

COLOMBIA | MARZO 2024

No. 9

ROYAL PRESTIGE®

Magazine



**¡Prepara y
comparte
recetas increíbles!**



**Nunca dejas
de sorprenderte**



Haz [clic aquí](#)
para aprender
a usar el
Royal Prestige®
Smart Temp.



El pequeño
gran aliado que
necesitas en tu
cocina.

Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar,
contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí. 

¡Bienvenidos!

Chef
*Christian
Petersen*



¡Bienvenidos!

¡Qué honor poder saludarles en la primera edición **Royal Prestige® Magazine** de 2024!

El inicio de año ha estado lleno de sorpresas y, sobre todo, ¡de comidas deliciosas!

Seguramente estarás de acuerdo conmigo cuando te presente todo lo que esta revista tiene preparado para ti. Eso sí, en mi papel como editor culinario, tengo que prevenirte porque realmente te va a sorprender la variedad de recetas que tenemos en esta ocasión.

Si eres fan de los alimentos del mar, te invito a probar los clásicos **ceviche peruano (pág. 12)** y **colonche de camarón (pág. 34)**. Además, tenemos otras opciones para el desayuno, como el **quiche de tres quesos y espárragos (pág. 22)** que puedes cocinar sin tener que usar tu horno.

En cuanto a postres, puedes elegir desde los más frescos como un **helado de piña con coco (pág. 44)** hasta los más sofisticados como **la panna cotta con salsa de vino (pág. 42)**.

Hablando de alimentos frescos, ¿qué tanto conoces sobre **la manzana: la fruta más consumida en el mundo (pág. 54)**? No es tan aburrida como muchos piensan y puedes disfrutarla en una gran variedad de platillos. ¿Sabías que no puede durar refrigerada más de seis semanas?

Y esto es solo una muestra. Te invito a pasear por esta edición que está llena de contenido creado especialmente para todos nuestros queridos clientes de **Royal Prestige®**.

Te dejo para que saborees cada una de sus páginas. Y sigue disfrutando de comidas deliciosas en compañía de tus seres queridos.

¡Por un año más cocinando con la mejor calidad!



MARZO 2024 | NÚMERO 9
COLOMBIA

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:
Christian Petersen

Jeфа de redacción:
Berenice Gutiérrez

Revisión y copywriting:
Lilia Mancilla

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

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

Diseño gráfico:
Linda M. Castilleja H.
Julie Desjarlais

Food Styling:
Ericka Fonseca Cortés

Fotografía:
Mucho Flavor Photo/Luis Sandoval

Arte:
Adrián Pacheco

Coordinación de logística México:
Georgina Cea
Rafael Elias Álvarez

Coordinación de logística Colombia:
Jorge Mario Ospina

Nunca dejas de sorprenderte

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!



Royal Prestige Colombia Oficial



ROYAL PRESTIGE®
PRECISION COOK

Transforma tus recetas con una cocina inteligente

Logra los mejores platillos con la exactitud que te ofrece
la Royal Prestige® Precision Cook.



Haz clic aquí
para conocer todas
las funciones de
la Royal Prestige®
Precision Cook.



Sorpréndete con cada una de sus funciones:

- Mide los ingredientes que necesitas con su báscula integrada.
- Alista tus sartenes y ollas usando la función de precalentar.
- Selecciona la temperatura exacta y programa el tiempo que requieras.
- Crea comidas excepcionales con la función de cocción lenta.

Deja entrar el Precisionismo a tu hogar... o llévala a donde la necesites.



Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar,
contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.

COLOMBIA, MARZO 2024

Contenido

Disfruta de los sabores más frescos

16 recetas con una gran variedad de texturas, ideales para compartir en fechas tan especiales como el Día de las Madres.



12 Ceviche peruano

14 Ajiaco dominicano

18 Fondue en calabaza

20 Pulpo enamorado

22 Quiche de tres quesos y espárragos

24 Potaje de garbanzos

26 Risotto con champiñones y espárragos

28 Camarones en salsa de coco

30 Pollo almendrado



ADEMÁS:

32 Lomo ancho con col rizada y champiñones

34 Colonche de camarón

38 Pollo en escabeche

40 Pastel de plátano con chocolate

42 Panna cotta con salsa de vino tinto

44 Helado de piña y coco

46 Crepas Suzette



50 El sabor del mar en América Latina

El pescado es una de las estrellas de la gastronomía de esta región. Desde frito hasta guisado, cada país tiene su propio representante.



52 Mejora tu calidad de vida con alimentos detox

Descubre si tus alimentos favoritos son depurativos y adéntrate en esta tendencia con la receta de un increíble jugo.



54 La manzana: la fruta más consumida en el mundo

¿Quién dijo que las manzanas son aburridas? Conoce datos interesantes sobre esta fruta de temporada.



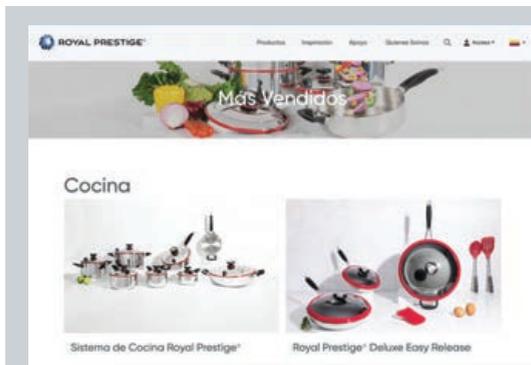
Te acompañamos en tu experiencia



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

Atención al cliente:

Teléfono: 6017437007 /
01 8000 187 449

Horarios de atención
Lunes a jueves:
08:00 a 19:00 horas

Viernes:
08:00 a 18:00 horas

Sábado:
08:00 a 12:00 horas

Correo electrónico:
servicioalcliente.co@hycite.com

Encuétranos en:



Royal Prestige Colombia Oficial



Royal Bot

**Asistencia por WhatsApp para
clientes de Royal Prestige®**

Teléfono: +57 320 2046895

- Comunícate a cualquier hora y desde cualquier lugar.
- Resuelve dudas con el robot de asesoría virtual.
- Envía tu mensaje para que un asesor te contacte.

