

PERÚ | OCTUBRE 2024

No. 11

# ROYAL PRESTIGE®

*Magazine*



¡Cocina  
**delicioso**  
para disfrutar en familia!



Nunca dejas  
*de sorprenderte*

Royal Prestige®  
Deluxe Easy  
Release 2 QT  
Saucepan



Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release  
10.5" Sauté Pan





**ROYAL PRESTIGE®**  
DELUXE EASY RELEASE COOKWARE

## ¡Creció la familia!

Conoce las nuevas ollas y el sartén de Royal Prestige® Deluxe Easy Release

### Descubre todo lo que te ofrecen:

- **La más avanzada tecnología antiadherente.** Puedes cocinar con menos aceite y tu comida se despega fácilmente.
- **Perilla de Silbato.** Suena cuando estás cocinando líquidos o la temperatura es muy alta para tu sartén o tu olla.
- **Hechos en Italia.** Diseño elegante con materiales de calidad superior.

Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release  
3 QT Saucepan

**Una experiencia antiadherente a la altura de nuestra marca.**



**Haz clic aquí**  
y enamórate de  
toda la línea  
Royal Prestige®  
Deluxe Easy  
Release.



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



Es un gusto para mí volver a saludarte en esta nueva edición de la **Royal Prestige® Magazine**.

Sin duda, la cocina es el corazón de nuestro hogar, un espacio donde podemos disfrutar de los sabores de la vida y crear maravillas culinarias para compartir con nuestra familia y amigos.

Como chef, no puedo evitar emocionarme al pensar en lo que preparamos para ti. Desde la **papa a la huancaína (pág. 10)** hasta el **arroz con pato a la chiclayana (pág. 16)**, cada receta cuenta una parte de nuestra historia y refleja nuestra pasión por la cocina.

Atrévete a explorar nuevos horizontes culinarios con un espíritu creativo y más natural. Por eso, tenemos para ti un **especial de infusiones (pág. 20)**, centrado en uno de los ingredientes más queridos por la

gastronomía latinoamericana: la flor de Jamaica.

Además, le hemos dedicado un espacio especial a un fruto lleno de aroma y color: **Pimiento, un toque de color y sabor para tu cocina (pág. 30)**.

Así que, al preparar tus platillos, te invito a sumergirte en la cocina, con la pasión y el respeto que los ingredientes se merecen. Que cada receta que prepares sea una delicia para tu paladar, siempre en compañía de la calidad e innovación que te ofrecen los productos Royal Prestige®.

¡A disfrutar de la cocina!



OCTUBRE 2024 | NÚMERO 11  
PERÚ

## 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:**  
Omar Sandoval

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

**Jefa de redacción:**  
Berenice Gutiérrez

**Revisión y copywriting:**  
Lilia Mancilla  
Sebastián Torres  
Levi Gaona

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

**Diseño gráfico:**  
Linda M. Castilleja H.  
Julie DesJarlais

**Food Styling:**  
Ericka Fonseca  
Iván Ochoa

**Fotografía:**  
Linda M. Castilleja H.  
Omar Tenorio  
Shutterstock

**Arte:**  
Linda Castilleja

**Coordinación de logística México:**  
Georgina Cea

**Coordinación de logística Colombia:**  
Jorge Mario Ospina

**Recetas en video:**  
Rubén Olvera  
Omar Tenorio

**Nunca dejas de sorprenderte**

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!



Royal Prestige PERÚ Oficial



**ROYAL PRESTIGE®**  
COOKING SYSTEMS

## Todo lo que necesitas para conquistarlos con sabor

Enamórate de los Sistemas de Cocina de Royal Prestige®, con los que puedes preparar panes y muchos postres hechos sin horno, cuidando a toda tu familia con productos de calidad excepcional.

★  
*Inspírate con esta deliciosa receta para hacer un postre imperdible*



**El producto ideal para tus mejores comidas.**

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



# Contenido

Disfruta de tu día a día con los mejores sabores

7 recetas hechas con la calidad e innovación que nos distinguen.

Papa a la huancaína **10**



Risotto con camarones **12**



Pechuga de gallina a la parmesana **14**



Estofado de vaca al vino tinto **18**



Especial de infusiones **20**



Arroz con leche **22**

## Arroz con pato a la chiclayana **16**



### ADEMÁS:



## **26** ¿Por qué deberías invertir en utensilios de calidad superior?

Descubre las ventajas que te harán decirle que sí a tener utensilios de alta calidad en tu cocina.



## **28** Guía para comprar y almacenar alimentos nutritivos

Aprende a elegir y conservar mejor tus alimentos para que duren más tiempo.



## **30** Pimiento: un toque de color y sabor en tu cocina

¿Sabías que los pimientos rojos tienen más vitamina C que los pimientos verdes?



