ESTADOS UNIDOS | VERANO 2024

No. 62

ROYAL PRESTIGE® Magazine

¡Sorpréndelos con el chef que llevas dentro!

ROYAL PRESTIGE®

Nunca dejas *de sorprenderte*

ROYAL PRESTIGE®
PRESSURE COOKERS

Recomendaciones al usar la Olla de Presión de Royal Prestige®

Haz ***clic aquí*** para conocer más consejos de Uso y Cuidados de tu Olla de Presión.

YouTube

Conoce hoy este producto en tu casa, **contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.**

Aprende a cocinar de forma segura y en menos tiempo, con la confianza que siempre quisiste para ti y toda tu familia, siguiendo estas sencillas recomendaciones de uso de tu Olla de Presión:

Qué hacer

- No superes los ⅔ de capacidad de la olla para la mayoría de las comidas o ½ de capacidad para alimentos que se expanden.
- Utiliza una fuente de calor del tamaño adecuado.
- Selecciona los ingredientes adecuados para una cocción bajo presión.
- Revisa bien tu olla antes de usarla, sobre todo la tapa y el empaque, para detectar cualquier desgaste o desperfecto.
- Cierra la tapa correctamente.
- Antes de abrir la tapa, asegúrate de liberar la presión por completo.
- Abre la tapa cuidadosamente manteniéndote alejado del vapor.

Qué evitar

- Evita usarla para freír o cocinar algunos cereales.
- No muevas la olla cuando comiences a cocinar o tenga presión.
- No intentes abrir la olla ni manipular el pin indicador a la fuerza.
- Evita poner la olla bajo agua fría para acelerar su enfriamiento.
- No la utilices con niños cerca para evitar lesiones.

Siguiendo las recomendaciones, tendrás la tranquilidad de sacarle el mejor provecho a tus productos.

¡Bienvenidos!

¡Me emociona profundamente saludarles en esta segunda edición de **Royal Prestige® Magazine** de 2024!

Como chef y padre, sé que la mejor manera de demostrar el amor es cuidando a nuestros seres queridos con comida nutritiva y deliciosa. Esta revista les servirá de inspiración para crear banquetes sorprendentes y honrar a esos héroes cotidianos que llamamos papá, aprovechando la calidez de nuestras cocinas en este verano, y trasformando los ingredientes secretos en encuentros familiares llenos de felicidad.

Imagínense la sonrisa de papá cuando pruebe un delicioso **matambre casero (pág. 24)** jugoso y lleno de sabor, preparado con la calidad superior de los sartenes de Royal Prestige® que le permiten experimentar en cada bocado su distinción y dedicación.

No podemos olvidar las **papas chorreadas (pág. 14),** ese clásico reconfortante que todos adoramos en una preparación tan sencilla como deliciosa que cualquiera puede hacer en casa.

Ningún papá se podría resistir a una **tarta vegana de almendras (pág. 32)**, una delicia que puedes preparar sin necesidad de usar el horno, y lograr un postre esponjoso y apetitoso.

Además de estas recetas para hacer de tu celebración algo memorable, en esta edición te invito a aprender cómo una dieta rica en proteínas puede **mejorar el bienestar de tu familia (pág. 36)** o a dar un fascinante viaje por la historia del café y saber **cómo conseguir la taza perfecta (pág. 38).**

Así que, ¿estás listo para vivir esta temporada vibrante con la pasión de celebrar y disfrutar experiencias culinarias extraordinarias? Descubre en cada página de esta edición la mejor forma de cocinar, muchas recetas para deslumbrar y el inmenso cariño por ser un cliente especial de Royal Prestige®.

¡Celebra a papá con la calidad que se merece!

VERANO 2024 | NÚMERO 62
ESTADOS UNIDOS

Directorio

Chief Marketing Officer:
Daniela Ortiz

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

Directora de Marketing de Producto y Portafolio:
Cinthia Helena Serra Oliveira

Editor culinario:
Chef Yisus

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

Jefa de redacción:
Berenice Gutiérrez

Revisión y copywriting:
Lilia Mancilla
Sebastián Torres
Levi Gaona

Revisión y traducción en portugués:
Heloisa Machado Agostini
Juliana Serralha Fantini

Diseño gráfico:
Linda M. Castilleja H.
Julie DesJarlais

Food Styling:
Las Güeras

Fotografía:
Estudio Segarra

Arte:
Las Güeras

Coordinación de logística México:
Georgina Cea
Rafael Elías Álvarez

Coordinación de logística Colombia:
Jorge Mario Ospina

Nunca dejas de sorprenderte

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!