¡Escríbenos!

rpm@royalprestige.com

¿Qué más te hace falta EN TU COCINA?



Royal Prestige®
Power Blender
Max



Royal Prestige®
Deluxe Easy Release
Cookware



Royal Prestige®
Paella Pans



Royal Prestige®
Oval Roaster

Ollas, sartenes y utensilios



Royal Prestige®
Pressure Cookers



Royal Prestige®
Cooking Systems



Royal Prestige®
Stock Pots

Utensilios para preparar bebidas



Royal Prestige®
Espresso



Royal Prestige®
Royal Cafe



Royal Prestige®
ExperTea

Electrodomésticos



Royal Prestige®
Precision Cook



Conoce
nuestro catálogo
completo en
royalprestige.com



Royal Prestige®
Fresh Max



Royal Prestige®
Max Cup



Royal Prestige®
Juicer

¡Sorpréndete!

Creadas especialmente para ti, las recetas de esta edición están llenas de sabor y color. Explora combinaciones únicas con tus ingredientes favoritos: arroz, pescados, mariscos, quesos y vegetales. Y para este Día de las Madres, elige entre nuestra selección de deliciosos postres el ideal para consentir a mamá. ¡A cocinar!



Ceviche peruano



Beneficios Royal Prestige®

Licúa con potencia en segundos.

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

Ingredientes

PARA LA LECHE DE TIGRE:

- ½ taza de jugo de limón
- ½ cebolla
- ¼ de rama de apio
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de jengibre
- ½ taza de caldo de pescado
- 4 ramas de cilantro
- ½ chile habanero sin semillas
- Hielos

PARA EL CEVICHE:

- Sal y pimienta negra al gusto

1 kilo de pescado blanco, en cubos medianos

2 chiles de habanero, sin semillas y picado

Jugo de 8 limones

1 cebolla roja, fileteada

PARA ACOMPAÑAR:

300 ml de agua

1 papa dulce chica, limpia y en rodajas

1 taza de maíz de grano grande

4 ramas de cilantro, picado

2 chiles cuaresmeños rojos, en rodajas

Preparación

- 1 En un tazón, salpimenta el pescado y mezcla con el chile habanero, el jugo de limón y la cebolla roja.
- 2 En la Royal Prestige® Power Blender Max, licúa los ingredientes de la leche de tigre por 2 minutos. Mezcla con el pescado y reserva en refrigeración por 20 minutos.
- 3 **Para los acompañamientos:** agrega agua en la Olla de 7.5 L de Royal Prestige® y coloca las rebanadas de papa dulce y el maíz.
- 4 Tapa con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego medio. Cuando suene, cierra la válvula y deja cocinar por 3 minutos. Reserva.
- 5 Sirve con cilantro espolvoreado, papa dulce, maíz y rodajas de chile.



Rinde
12 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Royal Prestige®
Power Blender Max



Tiempo de
preparación
35 minutos





Ajiaco dominicano



Beneficio Royal Prestige®

Obtén una carne suave y deliciosa, con la función de cocción lenta.

Ingredientes

300 gramos de costilla de cerdo, en trozos medianos

500 gramos de pulpa de res, en trozos medianos

1 pierna y 1 muslo de pollo

1 cebolla, en cubos pequeños

3 dientes de ajo

3 cucharadas de salsa de tomate

1 pimiento verde

250 gramos de ñame, en cubos medianos

1 plátano verde, en rodajas

1 plátano macho normal, en rodajas

100 gramos de yuca, en cubos medianos

150 gramos de calabaza de castilla, en cubos medianos

1 papa dulce blanca, en cubos medianos

1 mazorca fresca, en rodajas

1 papa en cubos medianos

Sal y pimienta negra al gusto

PARA ACOMPAÑAR:

Arroz al vapor

Preparación

- 1 Coloca la Olla de 7.5 L de Royal Prestige® sobre la Royal Prestige® Precisión Cook y elige la función de precalentar. Cuando la Precision Cook avise que la olla está lista, cambia a función de potencia en nivel 3 y sella las carnes hasta que tomen un color dorado.
- 2 Agrega la cebolla y el ajo. Cocina por un par de minutos e incorpora la salsa de tomate.
- 3 Vierte cantidad suficiente de agua, sin rebasar la mitad de la capacidad de la olla y tapa con la Válvula Redi-Temp™ abierta.
- 4 Cuando suene la válvula, añade el resto de ingredientes y salpimienta.
- 5 Tapa con la válvula cerrada y cocina 4 horas con la función de cocción lenta en *High* de la Royal Prestige® Precision Cook.
- 6 Rectifica sazón y sirve con arroz al vapor.



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Royal Prestige®
Precision Cook



Tiempo de
preparación
4 horas





ROYAL PRESTIGE®
POWER BLENDER MAX

¡El poder viene en equipo!



Royal Prestige®
Power Blender Max:

Para hacer tus propias harinas
triturando tus semillas favoritas.



Forma la mejor alianza en la cocina con la familia Royal Prestige® Power Blender Max y prepara tus platillos favoritos.



¡Ponla a prueba!

Haz [clic aquí](#) y descubre todo lo que puedes preparar con tu Royal Prestige® Power Blender Max.



**Royal Prestige®
Max Cup:**

Para procesar y transportar tus licuados con el mismo vaso.



**Royal Prestige®
Fresh Max:**

Para licuar al vacío un guacamole con mejor textura y color.

**Practicidad y
potencia, reunida en
una sola familia.**



Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar, **contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.**

Fondue en calabaza

Beneficios Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

Cocina con menos agua.

