

ROYAL PRESTIGE[®]

MAGAZINE

Niños con buen gusto

OTOÑO 2021 | NÚMERO 51

Perfección bajo presión

Cocina a la perfección en una fracción
del tiempo de cocción.



- Cuatro mecanismos de seguridad
- Capacidad de 6 o 10 litros
- Construcción de acero inoxidable
- 50 años de garantía limitada

Llama hoy a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® al 1-800-609-9572 para una demostración de este u otros productos.



ROYAL PRESTIGE®
PRESSURE COOKER

Vicepresidente de Ventas y Marketing:
Miguel A. González

Directora de Marketing:
Brenda Castro

Supervisora de Redactores:
Arlette Torres

Edición, Redacción y Traducción:
Massiel Beswick
Lolbé Corona

Concepto Editorial:
Massiel Beswick

Director de Fotografía y Diseño:
Aaron Hughes

Diseño Gráfico:
Tenzin Cornacchione
Julie Desjarlais
Aaron Hughes
Josue Salazar

Producción de Video:
David Castillo
Fernando Mora

Fotografía:
Sunny Frantz

Estilista Culinario:
Christian Castillo

Coordinadora 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

Niños con buen gusto

Esta edición es muy importante para nosotros porque es la primera vez que está dedicada a los peques del hogar, nuestros niños con buen gusto.

En este número especial encontrarás deliciosas y divertidas recetas que te animamos a que las prepares con tus pequeños grandes chefs usando tus mejores aliados: los utensilios Royal Prestige®. Además de pasarla en grande, amarás la experiencia de cocinar todos juntos.

Nuestra misión es ofrecerte utensilios de cocina de la más alta calidad al igual que ayudarte a maximizar tu capacidad de alimentar y cuidar a tu familia y a ti mismo.

Así que aprovecha el cupón de descuento en la Royal Prestige® Oval Roaster, conoce lo nuevo en nuestras redes sociales, los mejores tips para maximizar los beneficios de tus utensilios, artículos con las nuevas tendencias en nutrición, así como todo sobre la beca Royal Prestige®.

¡Esperamos lo disfrutes!

Lolbé Corona

Lolbé Corona





Contenido

Royal Prestige® Magazine // Otoño 2021

Posibilidades Royal Prestige®

08-27

9 recetas para niños
con buen gusto

34

¡Deja que se metan
hasta la cocina!

Tip Royal

31

Los mejores aceites
para cocinar

32

Sube el sabor, no la
temperatura con
Easy Release

Salud y bienestar

28

El A,B,C de una lonchera
saludable

36

7 pasos para reducir el
desperdicio de comida
en casa

Lo que no te puedes perder

07

Todo sobre la beca
Royal Prestige®

38

Cupón de descuento
en la Royal Prestige®
Oval Roaster

39

Lo nuevo en nuestras
redes sociales



¡Buenos días corazón!

Empieza el día disfrutando
el exquisito aroma
y delicioso sabor
del buen café.



Empieza el día
con la Cafetera
Royal Prestige®



ROYAL PRESTIGE®
COFFEE MAKER

Nuestros Distribuidores Autorizados Independientes Royal Prestige® están a tu disposición para ofrecerte el mejor servicio y brindarte una cocina saludable con más posibilidades. Llama al 1-800-609-9572 o simplemente ingresa tus datos en nuestra página oficial www.royalprestige.com

¡NO DEJES PASAR \$2,500!

Aprovecha la Beca Royal Prestige®

un fondo de ayuda económica destinado para apoyar los estudios universitarios de nuestros Clientes o sus dependientes.