RoyalPrestigeOfficial RoyalPrestigeOfficial RoyalPrestige

ROYAL PRESTIGE®
FRESHMAX

Licúa al vacío con tecnología innovadora

El sistema de licuado al vacío del Fresh Max de Royal Prestige® mantiene la frescura de tus alimentos por más tiempo, con colores más intensos y preparaciones más homogéneas.

★ ***Haz clic aquí*** para descubrir una receta llena de color y sabor.

YouTube

Comparte la frescura del vacío.

Conoce hoy este producto en tu casa, **contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.**

ESTADOS UNIDOS, VERANO 2024

Contenido

El mejor sabor para consentir a papá

10 recetas para deleitar a papá y consentirlo con las comidas más exquisitas.

12 **Sopa cremosa de verduras**

14 **Papas chorreadas**

16 ***Zucchinis* rellenos de camarones**

20 **Pollo cremoso al ajo con espinacas**

22 **Espagueti con carne molida de pavo**

24 **Matambre casero de carne**

26 Salmón al sartén con salsa de tomate picante

28 Filete *New York* salteado

30 Pastel volteado de cerezas

32 Tarta vegana de almendras

ADEMÁS:

34 Celebra con papá preparando los mejores *snacks*

Alista tu delantal y prepara los mejores *snacks* para celebrar grandes emociones con papá.

36 Proteína, una gran aliada en la nutrición

Aprende a combinar los diferentes tipos de proteínas para tener un plato más balanceado y colorido.

38 La historia del café, del campo a tu mesa

Conoce la historia detrás del café y descubre cómo adquiere ese delicioso sabor que a todos nos encanta.

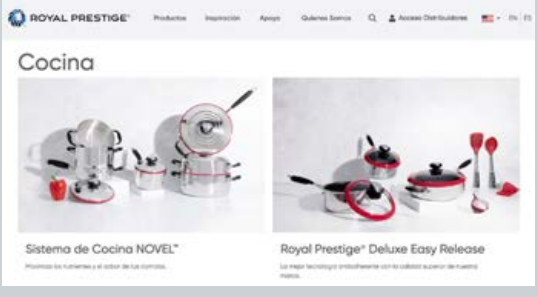
Te acompañamos en tu experiencia

ROYAL PRESTIGE®

Nuestra prioridad es ofrecerte el mejor contenido, así como la guía y asesoría que necesites para aprovechar al máximo tus productos de Royal Prestige®. Tenemos varios canales disponibles para ti, ¡contáctanos!

Visita nuestro sitio web:

royalprestige.com



Encuéntranos en:

RoyalPrestigeOfficial

RoyalPrestige

RoyalPrestigeOfficial

Contáctanos por WhatsApp

Atención al cliente:

Teléfono: 1-800-280-9708 (línea bilingüe).

Zona horaria centro (CT)
Horarios de atención
Lunes a viernes
7:00 AM - 10:00 PM

Sábado
8:00 AM - 1:00 PM

Correo electrónico:
customerservice@hycite.com

Información sobre facturación o financiamiento

Departamento de Crédito:
1-800-280-9708 (español)
1-800-280-9709 (inglés)

¡Escríbenos!

rpm@royalprestige.com

¿Qué más te hace falta EN TU COCINA?

Royal Prestige®
Power Blender
Max

Royal Prestige® Deluxe Easy Release Saucepans & Sauté Pan Set

Royal Prestige®
NOVEL™
Paella Pans

Royal Prestige®
Oval Roaster

Ollas, sartenes y utensilios

Royal Prestige®
Pressure Cooker

Royal Prestige®
NOVEL™ Cooking
Systems

Royal Prestige®
Stock Pots

Royal Prestige®
Deluxe Easy Release
Skillet Set

Utensilios para preparar bebidas

Royal Prestige®
Barista

Royal Prestige®
Espresso

Royal Prestige®
ExperTea

Electrodomésticos

Royal Prestige®
Precision Cook

Royal Prestige®
Juicer

Conoce nuestro catálogo completo en
royalprestige.com

¡A COCINAR!

En esta edición, traemos para ti la frescura que buscas en cada comida y una gran variedad de recetas para consentir a papá en su día.

Sopa cremosa de verduras

Para ver el video, haz clic

Beneficios Royal Prestige®

Cocina con menos agua.

Licúa directamente en tu olla, de forma práctica y en segundos.

