

# ROYAL PRESTIGE®

Magazine



¡Prepara y  
**comparte**  
recetas increíbles!



Nunca dejas  
de sorprenderte



ROYAL PRESTIGE®  
BARISTA

## Comparte con mamá una taza del mejor café



Para conocer  
todo lo que  
puedes hacer con  
esta versátil  
cafetera,  
*haz clic aquí.*



Descubre al barista que hay en ti con la nueva cafetera Royal Prestige® Barista.



En este Día de las Madres, disfruta el sabor tradicional del café desde la comodidad de tu casa con esta cafetera inspirada en la prensa francesa.



- Capacidad de 12 tazas.
- Válvula Redi-Temp™ que te avisa cuando el agua está en su punto.
- Pared doble que conserva la temperatura por más tiempo.



Prepáralo como más le guste a la consentida del hogar con el BaristArt Kit que incluye:

- Recetario.
- 2 plantillas con figura de león.
- Molino de café.
- Vaporizador de leche.
- Cuchara medidora.
- 2 sorbetes de acero inoxidable.

**Crea momentos inolvidables con tu bebida favorita.**

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

# ¡Bienvenidos!

Chef

*Irene González*

## ¡Bienvenidos!

¡Qué honor poder saludarles de nuevo en la primera edición de **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 el clásico **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 tradicionales como un **pastel de plátano con chocolate (pág. 40)** 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. 50)?**

No es tan aburrida como muchos piensan y puedes disfrutarla en una gran variedad de platillos. ¿Sabías que no debe 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 más alta calidad!**



MARZO 2024 | NÚMERO 9  
ECUADOR

## 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 Irene González

**Jefa 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  
Sergio Fuentes

**Arte:**  
Adrián Pacheco

**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!



Royal Prestige Ecuador



ROYAL PRESTIGE®  
COOKING SYSTEMS

## Un plato delicioso para toda la familia

Las Paelleras de Royal Prestige®  
son tan versátiles que puedes  
preparar en ellas una enorme  
variedad de recetas: guisos,  
adobos, pastas, pizzas con  
vegetales y mariscos...



*Haz clic aquí*  
para encontrar una  
receta sorpresa,  
creada especialmente  
en la Paellera de  
Royal Prestige®



**Comidas para nutrir y consentir,  
cocinadas con la más alta calidad.**



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

ECUADOR, MARZO 2024

# Contenido

**Disfruta de los sabores más frescos**

15 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 zapallo

**20** Pulpo enamorado

**22** Quiche de tres quesos y espárragos

**24** Potaje de garbanzos

**26** Risotto con hongos y espárragos

**28** Camarones con salsa de coco

**30** Pollo almendrado



**ADEMÁS:**

**32** Rib-eye con kale y hongos

**34** Colonche de camarón

**38** Pollo en escabeche

**40** Pastel de plátano con chocolate

**42** Panna cotta con salsa de vino tinto

**44** Crepas Suzette



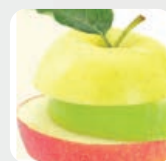
**46** El sabor del mar en América Latina

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



**48** Mejora tu calidad de vida con alimentos detox

Descubre si tus alimentos favoritos son depurativos y adéntrate a esta tendencia incluyéndolos en tus comidas diarias.



**50** 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



**Encuétranos en:**



Royal Prestige Ecuador Oficial

**Contáctanos por WhatsApp**



***¡Escríbenos!***

rpm@royalprestige.com

***Atención al cliente:***

**Teléfono:** (+593) 2-342-8400

**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.ec@hycite.com

***Royal Bot***

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

**Teléfono:** +593 99 906 4680

- 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.