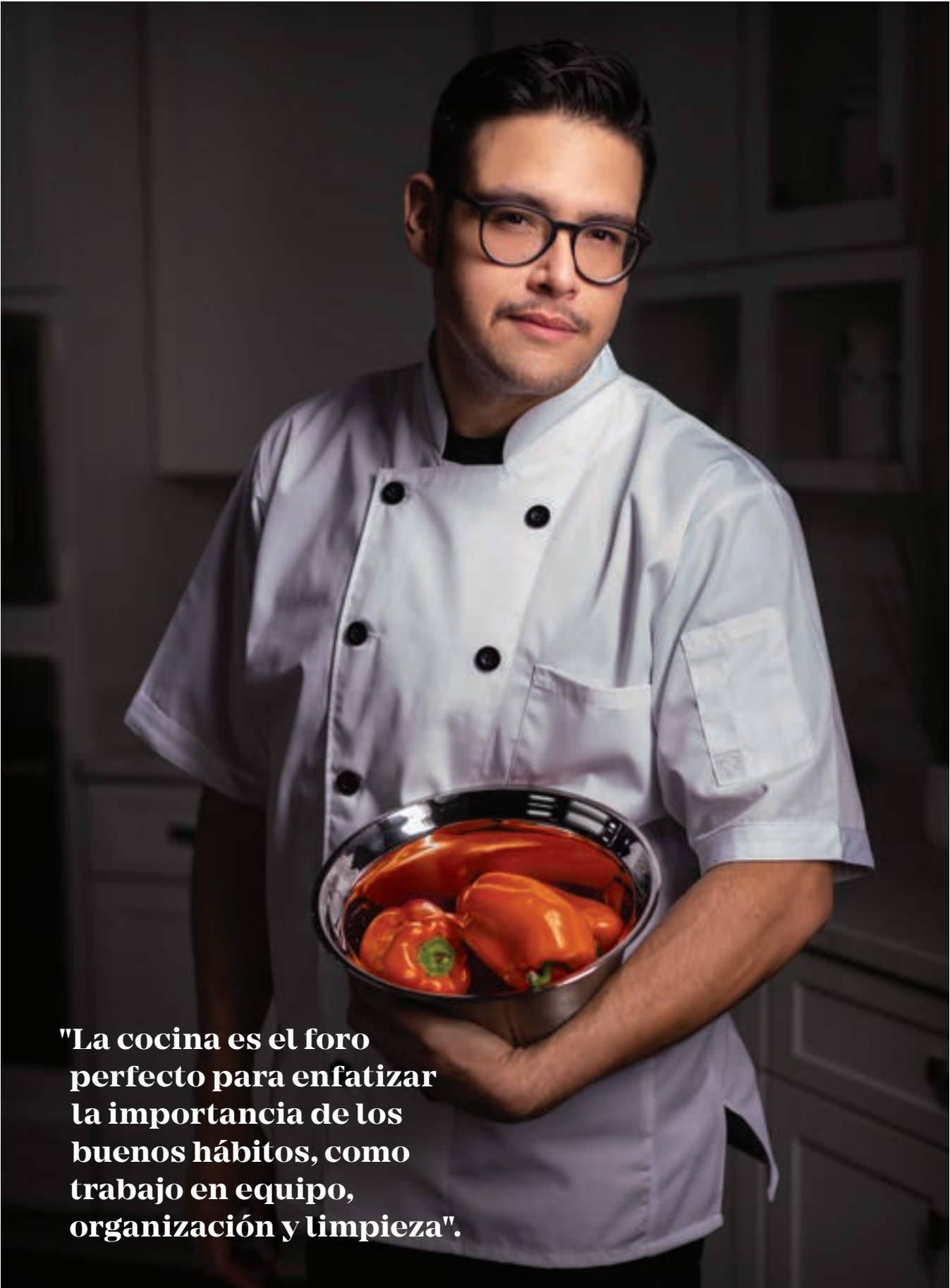
En enero de 2022 inicia el periodo de aplicación. Marca tu calendario y aprovecha este beneficio exclusivo. Conoce el testimonio de uno de nuestros becarios y no lo dejes pasar.



"Soy el primero de mi familia en graduarme con una doble licenciatura en economía y finanzas. Este logro se lo debo a mis padres que han sido parte de Royal Prestige® por más de 10 años. Gracias a la beca pude lograr mi sueño."

- Cesar Segura

Encuentra más información en el sitio oficial de Royal Prestige®,
sección Quiénes Somos/Fondo de Becas Royal Prestige®.

A man with dark hair and glasses, wearing a white chef's coat, stands in a kitchen. He is holding a stainless steel bowl filled with several bright red bell peppers. The background is dark and out of focus, showing kitchen cabinets. The lighting is dramatic, highlighting the chef and the peppers.

"La cocina es el foro perfecto para enfatizar la importancia de los buenos hábitos, como trabajo en equipo, organización y limpieza".

★ CHRISTIAN CASTILLO ★

RECIPE DEVELOPER

El amor por la cocina dura toda la vida

¡Hola! Te saluda Christian Castillo desde la cocina de Royal Prestige®

El otoño es una temporada que invita a la diversión de chicos y grandes, especialmente por el festejo de Halloween y la celebración del Día de los Muertos.

Te invito a que aproveches ambas ocasiones para cocinar con tus niños. Compartir la cocina con ellos ayuda a estrechar lazos familiares y valorar los momentos que pasan a tu lado. Además, es el foro perfecto para enfatizar la importancia de los buenos hábitos, como trabajo en equipo, organización y limpieza.

Antes de cocinar con tus niños, asegúrate de tomar medidas para evitar accidentes. Por ejemplo, nunca los dejes solos. No permitas que manejen cuchillos o que se acerquen a la estufa sin tu supervisión. Trabaja lado a lado con ellos y ayúdales en lo que necesiten.

Una vez que tengas todo listo, permite que tus peques ayuden a preparar unos deliciosos y graciosos Pimientos Morrones Embrujados. Invítalos a personalizar sus propias Galletas Fantasma o enséñales a decorar Barritas Dulces para celebrar el Día de Muertos.

Pasando a otras delicias, en estas páginas también encontrarás recetas que resaltan sabores clásicos, como Sopa de Calabaza con Pepitas Tostadas, Carne de Res Entomatada, Rollos de Pizza, Pay de Nuez con Chocolate Abuelita y más. Todas estas creaciones se preparan fácil y rápido con nuestros utensilios Royal Prestige®.

No esperes más. Cocina con tus niños y ayuda a explorar su creatividad, ampliar su conocimiento y desarrollar su lenguaje. Además, estarás fomentando una actividad sana que crea recuerdos inolvidables.

El amor por la cocina, la buena mesa y la convivencia familiar son valores que se inculcan en la niñez y duran toda la vida. Así que pon manitas a la obra y cría niños con buen gusto.

Saludos,



Christian Castillo

Haz clic aquí para ver una selección especial de video recetas.





Nota del Chef:



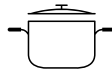
Si la masa está demasiado pegajosa, cúbrela ligeramente con harina y sigue amasando.