Ingredientes

4 toallitas de papel, empapadas en agua

3 tazas de ramilletes de brócoli

3 tazas de ramilletes de coliflor

1 *zucchini*, en cubos medianos

4 dientes de ajo

1 cebolla, en cubos medianos

3 pimientos morrones, en julianas

2 tazas de espinacas

8 tazas de caldo de verduras o agua

2 tazas de crema agria o *half & half*, opcional

Sal al gusto

PARA DECORAR

Crema agria

Crotones

Preparación

1. Pon las toallitas de papel en la base de la Olla de 6 QT (5.6 L) NOVEL™ de Royal Prestige® y coloca encima el brócoli, la coliflor, el *zucchini*, el ajo, la cebolla y los pimientos.
2. Tapa la olla con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego medio-alto hasta que silbe.
3. Reduce a fuego bajo, cierra la válvula y cocina durante 20 minutos o hasta que las verduras se ablanden.
4. Retira las toallitas de papel, agrega las espinacas y el caldo.
5. Procesa directamente en la olla con la Power Blender Go de Royal Prestige®.
6. Cocina a fuego medio-alto, añade la crema, sazona con sal al gusto y deja hervir moviendo periódicamente para evitar que se queme.
7. Baja el fuego a medio para que hierva a fuego lento y cocina un par de minutos más.
8. Sirve y decora.

Rinde
6 a 8 porciones

Utensilio destacado Royal Prestige®
Power Blender Go de Royal Prestige®

Tiempo de preparación
40 minutos

Papas chorreadas

Para ver el video, haz clic

Beneficio Royal Prestige®
Cocina con menos agua.

Ingredientes

8 papas rojas medianas

4 toallitas de papel, empapadas en agua

Aceite de oliva en aerosol

2 tazas de tomates, cortados en cubos pequeños

½ cebolla morada, picada

2 dientes de ajo, picados

½ cucharadita de comino, en polvo

Sal al gusto

Pimienta, al gusto

1 taza de crema ácida

1 taza de queso mozzarella

PARA DECORAR

Cebollín, picado

Cilantro, picado

Preparación

1. Pela parcialmente las papas, dejando la mayor parte de la piel.
2. Pon las toallitas de papel en la base de la Olla de 6 QT (5.6 L) NOVEL™ de Royal Prestige® y coloca encima las papas.
3. Tapa la olla con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego medio-alto hasta que silbe.
4. Reduce a fuego bajo, cierra la válvula y cocina durante 25 minutos o hasta que las papas estén cocidas.
5. Humedece la Olla de 3 QT (2.8 L) Deluxe Easy Release de Royal Prestige® con aceite de oliva en aerosol y precalienta a fuego medio por 30 segundos.
6. Acitrona los tomates, la cebolla y el ajo durante 5 minutos o hasta que la cebolla quede transparente.
7. Añade el comino, la sal y la pimienta y sigue cocinando un minuto más.
8. Incorpora la crema y deja hervir.
9. Baja el fuego, integra el queso mozzarella y deja que se derrita por completo.
10. Sirve esta mezcla sobre las papas y decora.

Rinde
4 porciones

Utensilio destacado Royal Prestige®
Olla de 6 QT NOVEL™ de Royal Prestige®

Tiempo de preparación
15 minutos

Zucchinis rellenos de camarones

Para ver el video, haz clic

Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, hecha en minutos.

Ingredientes

3 *zucchinis* o calabacines, cortados en mitades a lo largo

Aceite de oliva en aerosol

4 dientes de ajo, picados

¼ de cebolla blanca, finamente rebanada

1 libra de camarones grandes, pelados, cortados y sin cola

½ cucharada de chile en polvo

1 cucharadita de comino en polvo

Sal y pimienta, al gusto

1 cucharada de mantequilla sin sal

½ taza de queso Chihuahua, rallado

PARA LA ENSALADA DE COL

¼ de col morada, finamente rebanada

¼ de col blanca, finamente rebanada

½ cebolla blanca, finamente rebanada

½ taza de rábanos, finamente rebanados

½ taza de mayonesa

Jugo de ½ limón

Sal, al gusto

PARA DECORAR

Media crema

Hojas de cilantro fresco

Preparación

1. Retira la pulpa de los *zucchinis*, formando huecos para el relleno y dejando un poco de pulpa en las orillas.
2. Humedece el Sartén de 12" (30 cm) Deluxe Easy Release de Royal Prestige® con aceite de oliva en aerosol y precalienta a fuego medio por 30 segundos.
3. Acitrona ajo y cebolla.
4. Agrega los camarones, chile en polvo y el comino; salpimienta al gusto y cocina hasta que los camarones se vuelvan opacos. Reserva.
5. En el mismo sartén, derrite la mantequilla a fuego medio y dora los *zucchinis* por ambos lados.
6. Rellena cada mitad de *zucchini* con los camarones y el queso rallado.
7. Tapa la sartén y cocina hasta que el queso se derrita.
8. En un tazón, mezcla todos los ingredientes para la ensalada de col.
9. Sirve acompañado con ensalada de col y decora.