Ingredientes

1 calabaza kabocha o calabaza japonesa, sin semillas y sin tapa

½ taza de agua

Hojas de laurel

Tomillo fresco

Sal y pimienta

Aceite de oliva

1 diente de ajo

300 ml de vino blanco

100 ml de agua

300 gramos de queso gruyere rallado

300 gramos de queso gouda rallado

1 pizca de nuez moscada

50 ml de kirsch o brandy de cereza

3 cucharaditas de fécula de maíz

PARA ACOMPAÑAR:

Crutones de pan o *crudités* de verduras

Preparación

- 1 Coloca el agua y la calabaza en la Olla de 3.7 L de Royal Prestige®. Añade el laurel, el tomillo, sal, pimienta y un poco de aceite de oliva. Tapa la olla con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego medio-alto. Cuando la válvula suene, ciérrala y baja el fuego. Cocina 30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
- 2 Frota un diente de ajo en el fondo y las paredes de una Olla de 2.8 L de Royal Prestige® y comienza a cocinar a fuego medio.
- 3 Añade el vino, la mitad del agua y espera a que hierva. Agrega los quesos poco a poco y la nuez moscada, moviendo constantemente con la Espátula de Silicona.
- 4 Combina el kirsch con el resto del agua y la fécula de maíz. Añade esta mezcla a la olla y revuelve bien.
- 5 Sirve la fondue en la calabaza. Disfruta con crutones de pan o *crudités* de verduras.



Rinde
3 a 4
porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Olla de 3.7 L de
Royal Prestige®



Tiempo de
preparación
40 minutos





Pulpo enamorado

Beneficio Royal Prestige®

Cocina más rápido con seguridad.

Ingredientes

700 ml de agua
¼ de cebolla
3 hojas de laurel
2 ramas de tomillo
3 pimientas negras enteras
1 pulpo limpio de 1.5 kg

PARA EL PULPO ENAMORADO:

200 gramos de mayonesa
¼ de cebolla, finamente picada
2 tomates, sin semilla y en cubos
2 chiles serranos, sin semillas y en cubos

1 pimiento morrón rojo, sin semillas y en cubos chicos

Jugo de 1 limón

Sal y pimienta al gusto

PARA ACOMPAÑAR:

Hojas de lechuga rizada

1 aguacate

Tostadas

Preparación

- 1 En la Olla de Presión de 6 L de Royal Prestige®, coloca agua y especias. Deja hervir con la olla entretapada a fuego medio-alto.
- 2 Posteriormente, sumerge y saca el pulpo tres veces para enroskar los tentáculos. Colócalo de nuevo dentro la olla. Cierra la olla, gira la válvula al ícono de presión y cocina a fuego medio-alto. Cuando se genere presión y se eleve el pin indicador, baja a fuego medio y cocina por 10 minutos más.
- 3 Apaga el fuego, gira la válvula para liberar la presión y espera a que baje el pin indicador. Abre la olla, deja enfriar el pulpo y córtalo en cuadrillos medianos.
- 4 En un tazón, mezcla el pulpo con el resto de ingredientes y salpimenta.
- 5 Acompaña con lechuga rizada, aguacate y tostadas.



Rinde
5 a 7
porciones



Utensilio destacado Royal Prestige®

Olla de Presión
de 6 L de
Royal Prestige®



Tiempo de
preparación
35 minutos



Quiche de tres quesos y espárragos



Beneficios Royal Prestige®

Cocina el quiche sin horno.

Licúa con potencia en segundos.

Ingredientes

PARA LA MASA:

450 gramos de harina de trigo
180 gramos de mantequilla fría, en cubos medianos
1½ cucharaditas de sal
2 huevos
3 onzas de agua fría

PARA EL RELLENO:

300 ml de crema dulce
7 huevos
200 gramos de queso manchego

150 gramos de queso parmesano
50 gramos de queso azul
8 espárragos, blanqueados y en rodajas
4 rebanadas de jamón serrano, en cubos pequeños
50 gramos de arándanos deshidratados
Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

- 1 Para la masa:** en un tazón, coloca la harina, la mantequilla y sal. Con ayuda de una espátula, integra los elementos hasta formar un punto de arena.
- Posteriormente, agrega huevos e integra sin amasar; añade agua poco a poco. Ya que estén incorporados todos los elementos, coloca la masa en un tazón y refrigera por 30 minutos.
- 3 Para el relleno:** en la Royal Prestige® Power Blender Max, licúa la crema dulce, los huevos y todos los quesos. Colócalo en un tazón y agrega los espárragos, jamón serrano y arándanos. Mezcla bien, salpimienta y reserva.
- Extiende la masa con un rodillo hasta alcanzar ½ cm de grosor. En el Sartén de 26 CM de Royal Prestige®, colócala cubriendo la base y dejando 2 cm de altura. Vacía el relleno.
- Tapa el sartén y cocina a temperatura media baja por 35 minutos.
- Deja enfriar y desmolda.



Rinde
8 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 26 CM de
Royal Prestige®



Tiempo de
preparación
50 minutos

Potaje de garbanzos



Beneficio Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

Ingredientes

200 gramos de tocino, en cubos medianos

2 chorizos ahumados, en rodajas

½ cebolla picada

3 dientes de ajo picados

½ pimiento rojo, en cubos pequeños

300 gramos de espinacas, en tiras

2 tomates, en cubos pequeños

1 hoja de laurel

1 cucharadita de pimentón dulce

400 gramos de garbanzos limpios, remojados toda la noche y escurridos

Agua, cantidad suficiente

Sal al gusto

Preparación

- 1 Precalienta la Olla de Presión de 6 L de Royal Prestige® por 3 minutos a fuego medio-alto. Dora el tocino y chorizo. Retíralos de la olla y reserva.
- 2 Añade la cebolla, el ajo y el pimiento. Cocina hasta que la cebolla y el pimiento se ablanden. Agrega las espinacas, sal al gusto y cocina un par de minutos más.
- 3 Integra el tomate, el laurel y el pimentón dulce, removiendo para esparcir el pimentón.
- 4 Incorpora los garbanzos, el chorizo y cantidad suficiente de agua para cubrir todos los ingredientes, sin rebasar los $\frac{2}{3}$ de capacidad de la olla. Añade más sal, si es necesario.
- 5 Cierra la olla y gira la válvula al ícono de generación de presión. Cocina a fuego medio-alto hasta que se eleve el pin indicador. Reduce el fuego y cocina 15 minutos más.
- 6 Apaga el fuego, gira la válvula para liberar la presión y espera a que baje el pin indicador.
- 7 Destapa la olla y agrega el tocino dorado. Sirve.