Rollos de Pizza de Pepperoni



RINDE
8 PORCIONES



UTENSILIO DESTACADO ROYAL PRESTIGE®
PAELLERA DE 10 PULGADAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
1 HORA Y 50 MINUTOS

Ingredientes

2 ¼ tazas de harina
2 cucharaditas de levadura instantánea
1 cucharadita de sal kosher
1 taza de agua tibia
2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de salsa de tomate para pizza
Pepperoni al gusto
Queso mozzarella al gusto

DECORACIÓN:

Albaca (*Basil*)

Preparación

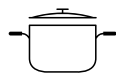
- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos coloca la harina, la levadura y la sal. Mezcla bien con la ayuda del Batidor de Globo.
- 2 Con la Espátula de Silicona crea un pozo en el centro y agrega el agua tibia y el aceite.
- 3 Mezcla la harina y los ingredientes líquidos gradualmente hasta que ya no puedas mezclarlos.
- 4 Con la mano, incorpora completamente la harina, forma una bola y amasa por 5 minutos.
- 5 Cubre ligeramente el Tazón para Mezclar con aceite y envuélvelo en plástico. Deja reposar hasta que la masa duplique su tamaño durante aproximadamente una hora.
- 6 Saca la masa y colócala sobre una superficie ligeramente enharinada. Aplánala con el rodillo hasta formar un rectángulo de aproximadamente 2 pies. Usa las manos para dejar las esquinas perfectas.
- 7 Extiende una capa uniforme de salsa de tomate encima dejando un borde de ½ pulgada.
- 8 Coloca el pepperoni uniformemente y cubre con queso mozzarella al gusto.
- 9 Enrolla el lado largo del rectángulo apretando los extremos para sellar la salsa de tomate.
- 10 Ahora que tienes un tronco largo, corta los extremos y luego corta uniformemente 8 piezas.
- 11 Rocía la Paellera con aceite, coloca los roles y más queso encima a tu gusto. Tapa con la válvula Redi-Temp™ cerrada y deja reposar por al menos 10 minutos.
- 12 Cocina a fuego lento por 35 minutos.
- 13 Deja enfriar. Sirve y decora con albahaca. ¡Disfruta!



Ternera con Calabaza y Salsa de Tomate



RINDE
6-8 PORCIONES



UTENSILIO DESTACADO ROYAL PRESTIGE®
OLLA DE PRESIÓN DE 6 LITROS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
35 MINUTOS

Ingredientes

2 libras de filete de ternera, en cubos grandes
1 libra de tomatillos, en cuartos
2 tazas de calabaza de castilla, en cubos grandes
1 cebolla blanca, en cubos grandes
1 chile jalapeño picado
6 dientes de ajo picados
1 taza de puré de calabaza
5 tazas de caldo de pollo
2 hojas de laurel
Sal kosher al gusto
Pimienta al gusto

DECORACIÓN:

Hojas de cilantro

Preparación

- 1 Corta los tomatillos, la calabaza, la cebolla, el chile jalapeño y el ajo. Colócalos en la Olla de Presión.
- 2 Corta el filete de ternera y agrégalo a la Olla.
- 3 Añade el puré de calabaza, el caldo de pollo, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
- 4 Tapa, cierra y gira la válvula con la flecha apuntando hacia el icono de presión. Cocina a fuego medio-alto hasta que la válvula silbe y suelte vapor. Reduce la temperatura a nivel medio-bajo. Cocina por otros 15 minutos.
- 5 Apaga la hornilla. Gira el indicador de presión de la válvula hacia el icono de liberación de presión. Cuando el indicador rojo se retraiga por completo, puedes destapar.
- 6 Sirve con hojas de cilantro. ¡Disfruta!

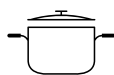
Su toque picosito y el sabor característico de la calabaza hacen que este rico platillo sea la delicia de chicos y grandes.



Hotcake Tacos de Frutas



RINDE
6 TACOS



UTENSILIO DESTACADO ROYAL PRESTIGE®
SARTÉN EASY RELEASE DE 12 PULGADAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 MINUTOS

Ingredientes

1 taza de harina preparada para *hotcakes*

$\frac{2}{3}$ de taza de agua o leche

1 huevo

2 tazas de fresas rebanadas

1 plátano cortado en rodajas

1 taza de arándanos

$\frac{1}{4}$ de taza de miel

Yogurt de vainilla bajo en grasa, o el de tu gusto

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos pon el agua, el huevo y la mezcla para *hotcakes* e integra hasta que estén bien combinados. Reserva.
- 2 Corta las fresas y el plátano. Colócalos en otro Tazón para Mezclar de 3 cuartos.
- 3 Agrega los arándanos y la miel. Deja macerar por unos 5 minutos, luego vuelve a mezclar las frutas con sus jugos.
- 4 Impregna una servilleta con aceite y frota con ella la superficie del sartén Easy Release, luego precalienta el utensilio a temperatura media-alta por unos 40 segundos.
- 5 Vierte $\frac{3}{4}$ de taza de masa para *hotcakes* en la superficie del sartén y cocina aproximadamente 2 minutos por lado.
- 6 Repite el mismo paso con la mezcla restante y baja el fuego de ser necesario.
- 7 Ensambla los tacos con yogurt al gusto y la mezcla de frutas.
- 8 Sirve y disfruta.

Ideal para desayuno o para un rico postre. Amarás la textura y la sabrosa combinación de ingredientes. Fresco y nutritivo. Simplemente delicioso.



Nota del Chef:



Los chicos pueden participar en esta actividad, bajo tu supervisión.