Rinde
4 porciones

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

Tiempo de preparación
30 minutos

ROYAL PRESTIGE®
NOVEL™ COOKING SYSTEMS

¡Disfruta los fines de semana de película con papá!

Prepara palomitas a tu gusto y con el cariño que sólo tú puedes ponerles, con los Sistemas de Cocina de 5 y 10 Piezas NOVEL™ de Royal Prestige®, que incluyen ahora la Perfect Pop de Royal Prestige®.

La imagen muestra las piezas que corresponden al Sistema de Cocina Complementario de 5 Piezas y al Sistema de Cocina Familiar de 10 Piezas, así como la Olla de 6 QT con la tapa Perfect Pop.

Haz *clic aquí*
para ver una receta
que despertará
el sabor de tus
emociones.
You
Tube
ROYAL PRESTIGE®
PERFECT POP
Experimenta la calidad superior
con sabor al máximo.
Conoce hoy este producto en tu casa, **contacta a
tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.**

Pollo cremoso al ajo con espinacas

Para ver el video, haz clic

Beneficio Royal Prestige®

Cocina sin grasa ni aceite añadidos.

Ingredientes

2 pechugas de pollo, sin piel, sin hueso y partidas a la mitad

Sal y pimienta al gusto

¼ de cebolla, picada

2 dientes de ajo, picados

2 tazas de espinacas frescas

½ taza de champiñones, rebanados

1 taza de crema ácida

1 cucharadita de jugo de limón

½ taza de queso parmesano

PARA ACOMPAÑAR

Papas cambray

Preparación

1. Salpimienta el pollo por ambos lados y reserva.
2. Precalienta la Paellera de 10" (25 cm) NOVEL™ de Royal Prestige® a fuego medio-alto por 3 minutos.
3. Sella el pollo por ambos lados con la paellera entretapada.
4. Agrega y cocina la cebolla y el ajo por un par de minutos.
5. Añade las espinacas y los champiñones y cocina hasta que las espinacas se sequen un poco.
6. Incorpora bien la crema y el jugo de limón y deja cocinar para reducir. Rectifica sazón.
7. Reduce a fuego bajo, coloca la tapa con la Válvula Redi-Temp™ cerrada y cocina durante 10 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
8. Sirve el pollo con un poco de salsa caliente encima y decora con el queso.

Rinde
2 porciones

Utensilio destacado Royal Prestige®
Paellera de 10" NOVEL™ de Royal Prestige®

Tiempo de preparación
20 minutos

Espagueti con carne molida de pavo

Para ver el video, haz clic

Beneficio Royal Prestige®

Cocina sin grasa ni aceite añadidos, en solo minutos.

Ingredientes

1 libra de pavo, molido

¼ de cebolla amarilla, picada

4 dientes de ajo, picados

1 jalapeño sin semillas, picado

2 tazas de salsa de tomate para pasta

½ taza de agua

Sal al gusto

8 onzas de espagueti, cocida al dente

PARA DECORAR

Queso parmesano, rallado

Chile en polvo

Hojas de albahaca

Preparación

1. Precalienta el Sartén de 10.5" (26 cm) NOVEL™ de Royal Prestige® a fuego medio-alto por 3 minutos.
2. Sella el pavo molido con el sartén entretapado.
3. Integra la cebolla, el ajo y el jalapeño; mezcla bien.
4. Incorpora la salsa para pasta y el agua, rectifica sazón y deja hervir.
5. Sirve el espagueti cocido, coloca encima la preparación de pavo y decora.

Rinde
4 porciones

Utensilio destacado Royal Prestige®
Sartén de 10.5" NOVEL™ de Royal Prestige®

Tiempo de preparación
15 minutos

Matambre casero de carne

Para ver el video, haz clic

Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida deliciosa, cocinando con calidad superior.