Rinde
6 a 8
porciones



Utensilio destacado Royal Prestige®

Olla de Presión de 6 L de Royal Prestige®



Tiempo de preparación
40 minutos



Risotto con champiñones y espárragos

Beneficio Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

Ingredientes

- 200 gramos de mantequilla
- ¼ de cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 500 gramos de arroz arborio
- 300 ml de vino blanco
- 1 litro de caldo de verduras
- 150 gramos de champiñones, en cubos chicos
- 7 espárragos, en rodajas
- Sal y pimienta negra al gusto
- 200 gramos de queso parmesano, rallado

PARA ACOMPAÑAR:

Rebanadas de pan tostado

Preparación

- 1 Funde la mantequilla en el Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release a temperatura media. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que tengan un color transparente.
- 2 Posteriormente, añade el arroz y sofríe. Agrega el vino blanco y deja reducir a ¾.
- 3 Incorpora el caldo poco a poco.
- 4 Después, añade los champiñones y los espárragos, salpimienta y mezcla bien.
- 5 Tapa el sartén y deja cocinar por 20 minutos.
- 6 Cuando el arroz esté en su punto, integra el queso parmesano.
- 7 Acompaña con rebanadas de pan.



Rinde
8 a 10
porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 30 CM de
Royal Prestige® Deluxe
Easy Release



Tiempo de
preparación
40 minutos



Camarones en salsa de coco



Beneficios Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

Licúa con potencia y en minutos.

Ingredientes

15 camarones grandes, limpios

Aceite de oliva

½ cucharadita de ajo en polvo

¼ de cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de paprika

½ cucharadita de hierbas secas mixtas

Sal y pimienta al gusto

2 zanahorias, en medias lunas

1 pimiento verde, en cubos medianos

½ taza de edamames, sin vaina

PARA LA SALSA:

3 cucharadas de mantequilla

¼ de cebolla

2 dientes de ajo

400 ml de crema de coco

100 gramos de queso crema

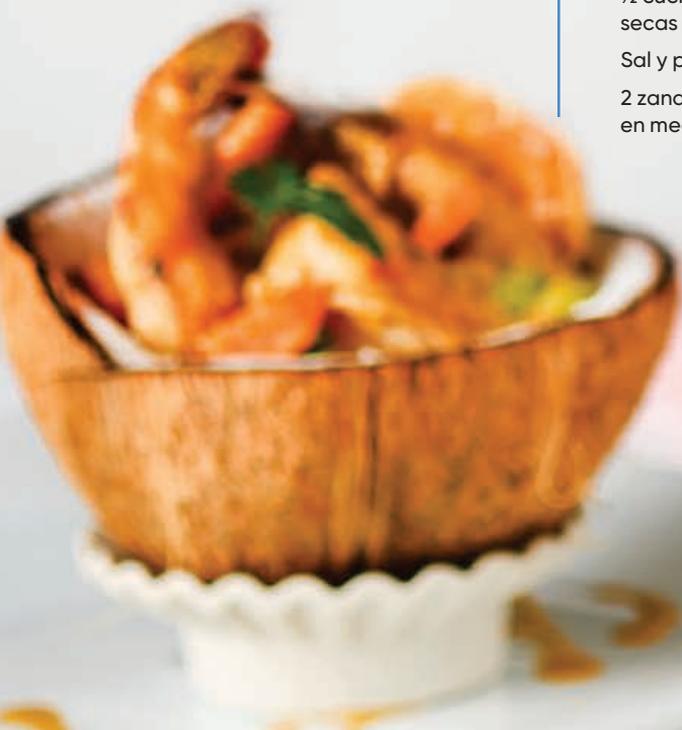
2 cucharadas de salsa sriracha

Sal y pimienta negra al gusto

PARA ACOMPAÑAR:

Cocos, en mitades

Arroz blanco



Preparación

- 1 En un tazón, mezcla los camarones con aceite de oliva, ajo en polvo, cebolla en polvo, paprika, hierbas secas, sal y pimienta. Reserva.
- 2 Humedece el Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release con aceite de oliva. Precalienta por 40 segundos a fuego medio-bajo y sella los camarones.
- 3 Agrega las verduras y cocina por 5 minutos. Tapa y reserva.
- 4 **Para la salsa:** en la Olla de 1.8 L de Royal Prestige®, funde la mantequilla y acitrona la cebolla con el ajo. Integra el resto de ingredientes y salpimenta. Deja hervir.
- 5 Cuando esté frío, licúa en la Royal Prestige® Power Blender Max.
- 6 Incorpora la salsa a los camarones y deja hervir 2 minutos más.
- 7 Sirve sobre mitades de coco y acompaña con arroz blanco.



Rinde
3 a 4
porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®

Sartén de 30 CM
Deluxe Easy Release
de Royal Prestige®



Tiempo de
preparación
40 minutos





Pollo almendrado



Beneficio Royal Prestige®

Cocina sin grasa ni aceite añadidos, en solo minutos.