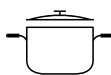
Si caben, puedes colocar los pimientos con sus respectivas tapas dentro del Sartén.



Pimientos Morrones Embrujados



RINDE
4-5 PORCIONES



UTENSILIO DESTACADO ROYAL PRESTIGE®
SARTÉN DE 10 ½ PULGADAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
45 MINUTOS

Ingredientes

5 pimientos morrones color naranja
1 ½ libras de carne molida, 90/10
2 tazas de papa amarilla, pelada
y cortada en cubos pequeños
2 tomates Roma, picados
½ cebolla amarilla, picada
3 dientes de ajo, picados finamente
1 jalapeño, picado finamente
1 taza de caldo de pollo
2 cucharadas de pasta de tomate
Sal kosher al gusto
Pimienta al gusto

Preparación

- 1 Corta las papas, los tomates, la cebolla, los dientes de ajo y el jalapeño. Reserva.
- 2 Corta y retira la parte superior de los pimientos. Con el Cuchillo para Pelar, retira las semillas y las membranas del interior.
- 3 Coloca un pimiento morrón sobre la Tabla para Cortar de Bambú. Usa el cuchillo pelador para dar contorno y marcar los ojos y la boca del fantasma. Con cuidado, haz los agujeros. Repite con los pimientos restantes. Reserva.
- 4 Precalienta el Sartén a temperatura media-alta por 3 minutos.
- 5 Agrega la carne molida y cocina por 5 minutos con la tapa entreabierta.
- 6 Destapa y desmorona la carne molida. Agrega el resto de los ingredientes. Sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla hasta incorporar.
- 7 Reduce la temperatura a baja. Vuelve a tapar con la válvula Redi-Temp™ cerrada y cocina por 15 minutos o hasta que las papas estén bien cocidas.
- 8 Destapa y de ser necesario ajusta el sazón. Transfiere a un Tazón para Mezclar de 3 cuartos.
- 9 Rellena los pimientos con el picadillo. Reserva.
- 10 Limpia el Sartén. Agrega ½ taza de agua.
- 11 Tapa con la válvula abierta y calienta a temperatura alta hasta que silbe.
- 12 Coloca los pimientos morrones en el Sartén, sin sus respectivas tapas. Reduce la temperatura a baja. Tapa con la válvula cerrada. Calienta al vapor por 3 minutos o hasta que estén tiernos.
- 13 ¡Sirve y disfruta!



Nota del Chef:



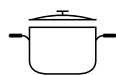
Sustituye los Reese's
Pieces con los dulces
favoritos de
tus pequeños.



Galleta Gigante de Halloween



RINDE
4-6 PORCIONES



UTENSILIO DESTACADO ROYAL PRESTIGE®
SARTÉN DE 8 PULGADAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
35 MINUTOS

Ingredientes

4 cucharadas de mantequilla sin sal, suavizada
¼ de taza de azúcar morena
¼ de taza de azúcar blanca
1 huevo grande
2 cucharaditas de extracto de vainilla
½ de cucharadita de sal
1 taza de harina
¼ cucharaditas de polvo para hornear
¼ de taza de *Reese's Pieces*

PARA DECORAR:

Crema de cacahuete untable, al gusto
Chispas de chocolate, al gusto
Helado de vainilla, al gusto

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, combina la mantequilla suavizada, el azúcar morena y el azúcar blanca. Mezcla hasta incorporar con la Espátula de Silicona.
- 2 Agrega los huevos, el extracto de vainilla y la sal. Incorpora con el Batidor de Globo.
- 3 Añade la harina y el polvo para hornear. Mezcla con la Espátula de Silicona hasta formar la masa de galleta. Reserva.
- 4 Con una servilleta, aplica una ligera capa de aceite en el Sartén Easy Release.
- 5 Esparce la masa uniformemente en el Sartén. Coloca los *Reese's Pieces* sobre la masa.
- 6 Tapa con la válvula Redi-Temp™ cerrada y cocina por 25 minutos a temperatura baja.
- 7 Apaga la hornilla y deja descansar por 5 minutos.
- 8 Sirve la galleta en el Sartén o inviértela sobre la Tabla para Cortar de Bambú.
- 9 Corta en 4 o 6 piezas.
- 10 ¡Sirve y disfruta!

Disfruta creando deliciosas combinaciones. Esta galleta gigante deleitará corazones. Perfecta para Halloween y cualquier día de la semana.



Nota del Chef:



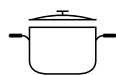
Usa un palillo para confirmar la cocción del relleno.



Pay de Nuez con Chocolate Abuelita



RINDE
6-8 PORCIONES



UTENSILIO DESTACADO ROYAL PRESTIGE®
OLLA DE 3 CUARTOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
1 HORA Y 15 MINUTOS

Ingredientes

PARA LA BASE DEL PAY:

- 1 ½ tazas de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ⅓ de taza de aceite vegetal
- 7 cucharadas de agua fría

PARA EL RELLENO DEL PAY:

- 1 tableta de Chocolate Abuelita
- 1 cono de piloncillo
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 3 huevos grandes
- 2 tazas de nuez pecana, en mitades

DECORACIÓN:

- Sirope de Chocolate Abuelita al gusto
- Crema batida al gusto

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos coloca la harina, el polvo para hornear y la sal. Mezcla bien con la ayuda del Batidor de Globo.
- 2 Con la Espátula de Silicona, haz un hueco en el centro. Agrega el aceite y el agua fría. Mezcla y amasa ligeramente. Con las manos, haz una bola. Envuelve la masa en papel plástico y déjala reposar en el refrigerador.
- 3 Precalienta el horno a 400 grados Fahrenheit.
- 4 Coloca los huevos en un Tazón para Mezclar de 1 cuarto y separa una de las claras que luego usarás para barnizar la tarta. Bate el resto de los huevos y reserva.
- 5 Pon la tableta de Chocolate Abuelita, el piloncillo, el agua y el extracto de vainilla en la Olla de 3 cuartos. Tapa y calienta a fuego alto con la válvula Redi-Temp™ abierta hasta que silbe. Reduce el fuego a bajo. Cierra la válvula y cocina por 5 minutos más.
- 6 Destapa. Sube la temperatura a media-alta y bate hasta que todo se derrita por completo. Deja reducir por unos 6 minutos. Retira, deja enfriar y reserva.
- 7 Extiende la masa con el rodillo y forma un círculo de 10 pulgadas. Transfiere al molde. Hornea por 15 minutos.
- 8 Mientras tanto, vierte los huevos lentamente en el líquido de chocolate. Agrega las nueces. Mezcla bien con la Espátula y reserva.
- 9 Retira la base del pay del horno. Ajusta la temperatura a 350 grados.
- 10 Vierte la mezcla de nueces en el Molde para Pay. Barniza el borde con la clara de huevo que reservaste. Hornea el pay por 40 minutos o hasta que el centro este firme. Disfruta.



Nota del Chef:



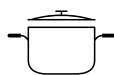
Decora con azúcar glas. Sirve y disfruta con una bebida caliente o con un rico helado.



Pastel de Calabaza con Crema Batida



RINDE
6-8 PORCIONES



UTENSILIO DESTACADO ROYAL PRESTIGE®
PAELLERA DE 14 PULGADAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
1 HORA Y 20 MINUTOS

Ingredientes

3 huevos grandes, separados
1 taza de azúcar, dividida
 $\frac{3}{4}$ de taza de puré de calabaza
 $\frac{3}{4}$ de taza de harina pastelera
1 cucharadita de polvo para hornear
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
Papel encerado
Azúcar glas

CREMA BATIDA PARA RELLENAR:

2 tazas de crema para batir
2 onzas de queso crema
 $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar glas
1 cucharada de canela en polvo
1 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de clavo de olor en polvo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada en polvo

PARA DECORAR:

Azúcar glas al gusto

Preparación

- 1 Separa las claras y las yemas de los huevos. En uno de los Tazones para Mezclar de 3 cuartos, coloca las claras. En el otro, coloca las yemas.
- 2 Bate las yemas con el Batidor de Globo. Añade $\frac{1}{2}$ taza de azúcar poco a poco, batiendo hasta lograr un color amarillo pálido. Agrega el puré de calabaza, mezcla y reserva.
- 3 Bate las claras con el Batidor de Globo hasta que formen picos suaves. Poco a poco, agrega la $\frac{1}{2}$ taza de azúcar restante, batiendo hasta lograr picos definidos.
- 4 Combina las claras con las yemas. Mezcla. Agrega la harina, el polvo para hornear y la sal. Incorpora suavemente.
- 5 Aplica una capa ligera de aceite sobre el fondo de la Paellera y esparce la masa del pastel. Tapa con la válvula Redi-Temp™ cerrada y cocina por 20 minutos a temperatura baja.
- 6 Forra la Charola para Hornear con papel encerado. Cierne un poco de azúcar glas sobre la superficie.
- 7 Deja descansar el pastel por 5 minutos, inviértelo sobre la Tabla y pásalo a la Charola. Enrolla y deja enfriar.
- 8 Coloca los ingredientes para la crema batida en la jarra de la licuadora. Licúa a velocidad baja por un par de segundos, luego sube la velocidad a media-alta y procesa hasta espesar. Vierte en un Tazón para Mezclar de 1 cuarto. Reserva.
- 9 Desenrolla el pastel frío. Esparce la crema batida dejando un borde libre alrededor. Enrolla con el papel encerado. Colócalo en el congelador hasta que tenga una textura firme.
- 10 Retira el papel encerado, corta el rollo en rebanadas y decora a tu gusto.



Nota del Chef:



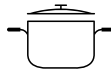
Preparar estas
suculentas galletas
es la actividad
perfecta para un
dulce momento.
También puedes
colocarlas en tu altar
de muerto.



Barritas de Arroz Crujiente para el Día de Muertos



RINDE
12 PORCIONES



UTENSILIO DESTACADO ROYAL PRESTIGE®
OLLA DE 4 CUARTOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS

Ingredientes

1 taza de miel
⅓ de taza de crema de cacahuate
2 cucharaditas de extracto de vainilla
½ cucharada de canela en polvo
½ cucharadita de sal kosher
7 tazas de cereal de arroz tostado

OTROS:

2 piezas de papel encerado

PARA DECORAR:

Betún rosa al gusto
Betún morado al gusto
Betún azul al gusto
Betún rojo al gusto
Betún anaranjado al gusto
Betún amarillo al gusto
Betún verde al gusto
Betún blanco al gusto
Betún negro al gusto