Ingredientes

¼ de taza de aceite de oliva

6 dientes de ajo, picados

½ manojo de perejil, picado

1 cucharada de orégano seco

1 taza de queso parmesano, rallado

Sal y pimienta, al gusto

2 libras de falda de res

Película plástica

¼ taza de mostaza amarilla

4 huevos duros, partidos por la mitad

½ pimiento verde, en juliana

½ pimiento rojo, en juliana

1 taza de zanahoria, rallada

Hilo de cáñamo

2 cucharadas de aceite de oliva

PARA ACOMPAÑAR

Ensalada rusa

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En un tazón, mezcla aceite de oliva, ajo, perejil, orégano, queso parmesano, sal y pimienta al gusto. Reserva.
3. Corta la carne por la mitad, sin separarla por completo.
4. Cubre la carne con película plástica y amasa para aplanarla.
5. Recorta los bordes para que quede un rectángulo que se ajuste al tamaño del sartén. Salpimienta por ambos lados.
6. Unta la mostaza y la mezcla de perejil en un solo lado de forma uniforme.
7. Coloca en fila los huevos duros, los pimientos, las zanahorias y los restos de la carne.
8. Enrolla bien y ata el matambre con hilo de cáñamo.
9. Precalienta el Sartén Gourmet de 12" (30 cm) de Royal Prestige® por 2 minutos a fuego medio-alto y añade el aceite.
10. Sella por todos los lados.
11. Hornea por 30 minutos y déjalo reposar a temperatura ambiente por al menos 10 minutos.
12. Corta el hilo de cáñamo, rebana el matambre y acompaña con ensalada rusa.

Rinde
6 a 8 porciones

Utensilio destacado Royal Prestige®
Sartén Gourmet de 12" de Royal Prestige®

Tiempo de preparación
1 hora 20 minutos

Salmón al sartén con salsa de tomate picante

Para ver el video, haz clic

Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, hecha en minutos.

Ingredientes

2 filetes de salmón

1 cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta, al gusto

2 dientes de ajo, cortados en láminas finas

½ echalote *(shallot)*, picado

1½ tazas de tomates *cherry*, cortados en mitades

1 ramita de tomillo o romero

Ralladura de 1 limón

1 cucharadita de hojuelas de chile rojo

½ manojo de broccolini o *baby broccoli*

PARA DECORAR

Gajos de limón asado

Hojas de tomillo

Hojas de romero

Preparación

1. Unta los filetes de salmón con aceite de oliva y salpimiéntalos.
2. Precalienta el Sartén de 10.5" (26 cm) NOVEL™ de Royal Prestige® a fuego medio-alto por 3 minutos.
3. Sella el salmón por ambos lados con el sartén entretapado. Reserva.
4. En el mismo sartén, coloca el resto de ingredientes, excepto el broccolini, y salpimienta. Mezcla bien y cocina 5 minutos hasta que espese.
5. Añade el broccolini y cocina un par de minutos más a fuego alto con la Válvula Redi-Temp™ abierta.
6. Cuando suene, cierra la válvula y apaga el fuego.
7. Sirve el salmón, baña con la salsa y decora.

Rinde
2 porciones

Utensilio destacado Royal Prestige®
Sartén de 10.5" NOVEL™ de Royal Prestige®

Tiempo de preparación
20 minutos

Filete *New York* salteado

Para ver el video, haz clic

Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, hecha en minutos.

Ingredientes

1 *New York steak*, de 1" de grosor

Sal y pimienta, al gusto

Aceite en aerosol

½ cebolla amarilla, fileteada

½ pimiento verde, en juliana

½ pimiento rojo, en juliana

½ pimiento amarillo, en juliana

½ pimiento naranja, en juliana

2 dientes de ajo, picados

¼ taza de salsa de soya

2 cucharadas de miel de agave

Arroz blanco

PARA DECORAR

Cilantro, picado

Preparación

1. Salpimienta la carne por ambos lados y reserva.
2. Precalienta la Paellera de 10" (25 cm) NOVEL™ de Royal Prestige® a fuego medio-alto durante 3 minutos.
3. Sella la carne por ambos lados con la paellera entretapada. Una vez sellada, cocina la carne al término deseado, retira del fuego y rebana.
4. Rocía con aceite en aerosol el Sartén de 10" (25 cm) de Royal Prestige® Deluxe Easy Release y precalienta 30 segundos a temperatura media.
5. Saltea la cebolla, los pimientos y el ajo con un poco de sal y pimienta.
6. Incorpora la salsa de soya, la miel de agave y mezcla bien.
7. Acompaña con arroz y decora.