## 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!

### Atención al cliente:

**Teléfono:** (+51) 0-800-78028

#### 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.pe@hycite.com

### Encuétranos en:



Royal Prestige Perú Oficial

### Royal Bot

Asistencia por WhatsApp para clientes de Royal Prestige®

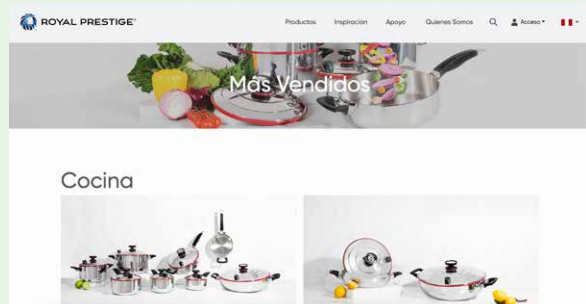


**Teléfono:** (+51)1-743-6653

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

**¡Escríbenos!** [rpm@royalprestige.com](mailto:rpm@royalprestige.com)

**Visita nuestro sitio web:**  
[royalprestige.com](http://royalprestige.com)





# ¿Qué más te hace falta EN TU COCINA?



Royal Prestige®  
Power Blender



Royal Prestige®  
Gourmet Skillets



Royal Prestige®  
Paella Pan



Royal Prestige®  
Oval Roaster

## Ollas, sartenes y utensilios



Royal Prestige®  
Pressure Cooker



Royal Prestige®  
Cooking Systems



Royal Prestige®  
Stock Pots



Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release  
Cookware

## Electrodomésticos



Royal Prestige®  
maXtractor™



Royal Prestige®  
Cutlery



Royal Prestige®  
All-in-One Knife Block

## Cuchillos

## Utensilios para preparar bebidas



Royal Prestige®  
Espresso



Royal Prestige®  
ExperTea



Royal Prestige®  
Chocolatera



Conoce  
nuestro  
catálogo  
completo en  
[royalprestige.com](http://royalprestige.com)

# Papa a la huancaína

## Ingredientes

4 toallas de papel, empapadas en agua

4 papas amarillas grandes, peladas

2 cucharadas de aceite vegetal

1 diente de ajo, picado

3 ajíes amarillos, sin semillas y picados

½ taza de queso fresco o queso feta

4 galletas de soda o galletas saladas

½ taza de leche evaporada

Sal al gusto

## PARA SERVIR:

4 hojas de espinaca

2 huevos duros, en rodajas



## Beneficios Royal Prestige®

Cocina con menos agua.

Licúa con potencia en segundos.

## Preparación

- 1 Pon las toallas de papel húmedas en la Olla de 6 QT (5.7 L) de Royal Prestige® y coloca encima las papas.
- 2 Tapa la olla con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego medio-alto hasta que silbe.
- 3 Reduce a fuego bajo, cierra la válvula y cocina por 12 minutos, o hasta que las papas estén bien cocidas. Reserva.
- 4 Coloca el aceite en un Sartén Gourmet de 8" (20 cm) de Royal Prestige® y calienta a fuego medio.
- 5 Saltea el ajo y los ajíes amarillos por 5 minutos o hasta que estén suaves.
- 6 En la Power Blender de Royal Prestige®, licúa el ajo y los ajíes con el resto de los ingredientes, excepto la sal, hasta obtener una salsa suave y cremosa. Rectifica sazón.
- 7 Para servir, corta las papas en rodajas gruesas y colócalas sobre las hojas de lechuga. Vierte la salsa sobre las papas y decora.



Rinde  
4 porciones



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



Tiempo de  
preparación  
30 minutos





# Risotto con camarones

## Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva	Sal y pimienta al gusto
¼ de taza de cebolla blanca, finamente picada	45 gramos de mantequilla
2 dientes de ajo, finamente picados	¼ de taza de crema de leche (opcional)
1½ tazas de arroz <i>arborio</i>	½ taza de queso parmesano
½ taza de vino blanco seco	Ralladura de 1 limón
2 tazas de caldo de gallina o <i>fumet</i> de mariscos	Jugo de un 1 limón
1 taza de agua	1 cucharada de almendras fileteadas, tostadas (opcional)
12 camarones medianos, pelados y desvenados	<b>PARA DECORAR:</b>
	1 ramita de romero



## Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, en minutos.

## Preparación

- 1 Agrega el aceite de oliva en la Olla de 3 QT (2.8 L) de Royal Prestige® Deluxe Easy Release y precalienta 40 segundos a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, acitróna durante 2 minutos.
- 2 Añade el arroz y cocina, moviendo constantemente durante un minuto. Vierte el vino blanco y cocina por 3 minutos o hasta reducir.
- 3 Añade una taza de caldo de gallina o *fumet*, tapa y cocina a fuego medio hasta reducir.
- 4 Añade el resto de caldo, la taza de agua, los camarones y salpimentada. Cocina con la olla destapada.
- 5 Cuando se evapore el líquido, añade la mantequilla y reduce a fuego bajo. Tapa nuevamente.
- 6 Al reducir, mezcla uniformemente la crema, el queso parmesano, la ralladura y el jugo de limón y las almendras. Tapa nuevamente y deja reposar por 5 minutos.
- 7 Sirve caliente con queso parmesano y decora con una ramita de romero.