Preparación

- 1 Coloca la miel en la Olla de 4 cuartos y calienta a fuego medio-alto hasta que hierva.
- 2 Reduce la temperatura a baja y deja hervir por 2 minutos. Apaga el fuego.
- 3 Añade la crema de cacahuate, el extracto de vainilla, la canela en polvo y la sal. Incorpora hasta combinar bien.
- 4 Coloca el cereal de arroz en el Tazón para Mezclar de 5 cuartos. Vierte la mezcla de miel sobre el cereal. Incorpora con la Espátula de Silicona hasta cubrir muy bien el cereal.
- 5 Transfiere la mezcla a la Bandeja para Hornear forrada con el papel encerado. Esparce de manera uniforme hasta formar un rectángulo de una pulgada de grosor.
- 6 Coloca una pieza de papel encerado sobre la mezcla de cereal y comprime con las manos, definiendo muy bien el borde y las esquinas.
- 7 Deja descansar las barras antes de cortar.
- 8 Retira el papel encerado. Invierte el rectángulo de cereal sobre la Tabla para Cortar de Bambú. Retira el papel encerado sobrante.
- 9 Con el Cuchillo Serrado, corta la mezcla en 12 cuadros, o porciona a tu gusto.
- 10 Para decorar, deja volar tu imaginación. Utiliza los betunes de colores para crear diseños con tema del Día de los Muertos, por ejemplo: calaveritas, flores, nombres, símbolos, etc.
- 11 Sirve y disfruta.



Nota del Chef:



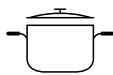
Si es necesario,
licúa la sopa
por tandas.



Sopa de Calabaza con Pepitas Tostadas



RINDE
6 - 8 PORCIONES



UTENSILIO DESTACADO ROYAL PRESTIGE®
OLLA DE 6 CUARTOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN
50 MINUTOS

Ingredientes

1 calabaza de castilla pelada, sin semillas, cortada en cubos grandes (reserva las semillas)
1 calabaza bellota, pelada, sin semillas, cortada en cubos grandes (reserva las semillas)
1 cebolla amarilla, cortada en cubos grandes
3 dientes de ajo, machacados
Un pedazo de jengibre de 1 pulgada, cortado en trocitos
1 ramita de tomillo, picado
1 ramita de romero, picada
6 tazas de caldo de verduras
1 taza de puré de calabaza
1 cucharada de chile rojo en polvo
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de comino
½ cucharadita de nuez moscada
Sal kosher al gusto

PARA LAS PEPITAS:

½ cucharadita de chile en polvo
Sal kosher

Preparación

- 1 Pela y corta las calabazas. Separa y reserva las semillas. Corta la cebolla, el jengibre, el tomillo y el romero. Reserva.
- 2 Lava y seca las semillas. Colócalas en el Tazón para Mezclar de 1 cuarto. Sazona con chile en polvo y sal. Reserva.
- 3 Precalienta la Olla a temperatura media-alta por 3 minutos.
- 4 Reduce la temperatura a media-baja. Saltea la cebolla, el ajo, el jengibre, el tomillo y el romero por 2 minutos o hasta que las hierbas liberen su aroma.
- 5 Agrega el caldo de verduras y sube la temperatura a nivel alto.
- 6 Agrega el puré de calabaza, el chile en polvo, la canela, el comino y la nuez moscada. Mezcla hasta incorporar.
- 7 Agrega las calabazas y tapa con la válvula Redi-Temp™ abierta. Cocina hasta que silbe.
- 8 Reduce la temperatura a baja. Cierra la válvula y cocina por 10 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
- 9 Mientras tanto, aplica un poco de aceite en el Sartén Easy Release con la ayuda de una servilleta. Precalienta el Sartén por 40 segundos a temperatura media-alta.
- 10 Agrega las semillas y tuesta por 5 minutos.
- 11 Cuando la sopa esté cocida, retira una porción de calabaza y reserva. Deja enfriar la sopa. Vierte en la jarra de la licuadora Power Blender.
- 12 Licúa a velocidad baja por un par de segundos. Sube la velocidad poco a poco hasta llegar a nivel alto. Licúa por un minuto o hasta lograr un puré sin grumos.
- 13 Vierte la sopa en la Olla y calienta a temperatura media.
- 14 Agrega la sal. Calienta hasta alcanzar la temperatura de tu preferencia.
- 15 Sirve decorada con la calabaza que reservaste, las semillas tostadas y hojas de cilantro.
- 16 ¡Disfruta!

El A, B, C de una lonchera saludable

Tu hijo empieza un nuevo ciclo escolar y la emoción está a tope. Alistas útiles, mochila, vestuario y al llegar a la lonchera surge la gran pregunta: qué incluir para que coma saludable. Qué no cunda el pánico, esta guía y tus utensilios Royal Prestige® te ayudarán en la misión.

POR LOLBÉ CORONA



De acuerdo con la Harvard T.H. Chan School of Public Health la solución a la pregunta es muy sencilla. Divide la lonchera en dos, como si fuera un plato. La primera mitad deben ser frutas y verduras. La segunda mitad divídela en dos también, un cuarto deben ser granos integrales y el cuarto restante proteína.

Pon manos a la obra. Aquí algunas sugerencias:

En el caso de la fruta incluye uvas, manzana en rebanadas, melón en rodajas o cualquier fruta de la estación. Córtalas de forma precisa con tu Cuchillo para Pelar o con tu Cuchillo del Chef.



Para los vegetales elige zanahorias, pepinos, tomatitos o pimientos de colores. Dales formas variadas con la Royal Prestige® Salad Machine.