Rinde
2 porciones

Utensilio destacado Royal Prestige®
Sartén de 10" de Royal Prestige® Deluxe Easy Release

Tiempo de preparación
20 minutos

Pastel volteado de cerezas

Para ver el video, haz clic

Beneficio Royal Prestige®

Cocina este pastel sin horno.

Ingredientes

1 caja de harina preparada para pastel sabor vainilla francesa

3 huevos grandes, temperatura ambiente

½ taza de aceite de canola

1 taza de agua

20 onzas de cerezas congeladas sin huesos

½ taza de miel de agave

1 taza de azúcar morena

Jugo de 1 limón

Ralladura de 1 limón

2 onzas de mantequilla sin sal, derretida

PARA DECORAR

⅓ de taza de azúcar glas

Cerezas frescas, sin hueso

Preparación

1. En un tazón, mezcla la harina para pastel, los huevos, el aceite y el agua. Reserva.
2. En otro tazón, integra las cerezas congeladas, la miel de agave, ½ taza de azúcar morena, el jugo y la ralladura de limón.
3. Engrasa el Sartén de 10.5" (26 cm) NOVEL™ de Royal Prestige® con la mantequilla derretida y espolvorea el resto de la azúcar morena sobre la base del sartén.
4. Acomoda encima las cerezas congeladas, sube a fuego alto y cocina por 1 minuto.
5. Agrega de manera uniforme la masa del pastel y algunas cerezas frescas. Tapa con la Válvula Redi-Temp™ cerrada, reduce a fuego bajo y cocina por 16 minutos o hasta que esté cocido.
6. Apaga el fuego, retira el sartén y deja enfriar.
7. Desmolda el pastel y decora.

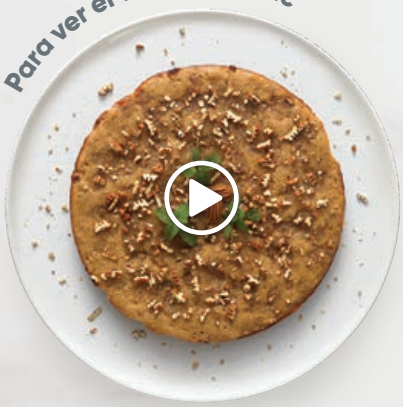
Rinde
12 porciones

Utensilio destacado Royal Prestige®
Sartén de 10.5" NOVEL™ de Royal Prestige®

Tiempo de preparación

45 minutos

Tarta vegana de almendras



Beneficio Royal Prestige®

Cocina un delicioso postre sin horno.

Ingredientes

Aceite para hornear en aerosol

PARA LA TARTA

3 tazas de harina de almendra

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de sal

½ taza de puré de manzana natural

½ taza de leche de almendras

½ taza de miel de agave

1 cucharadita de extracto de vainilla

½ taza de aceite de oliva

¼ de taza de azúcar de coco (se puede sustituir por azúcar morena)

1 cucharada de canela en polvo

3 cucharadas de fécula de maíz

PARA LA COBERTURA DE MIGAS

¼ taza de harina de almendra

¼ taza de azúcar de coco (se puede sustituir por azúcar morena)

3 cucharadas de nueces, picadas

2 cucharadas de miel de ágave

PARA DECORAR

Nueces, picadas

Hojas de menta

Preparación

1. En un tazón, integra la harina de almendra, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal. Reserva.
2. En otro tazón, combina con un batidor de globo el puré de manzana, la leche de almendras, la miel de agave, el extracto de vainilla y el aceite de oliva.
3. Incorpora los ingredientes secos a los húmedos y mezcla bien.
4. En un tazón, mezcla todos los ingredientes de la cobertura de migas y reserva.
5. Humedece el Sartén de 12" (30 cm) Deluxe Easy Release de Royal Prestige® con aceite de hornear en aerosol y vierte la mitad de la masa.
6. Espolvorea uniformemente azúcar de coco y canela en polvo, vierte el resto de la masa y coloca la cobertura de migas.
7. Cocina a fuego bajo durante 30 minutos o hasta que esté cocido.
8. Deja enfriar, sirve y decora.

Rinde
8 porciones

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

Tiempo de preparación
50 minutos

Celebra con papá preparando los MEJORES *SNACKS*

POR SEBASTIÁN TORRES

Cuando un gran evento deportivo está por comenzar, papá es el primero en pensar en un buen *snack*, bien sea para reunirse con la familia y amigos a disfrutar de las emociones viendo un gran partido o para sacar a relucir su espíritu competitivo y saciar las ganas de preparar los mejores bocadillos o botanas en casa.