# ¿Qué más te hace falta EN TU COCINA?



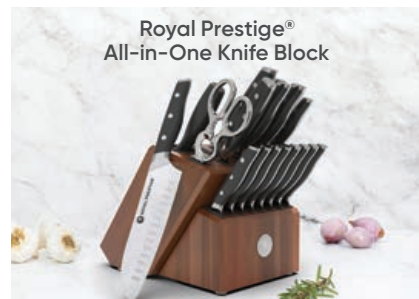
## Ollas, sartenes y utensilios



## Utensilios para preparar bebidas



## Cuchillos



# *¡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, 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



## Beneficio Royal Prestige®

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 hierbita

½ pieza de chile habanero sin semillas

Hielos

### PARA EL CEVICHE:

Sal y pimienta negra al gusto

1 kilo de pescado blanco, en cuadritos medianos

2 chiles de habanero, sin semillas y picado

Jugo de 8 limones

1 cebolla colorada, en juliana

### PARA ACOMPAÑAR:

300 ml de agua

1 camote chico, limpio y en rodajas

1 taza de granos de maíz

4 ramas de cilantro, picado

2 chiles jalapeños rojos, en rodajas

## Preparación

- 1 En un tazón, salpimenta el pescado y mezcla con el chile habanero, el jugo de limón y la cebolla morada.
- 2 Licúa los ingredientes de la leche de tigre por 2 minutos y vacíalo al tazón del pescado. 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 camote 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 hierbita espolvoreada, camote, maíz y rodajas de chile.



Rinde  
12 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Olla de  
7.5 L de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
35 minutos





# Ajiaco dominicano



**Beneficio  
Royal Prestige®**

Cocina más rápido  
con seguridad.

## Ingredientes

250 gramos de costilla de cerdo, en trozos medianos

250 gramos de pulpa de res, en trozos medianos

1 pierna y 1 muslo de pollo

½ cebolla, en cuadritos pequeños

3 dientes de ajo

2 cucharadas de salsa de tomate

2,5 litros de caldo de verduras

1 pimienta verde

150 gramos de papa china, en cuadritos medianos

1 plátano macho verde, en rodajas

1 plátano macho normal, en rodajas

50 gramos de yuca, en cuadritos medianos

100 gramos de calabaza de Castilla, en cuadritos medianos

½ camote blanco, en cuadritos medianos

1 elote fresco, en rodajas

1 papa, en cuadritos medianos

Sal y pimienta negra al gusto

### PARA ACOMPAÑAR:

Arroz al vapor

## Preparación

- 1 Precalienta la Olla de Presión de 6 L de Royal Prestige® 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 Añade el caldo de verduras y el resto de ingredientes. Salpimienta.
- 4 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 50 minutos más.
- 5 Apaga el fuego, gira la válvula para liberar la presión y espera que baje el pin indicador. Rectifica sazón y sirve con arroz al vapor.



Rinde  
6 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Olla de Presión  
de 6 L de Royal  
Prestige®



Tiempo de  
preparación  
50 minutos





★  
**Haz clic aquí**  
para descubrir  
una deliciosa  
receta.



**Calidad superior con 50 años\*  
de garantía.**





ROYAL PRESTIGE®  
GOURMET SKILLETS

## Para sentirte como un verdadero experto en la cocina

Al estar diseñados especialmente para cocinar con aceite,  
los Sartenes Gourmet de Royal Prestige® son los ideales para cocinar  
las mejores comidas.



\*Garantía limitada, consulta [royalprestige.com](http://royalprestige.com) para más información sobre las garantías de nuestros productos.



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

# Fondue en zapallo



## Beneficios Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

Cocina con menos agua.