Ingredientes

½ taza de salsa de soya

½ cucharada de fécula de maíz

1½ pechugas de pollo, limpias y en cubos medianos

½ cebolla, en cubos medianos

1 pimiento rojo, en cubos medianos

1 pimiento verde, en cubos medianos

2 zanahorias, en julianas

1 taza de pipilanga, en cubos medianos

¾ de taza de almendras, fileteadas y tostadas

4 mazorcas en conserva, en rodajas

2 cm de raíz de jengibre, finamente picada

Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

- 1 En un tazón, disuelve salsa de soya y fécula de maíz. Reserva.
- 2 Precalienta el Sartén de 26 CM de Royal Prestige® a fuego medio-alto de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden por la superficie.
- 3 Sella la pechuga de pollo con el sartén entretapado.
- 4 Posteriormente, agrega el resto de los ingredientes. Cocina entretapado por 3 minutos más.
- 5 Integra la salsa de soya previamente diluida, baja a fuego medio y espesa por 2 minutos.
- 6 Rectifica sazón y sirve.



Rinde
8 a 10
porciones



Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén de 26 CM de Royal Prestige®



Tiempo de preparación
25 minutos

Lomo ancho con col rizada y champiñones



Beneficio Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

Ingredientes

1.5 kilos de lomo ancho, en medallones

Aceite de oliva

Romero fresco

200 gramos de col rizada

200 gramos de champiñones ostra o gírgola

200 gramos de champiñones rebanados

Sal y pimienta al gusto

PARA EL CHIMICHURRI:

1½ tazas de hojas de perejil fresco picado

6 hojas de albahaca picada o ½ taza de cilantro picado

6 cucharadas de aceite de maíz o de oliva

4 dientes de ajo picado

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de peperoncino

1 cucharadita de comino en polvo

3 cucharadas de vinagre blanco

Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

- 1 Salpimienta los medallones de carne y baña con un poco de aceite de oliva. Cubre con romero fresco. Deja reposar unos minutos.
- 2 Agrega una cucharada de aceite de oliva en el Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release y precalienta 40 segundos a fuego medio.
- 3 Sella la carne alrededor de 5 minutos por lado, con el sartén entretapado. Cocina hasta el término deseado.
- 4 **Para la col rizada:** frota aceite de oliva en las hojas. Asa un par de minutos en el sartén de la carne. Retira y reserva.
- 5 **Para los champiñones:** agrega sal al gusto y baña con aceite de oliva. Cocina los champiñones en el sartén con la carne hasta caramelizar.
- 6 **Para el chimichurri:** coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien. De preferencia, deja reposar, por lo menos, una noche.
- 7 Sirve la carne sobre una base de col rizada y acompañada de los champiñones. Baña con un poco de chimichurri.



Rinde

4 a 5 porciones



Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release



Tiempo de preparación

20 minutos





Colonche de camarón



Beneficios Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

Licúa con potencia en segundos.

Ingredientes

2 plátanos verdes, en rodajas de 2 cm aprox.

Aceite

PARA EL CALDO DE CAMARÓN:

1 litro de agua

250 gramos de carcasa y cabeza de camarón

PARA EL SOFRITO:

Aceite

½ cucharadita de achiote

1 cebolla roja, en cubos chicos

3 dientes de ajo, finamente picado

2 pimientos verdes, en cubos medianos

¼ de cucharadita de comino, en polvo

4 cucharadas de crema de cacahuete

1 kilo de camarones, limpios

4 ramas de cilantro, finamente picado

4 ramas de perejil, finamente picado

PARA SERVIR:

Arroz al vapor

Preparación

- 1 En la Olla de 1.8 L, a fuego medio-alto, fríe las rodajas de plátano en el aceite. Retira el plátano de la olla y aplástalo con un recipiente plano o una tostonera. Ponlo de nuevo en el aceite por 2 minutos más. Retira el exceso de aceite, corta en trozos y reserva.
- 2 En la Royal Prestige® Power Blender Max, licúa el agua con la carcasa y cabeza de los camarones. Cuela y reserva.
- 3 Precalienta la Olla de 5.6 L de Royal Prestige® a fuego medio-alto. Coloca el aceite, el achiote y acitrona la cebolla y el ajo hasta que tengan un color transparente.
- 4 Agrega los pimientos verdes, el comino, la crema de cacahuete y el caldo de camarón. Deja hervir por 2 minutos.
- 5 Posteriormente, agrega los camarones y salpimienta.
- 6 Integra los plátanos y espesa por 3 minutos más.
- 7 Rectifica sazón, espolvorea cilantro y perejil.
- 8 Sirve acompañado de arroz al vapor.



Rinde

8 a 10 porciones



Utensilio destacado Royal Prestige®

Olla de 5.6 L de Royal Prestige®



Tiempo de preparación

45 minutos



ROYAL PRESTIGE®
DELUXE EASY RELEASE COOKWARE

Consiente a mamá con sus comidas favoritas



Haz clic aquí
para enamorarte
de las mejores recetas
con Royal Prestige®
Deluxe Easy Release.



A collection of kitchen cookware is displayed on a light-colored wooden surface against a plain white background. On the left, a large black frying pan is partially visible. In the center, a smaller black frying pan is shown from a top-down perspective. In the foreground, a red frying pan is partially visible on the left. To the right of the red pan, a red lid with a black knob is shown. The cookware has a textured black non-stick coating and silver-colored metal handles with black ergonomic grips.

Gracias a la avanzada
tecnología plasma de la línea
Royal Prestige® Deluxe Easy Release,
puedes prepararle todos sus antojos más
fácil y de forma práctica.

**Demuéstrale tu cariño
con la más alta calidad.**



Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar,
contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.

Pollo en escabeche



Beneficio Royal Prestige®

Cocina sin grasa ni aceite añadidos y en grandes cantidades.