Si eres un fanático del deporte y te apasiona la comida, ¡prepárate para sorprender a papá con sabores que lo harán sentir como todo un campeón! Transforma su cocina en una fiesta irresistible con los utensilios de Royal Prestige®.

¿Por qué pensar en *snacks* saludables?

Los *snacks* se posicionan como aliados de la nutrición para diferentes momentos del día y su frecuencia de consumo aumenta considerablemente cuando hay un evento social o deportivo importante. Resulta beneficioso pensar en opciones saludables que sean a la vez nutritivas y deliciosas para disfrutar de experiencias inigualables.

¿Cuáles son los utensilios para triunfar en la cocina?

No importa cuál sea el deporte favorito de papá, ni el color de su bandera porque, cuando cocina con utensilios de la mejor calidad, cuenta con todo un equipo que le brinda una mejor nutrición.

- **Los Sistemas de Cocina NOVEL™ de Royal Prestige®: una delantera eficiente para cocinar comidas con poca agua y sin aceite.**
- **Los Sartenes Deluxe Easy Release de Royal Prestige®: proveen la tecnología plasma y antiadherente de calidad superior para crear resultados excepcionales.**
- **La Perfect Pop de Royal Prestige®: una explosión de sabor que permite personalizar palomitas a tu gusto y desde la comodidad de tu casa.**

Esta selección culinaria de utensilios te ayudará a preparar el *snack* campeón para disfrutar y pasar un tiempo inolvidable con papá.

¿Cómo elegir el mejor *snack*?

Si estás dispuesto a experimentar y crear combinaciones únicas, ten en cuenta estos puntos claves:

Sabor: el principal motivador para elegir un *snack*.

Novedad: la mayoría de los comensales disfruta probar *snacks* nuevos.

Antojo: satisfacer un antojo es lo que motiva a preparar algo con alegría.

Ingredientes: los ingredientes naturales serán la opción más saludable.

Rapidez: el platillo debe prepararse en pocos pasos y llegar en minutos a la mesa.

Cuando llegue la hora del partido, papá se convertirá en el jugador más valorado de casa y de su cocina. Podrá elevar su experiencia culinaria y animar a su equipo favorito con *snacks* que son una celebración en sí misma. ¡Disfruta en cada bocado la calidad, innovación y distinción incomparable de Royal Prestige®!

Unas opciones de *snacks* que no pueden faltar

- **Wrap Tex Mex: un clásico para cantar un ¡GOOOOL!**

- **Palomitas con chile, limón y maracuyá: ¡una fiesta explosiva de sabor!**

- **Dip de berenjena ahumada: ¡un abrebocas ganador!**

Fuentes: "La revolución de los snacks: nutrición y beneficios funcionales en pequeños bocados", Industria Saludable by Givaudan.

La proteína: una GRAN ALIADA *en la nutrición*

POR LILIA MANCILLA

Cuidar lo que comemos en diferentes etapas de nuestra vida es fundamental para mantener nuestro bienestar. Por ejemplo, consumiendo alimentos ricos en proteínas y bajos en grasas.

Las proteínas son moléculas que se encargan de varias funciones del cuerpo, por eso forman parte esencial de nuestra alimentación. Trabajan mayormente en las células porque son necesarias para la estructura de los tejidos y el crecimiento de los músculos.

Las podemos encontrar en una gran variedad de productos de origen animal y vegetal.

Salmón. Puede consumirse de varias maneras: ahumado, marinado, fresco, incluso en paté. Acompáñalo con una deliciosa **salsa de tomate en esta receta (pág. 26).**

Pollo. Las partes con menos grasas son los muslos y la pechuga. Es tan versátil de cocinar y se integra bien con muchos ingredientes, como en el **pollo cremoso al ajo con espinacas (pág. 20).**

Pavo. Contiene menos grasa que el pollo, pero la carne es más seca. Puedes probarlo con alguna pasta para armonizar los sabores, por ejemplo, un **espagueti con carne molida de pavo (pág. 22).**

Legumbres.
Entre las más consumidas se encuentran los frijoles, las lentejas y los garbanzos. Incorpóralas en tu día a día en un delicioso potaje, **encuentra la receta en nuestra edición anterior.**

nutrición

Algunas instituciones de salud y alimentación recomiendan consumir aproximadamente 5.5 onzas de proteínas en una dieta diaria de 2 mil calorías.

