientes agotado física y mentalmente. Escuchas esa voz interior que te dice que necesitas un cambio. La ansiedad te invade, el estrés juega su mejor carta con tus emociones y te sientes como en un campo de batalla interminable, entre lo que quieres hacer, lo que debes hacer y lo que no has hecho. Déjame ayudarte en la búsqueda de un bienestar que te ayudará a vivir la vida plenamente.

-Por Massiel Beswick.

Después de una larga y difícil batalla contra la ansiedad, la depresión y el estrés, te traigo una recopilación de exitosas técnicas que me han ayudado personalmente a alcanzar un bienestar total, y otras que he investigado para que tú también lo alcances.

CAMBIA TU FORMA DE VER LA COMIDA

Visualiza tus alimentos y tu forma de comer como el mejor mecanismo para dormir mejor, tener más energía, lucir saludable y subir las defensas.

Incorpora en tu dieta los siguientes alimentos:

ESPÁRRAGOS. Los espárragos son ricos en ácido fólico, esencial para mantener la calma. Este alimento es una excelente fuente de fibra y vitamina B¹.

NARANJAS. Ricas en vitamina C, ayudan a estimular el sistema inmunológico y a controlar los niveles de la hormona del estrés, el cortisol¹.

AVENA. Ayuda a aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. La serotonina es responsable de impulsar el estado de ánimo y la relajación¹.

SABOREA UN RICO TÉ

Existen ricas infusiones naturales que pueden ayudar a relajarte. Si estás en casa, puedes prepararlas con nuestra cafetera Royal Café.

TÉ DE MANZANILLA. La manzanilla ayuda a relajar el sistema nervioso y a conciliar el sueño.

TÉ DE ROMERO. Ideal para desinflamar, te ayuda a aliviar problemas digestivos como gases, diarrea y mala digestión².

EJERCÍTATE YA

Cuando entra el estrés, la ansiedad y la depresión, el ejercicio puede marcar la diferencia. Hacer deporte de forma regular ayuda a liberar endorfinas que generan el bienestar. Las endorfinas son sustancias químicas naturales del cerebro que tienen un efecto similar al del cannabis (cannabinoides endógenos)³.

30 minutos de ejercicios entre tres y cinco veces por semana es ideal. Empieza por sesiones de entre 10 y 15 minutos y ve aumentando.

Empieza con los siguientes:

CAMINA 30 MINUTOS. Puede ayudar a controlar la presión, favorece tu sistema circulatorio, y a la misma vez ayuda a equilibrar tu peso corporal.

YOGA. No solo ayuda a mejorar tu flexibilidad, sino que también aumenta la capacidad pulmonar y mejora la respiración. Respirar correctamente comunica un estado de calma a la mente y al cuerpo⁴.

REPÁRATE DURMIENDO

Al dormir nuestro cuerpo se repara y se rejuvenece. Consigue dormir entre 6 y 8 horas.

Apaga los aparatos electrónicos. ¿Sabías que la luz emitida por un teléfono inteligente, una televisión o la pantalla de tu computadora pueden suprimir la melatonina? Sí, la melatonina es la hormona que te ayuda a dormir⁵.

Levántate temprano. Si sigues una rutina de levantarte temprano y disfrutas de la luz del día, tu reloj corporal se ajusta para dormir más temprano en las noches⁵.

No lles las preocupaciones a la cama. Mejor aparta un momento tranquilo para meditar antes de ir a dormir donde respires, leas, uses tu mantra favorito o simplemente te sientas en silencio.

Fuentes consultadas: 1. www.muyinteresante.es/salud, 2. www.buzzfeed.com/mx, 3. www.mayoclinic.org, 4. www.yogayogui.com, 5. www.cnnspanol.cnn.com, 6. www.elespanol.com, 7. www.mejorconsalud.com

Todos podemos empezar a cambiar nuestras vidas de forma positiva para alcanzar ese bienestar total que tanto buscamos. Buenas amistades, una familia amorosa, conversaciones positivas, un momento para ti, reírte, ver películas, comer rico y saludable es una buena forma para vivir a plenitud.