Ingredientes

12 piezas de pollo (pierna y muslo sin piel), salpimentadas

1 cebolla, fileteada

3 dientes de ajo, finamente picada

5 zanahorias, en media luna

7 tomates, sin semillas y en bastones

5 chiles jalapeños, en rajas

1 taza de vino blanco

1½ tazas de vinagre blanco

½ taza de alcaparras

1½ tazas de aceitunas verdes

5 hojas de laurel

3 ramas de mejorana

3 ramas de tomillo

½ cucharadita de orégano

Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

- 1 Precalienta la Paellera de 35 CM de Royal Prestige® a temperatura media-alta y sella las piezas de pollo.
- 2 Agrega la cebolla y el ajo y deja cocinar por un minuto. Posteriormente, añade las zanahorias, los tomates y los chiles jalapeños. Tapa la olla y cocina por 3 minutos a fuego medio.
- 3 Incorpora el resto de los ingredientes y salpimenta. Cocina con la paellera tapada por 40 minutos más.
- 4 Sirve y acompaña con arroz rojo.



Rinde

12 porciones



Utensilio destacado Royal Prestige®

Paellera de 35 CM de Royal Prestige®



Tiempo de preparación

1 hora





Pastel de plátano con chocolate



 **Beneficio
Royal Prestige®**

**Cocina el pastel
sin horno.**

Ingredientes

2½ huevos
338 gramos de mantequilla
60 gramos de azúcar
2 plátanos maduros medianos
225 gramos de harina
¼ de cucharadita de polvo para hornear
150 gramos de chispas de chocolate
Aceite de semilla de uva

PARA EL GANACHE:

100 gramos de crema dulce
125 gramos de chocolate semiamargo
20 gramos de mantequilla suavizada

PARA DECORAR:

Chips de plátano
¼ de taza de chispas de chocolate
Láminas de oro comestible

Preparación

- 1 En un tazón, bate los huevos con un batidor de globo hasta esponjar. Reserva.
- 2 En otro tazón, acrema mantequilla con azúcar hasta blanquear y agrega el plátano machacado.
- 3 Integra la harina y el polvo de hornear previamente cernidos.
- 4 Incorpora los huevos en forma envolvente.
- 5 Añade chispas de chocolate.
- 6 En el Sartén de 20 CM de Royal Prestige®, previamente engrasado con aceite de semilla de uva, vierte la mezcla anterior. Tapa con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego muy bajo por 30 minutos, aproximadamente, o hasta que esté cocido.
- 7 Apaga y deja reposar en el sartén tapado por 10 minutos más. Deja enfriar sin tapar.
- 8 **Para el ganache:** calienta la crema en el microondas. En otro tazón, mezcla la crema con el chocolate y la mantequilla.
- 9 Cubre el pan de plátano con el ganache y decora.



Rinde
6 a 8
porciones



**Utensilio destacado
Royal Prestige®**
Sartén de 20 CM de
Royal Prestige®



**Tiempo de
preparación**
1 hora y 30
minutos

Panna cotta con salsa de vino tinto



Beneficio Royal Prestige®

Cocina fácilmente
un postre delicioso.

Ingredientes

500 ml de leche
5 ml de extracto de vainilla
80 gramos de azúcar
250 gramos de crema dulce
15 gramos de grenetina
75 ml de agua fría

PARA LA SALSA DE VINO TINTO:

500 ml de vino tinto
150 gramos de azúcar
1 vara de canela, mediana
2 anises estrella
Ralladura de 1 naranja

PARA ACOMPAÑAR:

Helado de vainilla
Frambuesas
Flores orgánicas
Láminas de oro
comestibles

Preparación

- 1 En la Olla de 2.8 L de Royal Prestige®, calienta la leche con el extracto de vainilla y el azúcar. Deja enfriar y pasa a un tazón. Agrega la crema dulce y mezcla bien.
- 2 Hidrata la grenetina en agua fría. Derrítela a baño maría o en el microondas en lapsos de 20 segundos, hasta que forme un almibar. Mezcla con la preparación anterior.
- 3 Coloca en moldes individuales y refrigera por 1 hora.
- 4 **Para la salsa:** en la Olla de 1.8 L de Royal Prestige®, coloca los ingredientes para la salsa. Hierva hasta reducir y deja que se enfríe un poco, hasta que la salsa esté tibia.
- 5 Sirve la *panna cotta* con helado y salsa de vino tinto. Decora.



Rinde
8 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®

Olla de 2.8 L de
Royal Prestige®



Tiempo de
preparación
1 hora y
30 minutos



Helado de piña y coco



Beneficio Royal Prestige®

Prepara helados en casa, de forma práctica y fácil.

Ingredientes

1 piña, limpia y en cubos medianos
500 ml de leche de coco
500 ml de crema de coco
2 cucharadas de extracto de vainilla

PARA ACOMPAÑAR:

200 gramos de coco seco tostado
Galletas de chocolate
Almendras fileteadas

Preparación

- 1 En un tazón, mezcla los ingredientes del helado y congela 24 horas antes de usar.
- 2 Deja reposar la mezcla congelada alrededor de 5 minutos a temperatura ambiente y córtala en trozos. Procesa en el Extractor de Jugos de Royal Prestige®, con el Colador para Helado.
- 3 Sirve y espolvorea coco tostado y almendra fileteada. Acompaña con galletas de chocolate.





Rinde
10 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®

Extractor de Jugos
de Royal Prestige®



Tiempo de
preparación
30 minutos



Crepas Suzette



 **Beneficios Royal Prestige®**

Cocina fácil y en solo minutos.

Licúa con potencia en segundos.