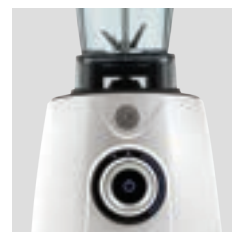
En lo que toca a los granos opta por quinoa, pasta, pan o arroz integral. Prepáralos en las ollas de tu Sistema de Cocina y tuesta el pan en tus Planchas o Parrilla.



En el caso de los líquidos, lo mejor es el agua natural. Fíltrala con tus sistemas FrescaPure. Si prefieren un jugo, que sean 100% naturales. Prepáralos con tu Extractor Royal Prestige®.



La proteína pueden ser huevos cocidos, edamames, frijoles, nueces, jamón o pedacitos de pollo o pavo. Estos últimos caliéntalos con poco o nada de aceite con tus sartenes Easy Release.



Para aumentar la ingesta de calcio, también puedes incluir lácteos como yogur, leche, queso o *smoothies*. Prepara deliciosas combinaciones de batidos con tu Power Blender.

Para hacer la actividad aún más interesante, invita a tus hijos a que ayuden a la preparación. Recuerda que en la variedad está el gusto. Juega con combinaciones y sé creativo. Por ejemplo, puedes escoger temáticas como Halloween o semana mexicana, entre otras, y cocinar recetas alusivas. Inspírate en los platillos incluidos en esta edición o busca ideas en nuestro canal de YouTube.

Para más posibilidades, más corazones contentos y niños con buen gusto, cuenta con Royal Prestige®

FUENTES: Packing a Healthy Lunchbox | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health
Básicos en el lunch escolar de tus hijos | Sabor y Estilo



Por amor al café

La Royal Prestige® Espresso
ha sido diseñada
especialmente para elaborar
café espresso de intenso
sabor y exquisito aroma
— el complemento perfecto
en todo momento.



**ROYAL PRESTIGE®
ESPRESSO**

Llama hoy a tu Distribuidor Autorizado
Royal Prestige® al 1-800-609-9572
para una demostración de este
u otros productos.

¿Cuáles son los mejores aceites para cocinar? Todo depende del uso y preparación.

POR ARLETTE TORRES

Aceite: Sin miedo. Con cuidado.

Empecemos por el punto de humo.

El término se refiere a la temperatura en la que el aceite empieza a producir humo. Si el aceite humea, su valor nutricional disminuye y puede liberar toxinas. Para evitar que esto suceda, controla la temperatura y vigila el tiempo de cocción.

Los aceites de cocina se derivan de semillas, oleaginosas y frutos. Están compuestos de tres distintos tipos de grasa: monoinsaturada, poliinsaturada y saturada.

El aceite de aguacate

Es otra buena opción. Tiene un punto de humo alto, dándole gran versatilidad para cocinar y aderezar. La desventaja es que puede ser costoso.



Muchos expertos en nutrición y cocina opinan que uno de los aceites más versátiles y saludables es

El aceite de oliva extra virgen

Tiene un punto de humo relativamente bajo y se presta para cocinar a fuego lento y medio. También se puede usar para aderezos.



El aceite de cacahuate

Tiene un punto de humo alto, por eso es ideal para preparar recetas que requieren alta temperatura, como freír. Su sabor y aroma son delicados.

El aceite de vegetal

La mayoría son una mezcla de canola, maíz, soja, cártamo, palma y girasol. Los aceites vegetales usualmente se refinan y procesan, resultando en poco sabor y bajo nivel de nutrientes.



FUENTES: <https://www.muyinteresante.com.mx/cuerpo-mente/10-mejores-no-tan-buenos-aceites/> <https://www.biencomer.com.mx/news/2019/7/1/mejor-aceite-para-cocinar> <https://www.gourmet.com.co/soy-gourmet/que-es-punto-de-humo-y-como-identificarlo/>

EL SARTÉN ANTIADHERENTE



Nuestros Distribuidores Autorizados Royal Prestige® están a tu disposición para brindarte una cocina saludable con más posibilidades. Llama al 1-800-609-9572 o simplemente ingresa tus datos en nuestra página oficial www.royalprestige.com para agendar una demostración.

QUE TE DA MÁS

Descubre todo lo que te ofrecen los sartenes Royal Prestige®
Deluxe Easy Release para disfrutar más.

MÁS SABOR Y MENOS ACEITE,
MÁS SABOR Y MENOS CALOR.
MÁS RESISTENCIA Y MENOS RAYONES.



ROYAL PRESTIGE®
DELUXE EASY RELEASE COOKWARE

Para adquirir los sartenes Deluxe Easy Release, contacta a tu distribuidor autorizado de Royal Prestige®

Más Contentos

¡Disfruta cocinar con tu pequeño gran chef! Inspírate en los platillos de esta edición y echa mano de tus mejores aliados: tus utensilios Royal Prestige®

POR LOLBÉ CORONA



¡Deja que se metan hasta la cocina!

Sabías que permitir que los niños se familiaricen con la cocina desde pequeños puede traerles grandes beneficios. Este espacio es perfecto para aprender y no solo hábitos alimenticios saludables. Te vas a sorprender. Aquí te compartimos 7 provechos en su vida.

FUENTES:
Beneficios de integrar a los niños en la cocina - Kitchen Academy
The Benefits Of Cooking With Children in The Kitchen | ChildLife Nutrition

1. Sabroso vocabulario.

Describir lo que sucede en la cocina expone a los niños a nuevas palabras. También leer recetas o etiquetas.