Combina proteínas para tener un plato más balanceado y colorido. El matambre casero de carne (pág. 24) incluye huevo y falda de res.

Fuentes:
"Top 13 Lean Protein Foods", Healthline.
"Las legumbres, el superalimento del futuro", Gobierno de México. "Qué es la carne magra: sus características y beneficios para la salud", Chovi.

La historia del café
del campo a tu mesa

POR LEVI GAONA

Si eres de los que no se sienten vivos en la mañana hasta tomar su primera taza de café, es momento de que conozcas su viaje y cómo adquiere ese delicioso sabor que a todos nos encanta.

1. ***Recolección del fruto.*** Cuando las bayas están rojizas, es hora de recogerlas. Para esto se usa una de las siguientes técnicas: la manual, el raspado donde se barren las ramas y caen a una lona que se coloca para separar los frutos rojos de los verdes y, por último, la mecánica, utilizada por las grandes productoras de café.

2. ***Despulpado.*** Se quitan las capas que envuelven los granos y se obtiene el café verde.

3. ***Procesamiento.*** El fruto es procesado por vía seca o húmeda y esto cambia radicalmente su sabor. El proceso seco le da más cuerpo, baja acidez y un sabor más exótico. El húmedo le da un cuerpo más ligero, sabores frutales y una acidez más intensa.

4. ***Tostado.*** Es donde el café termina de tomar la forma que todos conocemos. Hay diferentes tipos de tueste: claro, medio, medio–oscuro y oscuro. Entre más bajo, tendrá más acidez con más aroma y dulzor; mientras más alto, tendrá mayores notas de chocolate y textura.

5. ***El molido.*** Diferentes tipos de extracción necesitan o funcionan mejor con un cierto proceso de molido. Asegúrate de elegir el que mejor se adapte a tus necesidades.

Te deseamos que todas tus tazas de café estén deliciosas y tus días muy productivos.

¿Sabías qué?

El café de altura se cultiva en regiones montañosas a más de 1,200 metros sobre el nivel del mar, lo que le otorga un perfil de sabor más complejo y aromático debido a las temperaturas más frías y el lento proceso de maduración de las cerezas de café.

Te invitamos a explorar nuevas combinaciones de café.

En nuestra edición de Fiestas 2023, encontrarás la receta para un delicioso *affogato al caffè*.

Fuentes: "Cómo se procesa el café: del cafeto a la cafetera", Organización de Consumidores y Usuarios. "Tipos de tuestes de café", Granell.

ROYAL PRESTIGE®
FRESCAFLOW

¿Cuáles son las tres etapas de filtración del FrescaFlow de Royal Prestige®?

Disfrutar del agua de un sistema de filtrado que puede ayudar a tener más pureza sucede en tan sólo tres etapas. Así es como el FrescaFlow de Royal Prestige® es capaz de apoyar tu bienestar y el de tu familia.

★ *Haz clic aquí* **para contactar a un Distribuidor Independiente Autorizado y solicitar tu prueba de elegibilidad.**

1.

PRIMERA ETAPA: **Prefiltro**

La primera etapa es el prefiltro, en el cual se remueven partículas grandes y sedimentos que puedan estar presentes en tu agua. Cuando el agua pasa por esta etapa, comienza su transformación de ordinaria a extraordinaria.

2.

SEGUNDA ETAPA: **Ósmosis inversa**

Aquí es donde una avanzada membrana con microporos se encarga de sustraer gran parte de las sustancias. Esta membrana funciona como un escudo contra sustancias no deseadas.

3.

TERCERA ETAPA: **Filtro de carbón**

Este filtro elimina algunas sustancias que pueden contribuir a los malos sabores y olores. Un toque final que asegura que tu experiencia sea inmejorable.

*Importante: Producto limitado a estados específicos, revisa su disponibilidad con tu **Distribuidor Independiente Autorizado.**

ROYAL PRESTIGE®
DELUXE EASY RELEASE COOKWARE

Despégate de la monotonía...

Y extiende tus posibilidades al cocinar fácilmente y en menos tiempo con la línea Deluxe Easy Release de Royal Prestige®.

Consiente a papá con unas deliciosas **papas chorreadas (pág. 14)** usando Royal Prestige® Deluxe Easy Release.

You Tube

La más avanzada tecnología antiadherente.

Conoce hoy este producto en tu casa, **contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.**