## Ingredientes

1 zapallo, 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 licor de cereza

3 cucharaditas de fécula de maíz

## PARA ACOMPAÑAR:

Crutones de pan o *crudités* de verduras

## Preparación

- 1 Coloca el agua y el zapallo 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 el zapallo esté tierno.
- 2 Frota un diente de ajo en el fondo y las paredes de la 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 una espátula.
- 4 En un tazón, combina el licor con el resto del agua y la fécula de maíz. Añade esta mezcla a la olla y revuelve bien.
- 5 Sirve la fondue en el zapallo. 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 cuadritos  
2 chiles serranos, sin semillas y en cuadritos

1 pimiento morrón rojo, sin semillas y en cuadritos pequeños  
Jugo de 1 limón  
Sal y pimienta al gusto

#### PARA ACOMPAÑAR:

Hojas de lechuga italiana  
1 aguacate  
Tostadas

### Preparación

- 1 En la Olla de Presión de 6 L de Royal Prestige®, coloca agua, cebolla 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 cuadritos medianos.
- 4 En un tazón, mezcla el pulpo con el resto de ingredientes y salpimienta.
- 5 Acompaña con lechuga, 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



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina el quiche sin horno.

## Ingredientes

### PARA LA MASA:

450 gramos de harina de trigo

180 gramos de mantequilla fría, en cuadritos 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 cuadritos 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:** licúa la crema dulce, los huevos y todos los quesos. Colócalo en un tazón. 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 más rápido con seguridad.

### Ingredientes

200 gramos de tocino, en cuadritos medianos

2 chorizos españoles, en rodajas

½ cebolla picada

3 dientes de ajo picados

½ pimiento rojo, en cuadritos pequeños

300 gramos de espinacas, en tiras

2 tomates, en cuadritos 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 ⅔ 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 a fuego bajo 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 hogos 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 cuadritos pequeños

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 los champiñones y los espárragos, salpimienta y mezcla bien.
- 5 Tapa el sartén y deja cocinar por 20 minutos.
- 6 Ya que 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



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil 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 cuadritos 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

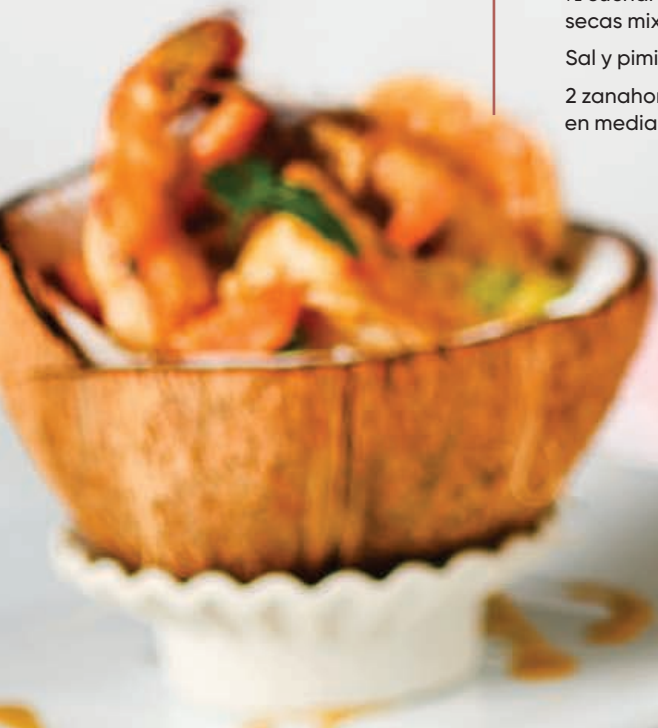
2 cucharadas de salsa sriracha

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 sofríe la cebolla con el ajo. Integra el resto de ingredientes y salpimienta. Deja hervir.
- 5 Deja enfriar un poco y licúalo.
- 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  
de Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release



**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 pechuga de pollo, limpia y en cuadritos medianos

½ cebolla, en cuadritos medianos

1 pimiento rojo, en cuadritos medianos

1 pimiento verde, en cuadritos medianos

2 zanahorias, en julianas

1 taza de jícama, en cuadritos medianos

¾ de taza de almendras, fileteadas y tostadas

4 chochitos 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

# Rib-eye con kale y hongos



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

### Ingredientes

1,5 kilos de *rib-eye*, en medallones

Aceite de oliva

Romero fresco

200 gramos de kale

200 gramos de hongos 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 picados

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de chile molido

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 el kale:** frota aceite de oliva en las hojas. Asa un par de minutos en el sartén de la carne. Retira y reserva.
- 5 **Para los hongos:** agrega sal al gusto y baña con aceite de oliva. Cocina los hongos 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 kale y acompañada de los hongos. 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

## Beneficio Royal Prestige®

Cocina una comida deliciosa, fácil y en minutos.