2. Matemáticas.

Contar ingredientes, pesarlos o llevar control del tiempo de cocción, los familiarizará con cifras y operaciones.

3. Ciencias aplicadas.

Preparar una receta es todo un experimento, así como descubrir nuevas texturas, olores, formas y sabores.

4. Creatividad a toda prueba.

Poner el toque personal a una receta o a la presentación hará que cada platillo sea una obra de arte.

5. Desarrollo físico y mental.

Picar, mezclar o exprimir, entre otras habilidades, ayudan a la coordinación motriz. También fomentan el trabajo en equipo y la colaboración.

6. Más salud.

Disfrutarán aún más de la comida si ayudan a prepararla y comerán más saludable si aprenden buenos hábitos alimenticios desde temprana edad.

7. Más ricos momentos.

Cocinar juntos es una excelente manera de pasar más tiempo en familia. Compartir recetas de generación en generación dejará sabores y recuerdos para toda la vida.

La poderosa

La Power Blender te permite crear recetas que exigen gran capacidad de licuado y un alto grado de precisión. Para disfrutar de tecnología superior y excelentes resultados en toda preparación, la Power Blender no tiene comparación.



ROYAL PRESTIGE®
POWER BLENDER

Llama hoy a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® al 1-800-609-9572 para una demostración de este u otros productos.

Más Valor

Desperdiciar alimentos tiene un gran impacto en el medio ambiente. Pequeños cambios en tus rutinas pueden ayudar al planeta.



7 fáciles pasos

para reducir el desperdicio de comida en casa

Sabías que el estadounidense promedio tira 20 libras de comida a la basura cada mes y con ellos entre \$100 y \$175 dólares se van directo al basurero. Estos sencillos tips ayudarán a tu cartera y reducirán tu desperdicio de alimentos.

POR LOLBÉ CORONA

1. Planea tu menú.

Haz una lista de las recetas que piensas preparar en la semana y apégate a ella. Evita las compras de impulso.



2. Sé creativo.

El recalentado es lo más rico, pero también puedes darle la vuelta y crear algo nuevo. Por ejemplo, si te quedaron verduras al vapor úsalas en el arroz.



3. Congela.

Si no vas a comer las sobras pronto, pero planeas hacerlo en la semana es mejor congelarlas, así tendrás oportunidad de comerlas antes de que se echen a perder. Guárdalas en tus Recipientes para Almacenar Royal Prestige®

5. Haz compostas.

Se estima que el 40% de las sobras de cocina son material orgánico. Antes de tirarlas a la basura, sepáralas y úsalas como composta para plantas. Son un excelente abono



4. Más posibilidades.

¿Compraste mucha fruta fresca? Congélala y prepara con ella deliciosos helados con tu Extractor de Jugos Royal Prestige®. Busca recetas en nuestro canal de YouTube.



6. Regala.

Los alimentos no perecederos se pueden donar a despensas o refugios. Algunos ofrecen recogerlas gratuitamente.



FUENTES:
1. 10 Steps to Reduce Your Own Foodprint on World Environment Day | NRDC 2. Top 5 Tips for Reducing Food Waste at Home - AmpleHarvest.org 3. Qué es la composta y cuáles son sus beneficios. (uri.edu)

7. Ama tu comida.

Cuanto más aprecies y valores lo que implica llevar los alimentos a la mesa, más fácilmente pondrás manos a la obra para apoyar al planeta.

Rumbera. Salsera. Fiestera.

La pava, reina de las fiestas, es el centro de atención en toda ocasión.



ROYAL PRESTIGE®
OVAL ROASTER

**Aprovecha un
15% de descuento**
en la compra de la
Royal Prestige® Oval Roaster

USO DEL CUPÓN DE DESCUENTO. Recibe un descuento del 15% en tu compra de la Royal Prestige® Oval Roaster bajo los siguientes términos: Debes presentar este Cupón de Descuento a un Distribuidor Autorizado Royal Prestige® al momento de la compra. Este cupón puede ser usado sólo 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. No es 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. Válido sólo en Estados Unidos. Nulo donde la ley lo prohíba. Expira el 31 de octubre 2021.

DESCUBRE TODO LO QUE TE ESPERA

En el nuevo website de Royal Prestige®



Escanea el QR para ir al
website y para nuestros
canales sociales.

El mundo de Royal Prestige® optimizado para tu teléfono
móvil o tu pantalla favorita. Lo último en productos.
Recetas exclusivas. Videos. Promociones. Artículos.
Concursos. Conoce nuestro lado social. royalprestige.com



FACEBOOK

INSTAGRAM

YOUTUBE

TWITTER

PINTEREST



ROYAL
PRESTIGE®

3252 Pleasant View Road,
Middleton, WI 53562

PRSRD STD
US POSTAGE
PAID
PERMIT 1912
PEWAUKEE WI



Estimado Lector,

En Royal Prestige® tenemos una cultura de calidad que nos guía en todo momento.

Por eso ofrecemos productos excelentes, garantizados y respaldados por un alto nivel de servicio. Pero eso es solo el comienzo. Royal Prestige® tiene un fuerte compromiso con la comunidad latina.

Compartimos tus valores y estamos aquí para ayudarte a cuidar de tus seres queridos. Hoy y siempre, estamos contigo.

Saludos,

Arlette Torres