Ingredientes

Película plástica

PARA LAS CREPAS:

250 ml de leche

120 gramos de harina

20 gramos de mantequilla fundida

1 huevo

40 gramos de azúcar

15 ml de vainilla

PARA LA SALSA:

50 gramos de mantequilla

40 gramos de azúcar refinada

Jugo de 2 naranjas

Jugo de ½ limón

20 ml de brandy

30 ml de licor de naranja

PARA DECORAR:

Supremas de naranja

Preparación

- 1 En la Royal Prestige® Power Blender Max, licúa los ingredientes para las crepas hasta tener una mezcla homogénea. Vacía a un tazón y refrigera por 20 minutos.
- 2 Precalienta el Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release por 40 segundos a fuego medio-bajo con un poco de mantequilla. Vierte un poco de la mezcla en el sartén y esparce de manera uniforme, formando una tortilla delgada. Cocina alrededor de un minuto por cada lado, hasta dorar ligeramente.
- 3 Dobla las crepas en cuadros o triángulos y reserva en un plato. Termina toda la mezcla y cubre las crepas con película plástica.
- 4 **Para la salsa:** en el Sartén Gourmet de 25 CM de Royal Prestige®, funde la mantequilla a fuego medio.
- 5 Incorpora azúcar, jugo de naranja y jugo de limón hasta formar un jarabe.
- 6 Agrega brandy, licor de naranja y flamea.
- 7 Baña las crepas con la salsa y sirve con supremas de naranja.



Rinde
10 porciones



Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén de 30 CM de Royal Prestige® Deluxe Easy Release



Tiempo de preparación
45 minutos

Porque mamá se merece lo mejor en utensilios de cocina

Las Ollas de Presión de Royal Prestige® permiten cocinar
más rápido y con mayor tranquilidad gracias a sus cuatro
mecanismos de seguridad.



ROYAL PRESTIGE®
PRESSURE COOKERS



**Velocidad,
confianza y la más
alta calidad con
50 años* de garantía.**

*Garantía limitada, consulta royalprestige.com para más
información sobre las garantías de nuestros productos.



Haz clic aquí
para conocer todos
los beneficios de
las Royal Prestige®
Pressure Cookers.



Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar,
contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.





El sabor **DEL** **MAR** *en* *América* *Latina*

POR BERENICE GUTIÉRREZ

El pescado es gran fuente de nutrientes, como vitamina D, proteína y grasas omega-3, esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo y el cerebro. Pero no es solo un alimento muy saludable, también es un ingrediente importante en la cocina latinoamericana.

¿Has escuchado hablar del encebollado ecuatoriano o del huachinango a la veracruzana? El pescado es el elemento en común de una gran cantidad de platillos tradicionales en nuestra región. Te invitamos a conocer algunos de los pescados más comunes en la gastronomía de América Latina.

Huachinango. Es un pez nativo del Golfo de México y el Mar del Caribe. Tiene una coloración rojiza en el dorso, la cual se cree que proviene de su alimentación a base de crustáceos.

Se puede freír, asar, hornear o cocinar a la plancha. Es la estrella de uno de los platillos más tradicionales de México, el huachinango a la veracruzana, en el que va acompañado de ingredientes como alcaparras, aceitunas y papas cambray.



Albacora. Es un tipo de atún que se encuentra en aguas templadas y tropicales. Es de color azulado en el dorso, con tonos plateados y blancos en el

vientre. Es un pescado tradicional en la gastronomía de varios países, entre ellos Ecuador, donde es el ingrediente central del clásico encebollado.



Bagre. El bagre rayado es una especie que solo existe en la macrocuenca Magdalena-Cauca, en Colombia. Es una especie endémica protegida, por lo que fue establecida una temporada de veda desde hace casi tres décadas para permitir que cumpla su ciclo de reproducción. El consumo de bagre es muy popular en Colombia, con recetas como bagre en salsa criolla, bagre frito o viudo de pescado.



Tilapia. Este pescado es originario de África y Medio Oriente, pero gracias a su facilidad para adaptarse a varios tipos de ambientes se ha posicionado como una variedad muy popular en América Latina. Actualmente, Brasil es el cuarto mayor productor de tilapia y aquí lo podemos encontrar en la famosa moqueca, cocinada al coco, en ceviche o en tiras crocantes, entre otras preparaciones deliciosas.

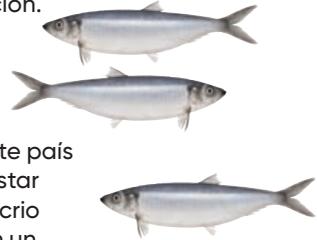


Merluza. ¿Sabías que este es el pescado que más se consume en Argentina? Es un pescado blanco de carne suave, ideal para comerse en filete y en una gran variedad de platillos. Su popularidad se debe a su versatilidad y gran sabor, además de ser una alternativa económica. Una de sus preparaciones clásicas es el filete de merluza a la romana, en el que el pescado es rebozado y frito para lograr un dorado delicioso. a lograr un dorado delicioso.

Anchoveta. Como el pez más emblemático del mar peruano, es el quinto producto de mayor exportación de Perú. Este pescado alargado y delgado, de vientre plateado, es utilizado para producir harina y aceite de pescado. Puedes probarlo como parte de la espectacular gastronomía peruana en ají, chupe o seco de anchoveta.



Arenque. Por su sabor fuerte, el arenque es el tipo de pescado que odias o amas. Sin embargo, es un ingrediente muy popular gracias a su larga duración. En República Dominicana, el arenque típico es salado y ahumado. En este país lo puedes degustar en un tropical locrio de arenque o en un desayuno energético de arenque con huevo.



¡Recuerda!

El pescado debe estar siempre en refrigeración hasta el momento en el que se vaya a cocinar. Si no se usará en varios días, manténlo congelado. Y muy importante: ¡no lo descongeles a temperatura ambiente! Lo ideal es pasarlo del congelador al refrigerador y esperar un par de días, hasta que se descongele.



Fuentes:

"11 Evidence-Based Health Benefits of Eating Fish", Healthline.
"El pescado más popular en Argentina: descubre cuál es", Pescadores en la red.
"No es brasileño el pez que domina las aguas brasileñas", bocado.lat.
"Principales pesquerías marinas en el Perú", Mar del Perú.
cocinadominicana.com

MEJORA tu calidad de vida con alimentos *detox*

POR LILIA MANCILLA

Los alimentos depurativos son aquellos que tienen un alto contenido en antioxidantes, componentes que pueden mejorar la salud a diferentes niveles, incluso proteger contra enfermedades crónicas.