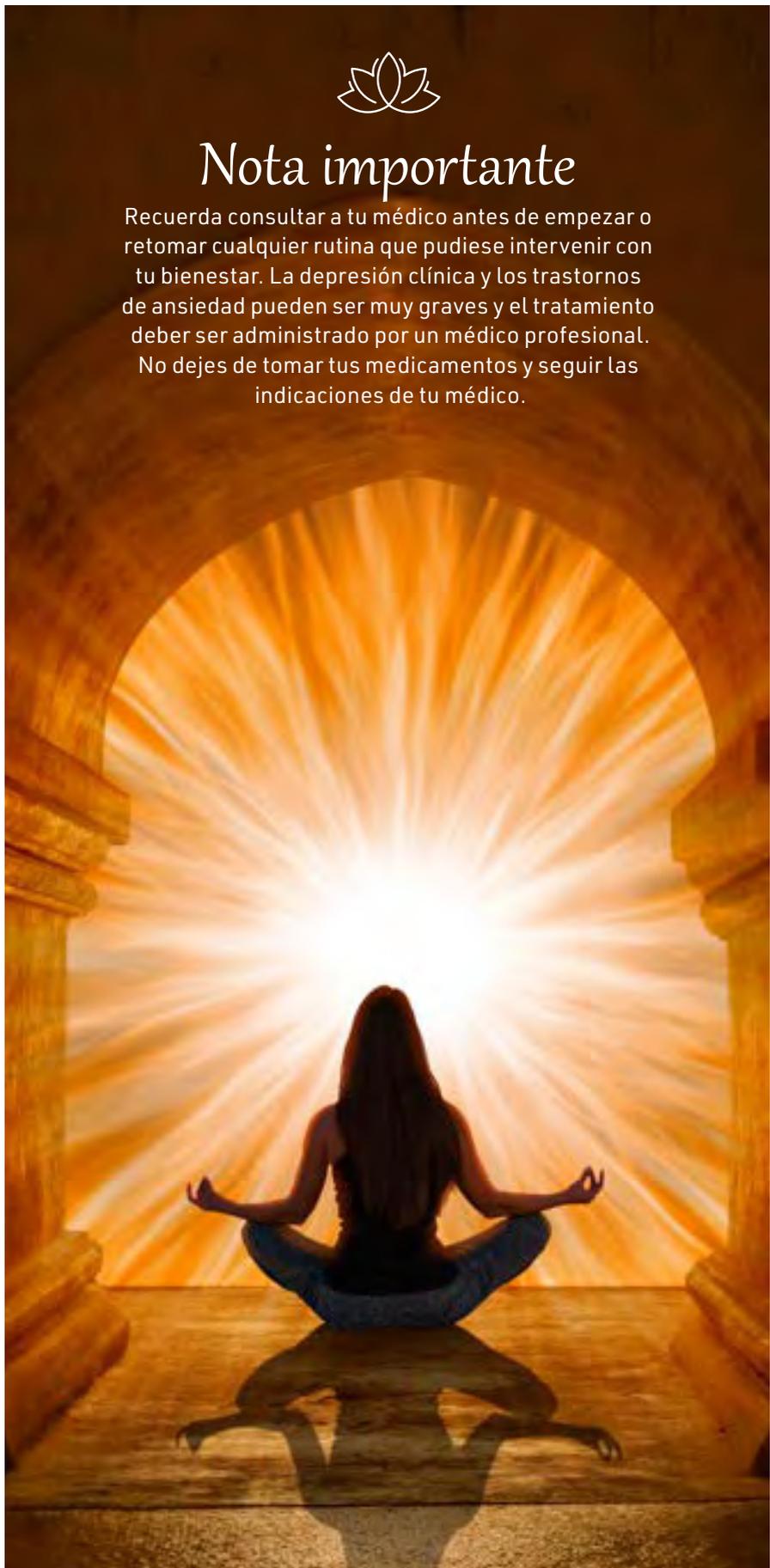
¿NECESITAS UNA SOLUCIÓN INMEDIATA PARA REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS?

- 1 Imagina que tus manos están calientes.** Cierra los ojos e imagina que tu cuerpo transfiere todo su calor a tus manos. Cuando nos ponemos nerviosos el cuerpo dirige la sangre hacia las grandes extremidades para prepararlo, y esto puede resultar en unas manos frías. Al calentar nuestras manos, es una forma de decirle al sistema nervioso que puede volver a relajarse⁶.
- 2 Respiración abdominal.** Controla tu respiración aspirando aire por la nariz, hinchando el estómago, sin levantar el pecho, y exhalando por la boca a la vez que deshinchamos el estómago.
- 3 Usa la técnica 5-4-3-2-1.** Para la ansiedad, mira a tu alrededor y nombra 5 cosas que veas, luego piensa 4 cosas que sientes, que puedas notar con tu cuerpo. Fíjate en 3 cosas que puedas oír. Encuentra 2 cosas que puedas oler. Y por último detecta algo que puedas saborear. Esta técnica ayuda a tu cuerpo a conectarse con el entorno presente e impide que tu mente viaje a lugares inciertos y oscuros.