## Ingredientes

2 plátanos machos 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 colorada, en cuadritos pequeños

3 dientes de ajo, finamente picados

2 pimientos verdes, en cuadritos 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 ACOMPAÑAR:

Arroz al vapor

## Preparación

- 1 En la Olla de 1.8 L de Royal Prestige®, a fuego medio-alto, fríe las rodajas de plátano en el aceite. Retira el plátano de la olla y aplástalo con ayuda de 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 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 sofríe 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.



The image shows three black frying pans of different sizes and a red lid with a black knob, all resting on a light-colored wooden surface. The pans have black handles with silver-colored metal accents. The background is a plain, light-colored wall.

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 picados

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 paellera 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 medianos maduros  
225 gramos de harina  
¼ de cucharadita de polvo para hornear  
150 gramos de chispas de chocolate  
Aceite vegetal

### 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 el 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 vegetal, 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 un 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





# Crepas Suzette

 **Beneficio Royal Prestige®**  
Cocina fácil y en solo minutos.

## 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 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 Dobra 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



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

POR BERENICE GUTIÉRREZ

El pescado constituye una rica fuente de nutrientes esenciales como vitamina D, proteína y grasas omega-3, esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo y el cerebro. Pero no es solo un alimento sumamente 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.** Originario del Golfo de México y el Mar del Caribe, este pez 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.

**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.

No obstante, numerosos estudios se han llevado a cabo en frutas y plantas específicas para investigar los tipos de antioxidantes presentes y su potencial impacto beneficioso en la salud, incluyendo legumbres, frutos rojos, romero, 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.



### Remolacha/Betabel.

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



### 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

## ¿Cómo incorporar estos alimentos a tu vida diaria?

La mejor forma de empezar es integrarlos gradualmente. Inicia incorporándolos en tus *snacks* o combinándolos con tus comidas preferidas.

### 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.



**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

Reconocida por su amplia versatilidad culinaria y su diversidad 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.

Según diversas instituciones dedicadas a la salud y nutrición, 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.

Investigaciones de la Sociedad Real de Química del Reino Unido sugieren que puede disminuir 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.

# Consiente tu paladar con tus bebidas preferidas

Elaboradas con acero inoxidable grado quirúrgico que no altera el sabor de tus bebidas, este par se convertirá en tu favorito.



Descubre cómo  
disfrutar de una  
deliciosa infusión  
[haciendo clic aquí.](#)



**ROYAL PRESTIGE®  
EXPERTEA**

Ideal para preparar cualquier  
té o infusión, sin bolsitas  
y de forma natural con  
hojas sueltas.



**ROYAL PRESTIGE®  
CHOCOLATERA**

Equipada con un innovador  
cono antiderrames de acero  
inoxidable.

**La más alta calidad con 50 años\* de garantía.**

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

\*Garantía limitada, consulta [royalprestige.com](http://royalprestige.com) para más información sobre las garantías de nuestros productos.

# Calidad gourmet en la palma de tu mano

De mamá aprendiste que la seguridad es primero y un cuchillo bien afilado es el más seguro. Ten siempre listos tus Cuchillos de Royal Prestige® gracias a su bloque con afilador integrado.



ROYAL PRESTIGE®  
CUTLERY

Lúcete como un profesional  
culinario en cada corte.



**Haz clic aquí**  
para saber  
cómo mantener  
tus cuchillos listos  
para la acción.



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