La palabra *detox* se ha hecho muy popular en los últimos años. A raíz de esto, han surgido todo tipo de dietas, tés o productos que prometen depurar o desintoxicar tu cuerpo, sin tener bases científicas.

Sin embargo, se han realizado múltiples estudios en ciertas frutas y plantas para comprobar qué clase de antioxidantes tienen y cómo pueden beneficiar nuestra salud como las legumbres, los frutos rojos, el romero, el brócoli, entre otros.

Chocolate oscuro.

Contiene grasas naturales como el ácido oleico y el ácido esteárico. El primero también se encuentra presente en el aceite de oliva y puede ser beneficioso para la salud del corazón. El segundo parece tener efecto neutralizador del colesterol en sangre.

De acuerdo con el sitio oficial del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América, estos alimentos ricos en antioxidantes también contienen los siguientes nutrientes:



Aguacate.

Contiene una buena cantidad de potasio, mineral necesario para regulación de la presión arterial y la función del sistema nervioso.

Nuez de pecán.

Entre sus principales componentes se encuentra el cobre, un mineral fundamental para las funciones de sistema inmune, las células cerebrales y la producción de células rojas en la sangre.



Alcachofa.

Según un estudio publicado en la revista científica *Plant Foods for Human Nutrition*, contiene un antioxidante conocido como luteolina, que previene la formación de colesterol en la sangre.



Jengibre.

El gingerol es su principal componente bioactivo y se cree que es responsable de muchas de las propiedades medicinales de esta planta. Puede ayudar a reducir el estrés oxidativo y la inflamación.



Espinaca.

Rico en vitamina B9, mejor conocida como ácido fólico. Es un componente esencial para el funcionamiento normal del cerebro, por lo que su consumo es más recomendable en mujeres embarazadas.

Fuentes:

"14 Healthy Foods High in Antioxidants", Healthline.
"9 Foods to Naturally Detox", patientfirst.com



Kale.

Puede ser una gran fuente de vitamina C, la cual es necesaria para la síntesis de colágeno, la proteína estructural más abundante en nuestro cuerpo.



Remolacha/Betabel.

Tiene un alto contenido en hierro, un mineral fundamental para el transporte de oxígeno en los glóbulos rojos de la sangre.

¿Cómo incorporar estos alimentos a tu vida diaria?

La mejor forma de empezar es hacerlo poco a poco. Puedes comenzar con incluirlos en colaciones o mezclados con tus platillos favoritos.

Pero si lo tuyo son los jugos, puedes aprovecharlos por las mañanas con esta receta:

Jugo detox

INGREDIENTES:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 rama de apio | 3 manzanas verdes |
| 1 pepino | 1 betabel o remolacha, sin piel |
| Un pedazo de jengibre | Jugo de 1 limón |
| 1 manojo de espinacas frescas | |

PREPARACIÓN:

- 1 Procesa los ingredientes con el Extractor de Jugos de Royal Prestige®, excepto el jugo de limón. Si lo deseas, puedes utilizar el Colador para Pulpa.
- 2 Agrega el jugo de limón y bebe recién hecho.

Arándano. Es rico en vitamina C y vitamina K1. Un antioxidante importante para el sistema inmune y un nutriente involucrado en la correcta coagulación de la sangre, respectivamente.



LA MANZANA:

LA FRUTA MÁS CONSUMIDA DEL MUNDO

POR LILIA MANCILLA

Conocida por su versatilidad culinaria y variedad de colores y sabores, la manzana es una de las frutas más populares a nivel mundial.

Las manzanas son nativas de Asia Central y existen más de 7 mil 500 tipos. Entre las más reconocidas están *Red Delicious*, *Granny Smith*, *Golden Delicious*, *Fuji* y *Gala*.

De acuerdo con varias instituciones de salud y alimentación, se recomienda consumir 2 tazas de fruta como parte de una dieta diaria de 2 mil calorías.

¿Qué beneficios se le atribuyen a la manzana?

Algunos estudios demuestran que su alto contenido en flavonoides y antioxidantes está asociado a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y diabetes.

Se dice que contiene pectina, un tipo de fibra que actúa como prebiótico en el microbioma del intestino, estimulando la salud digestiva.

Según investigaciones de la Sociedad Real de Química del Reino Unido, puede reducir la inflamación de las vías respiratorias.

¿Cuánto dura una manzana?

De acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos de América:

- En la mesa o encimera de la cocina: 5 a 7 días.
- En una despensa o alacena: 3 semanas.
- En el refrigerador: 4 a 6 semanas.
- Cortada: 3 a 5 días en el refrigerador, 8 meses en el congelador.
- Cocinada o preparada en algún platillo: 3 a 5 días en el refrigerador.



Entre sus nutrientes se encuentran:

- Vitamina K
- Vitamina E
- Vitamina B1
- Vitamina B6
- Cobre
- Potasio
- Fósforo

Información nutricional

Una manzana mediana (200 gramos) contiene:

- 171 gramos de agua
- 28 gramos de carbohidratos
- 4.8 gramos de fibra
- 0.52 gramos de proteína
- 0.34 gramos de grasas totales

Fuentes: "10 Impressive Health Benefits of Apples", Healthline. FoodData Central. "How Long Do Apples Last?", Healthline. "What's the Healthiest Apple? 5 of the Best Types", Healthline.



ROYAL PRESTIGE®
JUICER

El compañero perfecto para todas las mañanas

Prepara tus jugos favoritos con la tecnología de prensado en frío del Extractor de Jugos de Royal Prestige®. Y con sus accesorios adicionales, puedes hacer todos los *smoothies* y helados que te imagines.

★
iCrea el helado perfecto con el Royal Prestige® Juicer!

Haz [clic aquí](#) para descubrir cómo.



Comienza el día de una forma más natural.



Para conocer este producto en la comodidad de tu hogar, contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.