Nota importante

Recuerda consultar a tu médico antes de empezar o retomar cualquier rutina que pudiese intervenir con tu bienestar. La depresión clínica y los trastornos de ansiedad pueden ser muy graves y el tratamiento deber ser administrado por un médico profesional. No dejes de tomar tus medicamentos y seguir las indicaciones de tu médico.



Juego de vajillas Craft

Resistencia superior a golpes, rayones y desgastes, sin perder la elegancia

Para cada estilo de vida, el juego de vajillas Craft ofrece una resistencia superior a golpes, rayones y desgastes, sin perder la elegancia para vestir tu mesa.



- Atractivo diseño
- Excelente retención al calor
- Disponible en 6 colores

- Se puede usar en el microondas
- Apto para lavar en el lavavajillas

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

LA FAMA TE ESPERA

CON ROYAL PRESTIGE® Y EL CHEF PEPÍN
PUEDES LOGRARLO

¡NUESTRO CLUB DE RECETAS está mejor que nunca! Ganar un utensilio de cocina Royal Prestige®, y que el chef Pepín prepare tu platillo por Facebook Live.

Envía tu receta a clubderecetas@royalprestige.com y entre los participantes seleccionaremos al ganador. La fecha límite es el 21 de octubre de 2019. No dejes pasar esta oportunidad. ¡Mucha suerte!

EL/LA GANADOR/A PODRÁ SELECCIONAR UN PREMIO DENTRO DE LA SIGUIENTE LISTA DE REGALOS:*

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



¿QUÉ DEBES HACER?

- 1 Escribe tu receta original, incluye todo los pasos y detalla los utensilios de cocina Royal Prestige® utilizados.
- 2 Envíala junto con tus datos (nombre, apellido, teléfono y dirección postal)² al correo electrónico: clubderecetas@royalprestige.com o correo postal: Royal Prestige. Dpto. de Mercadotecnia. 333 Holtzman Rd. Madison, WI 53713.

1) Al enviar una receta, usted está de acuerdo y autoriza que la misma se convierta en propiedad de Hy Cite Enterprises, LLC, su empresa matriz, subsidiarias y afiliadas (en lo sucesivo "Royal Prestige"), quienes podrán utilizarla en cualquier momento dentro de campañas de mercadotecnia y promoción. Adicionalmente, usted reconoce que la receta enviada fue creada por usted, sin que ningún tercero tenga derecho sobre la misma. Por lo anterior, Royal Prestige podrá utilizar, reproducir y transmitir la receta enviada en medios electrónicos, revistas, folletos, páginas de Internet, periódicos, boletines, volantes, propaganda, tarjetas, anuncios, trípticos, entre otras, con la finalidad de publicitar sus productos en cualquier país, sin derecho a recibir o exigir usted compensación, remuneración o regalía alguna.

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

3) No pueden participar en el Concurso de Recetas los Distribuidores, empleados y familia inmediata de los mismos.

*Regalos disponibles pueden variar.





ROYAL
PRESTIGE®

333 Holtzman Road
Madison, WI 53713

ROYAL PRESTIGE® *Blog*

Descubriendo más posibilidades, más corazones contentos

Disfruta de nuestro nuevo e interesante Blog y descubre cada semana nuevas posibilidades con Royal Prestige®.

- 1** *Bilingüe (español e inglés).*
- 2** *Amplia gama de artículos sobre hogar, belleza y familia.*
- 3** *Sugerencia de deliciosas recetas para chicos y grandes.*
- 4** *Interesantes secretos para sacarle provecho a tus utensilios Royal Prestige®.*
- 5** *Accede a nuestras redes sociales para mantenerte al día.*

Un blog pensado especialmente para ti y para abrir tu vida y tu cocina a más posibilidades, las posibilidades Royal Prestige®.

DISFRÚTALO YA:

www.royalprestigeblog.com

Y síguenos en nuestros canales sociales.



@RoyalPrestigeOfficial



@royalprestigeofficial



@RoyalPrestige



RoyalPrestige