**Rinde**  
5 porciones



**Utensilio destacado**  
Royal Prestige®

Olla de 3 QT  
de Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release



**Tiempo de  
preparación**  
16 minutos



# Pechuga de gallina a la parmesana

## Ingredientes

2 milanesas de gallina de 180 gramos cada una  
2 tazas de harina de trigo  
2 huevos batidos  
2 tazas de pan molido  
200 ml de aceite vegetal  
300 ml de salsa *pomodoro*

Sal y pimienta molida, al gusto  
4 hojas de albahaca  
1 taza de queso parmesano fresco, rallado

### PARA ACOMPAÑAR:

Papas a la francesa  
Ensalada verde



## Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, en minutos.

## Preparación

- 1 Cubre las pechugas con harina, pásalas por el huevo batido y, posteriormente, por el pan molido. Reserva.
- 2 Coloca el aceite en el Sartén Gourmet de 10" (24 cm) de Royal Prestige® y calienta a fuego medio-alto durante 5 minutos.
- 3 Integra las pechugas empanizadas, reduce a fuego medio y cocina por 6 minutos o hasta que se doren uniformemente.
- 4 Retira las pechugas del aceite y escurre para eliminar el exceso de grasa.
- 5 Vierte cuatro cucharadas de salsa *pomodoro* caliente sobre la pechuga, las hojas de albahaca y finaliza con el queso para que se funda con el calor de la salsa.
- 6 Sirve con papas a la francesa y ensalada verde.



Rinde  
2 porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

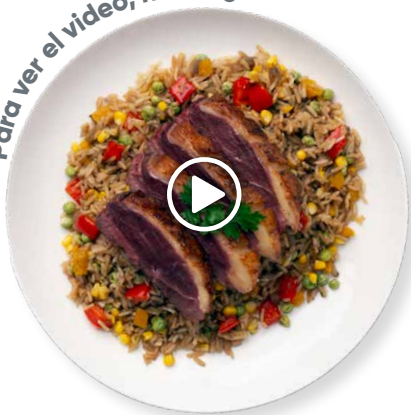
Sartén Gourmet  
de 10" de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
15 minutos

# Arroz con pato a la chiclayana

Para ver el video, haz clic



## Ingredientes

- 1 taza de culantro fresco
- ¾ de taza de agua
- 2 magrets de pato, limpios
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino
- 1 cebolla morada, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 ají amarillo, sin semillas y picado
- 1 pimiento rojo, picado
- ½ taza de cerveza negra
- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de caldo de pato o gallina
- 1 taza de choclo, desgranado
- 1 taza de arvejas frescas
- 1 cucharadita de orégano seco

### PARA DECORAR:

Hojas de culantro fresco

## ★ Beneficios Royal Prestige®

Cocina sin aceite ni grasas añadidas.

Precalienta tu paellera a la temperatura óptima.

## Preparación

- 1 En la Power Blender de Royal Prestige®, licúa el culantro y el agua. Reserva.
- 2 Sazona el pato con sal, pimienta y comino.
- 3 Coloca la carne sobre una tabla de cortar y haz unos cortes cruzados de 1 cm aproximadamente en la grasa.
- 4 Coloca el Smart Temp de Royal Prestige® sobre la superficie de la Paellera de 14" (35 cm) de Royal Prestige® y precalienta a fuego medio-alto. Cuando aparezca el logo de Royal Prestige® en la parte superior del Smart Temp, retíralo por el asa con cuidado.
- 5 Sella el pato en la paellera por ambos lados y reserva.
- 6 En la misma paellera, saltea la cebolla, el ajo, el ají amarillo y el pimiento rojo, hasta que la cebolla esté transparente.
- 7 Agrega el culantro licuado y la cerveza negra. Cocina hasta que se reduzca un poco. Incorpora el arroz y mezcla bien.
- 8 Integra bien el caldo, el choclo, las arvejas y el orégano seco.
- 9 Coloca la carne sobre el arroz, tapa la paellera con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego medio-alto hasta que silbe.
- 10 Reduce a fuego bajo, cierra la válvula y cocina a fuego bajo por 10 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y el pato esté en término medio. Retira la carne y rebánala.
- 11 Sirve el arroz con una rebanada de *magret* de pato y decora con hojas de culantro fresco.



Rinde  
4 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Paellera de 14" de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
2 horas







# Estofado de vaca al vino tinto

## Ingredientes

45 gramos de mantequilla con sal

1 kilo de filete o pulpa de vaca, en cubos medianos

120 gramos de tocino ahumado, finamente picado

1 cebolla blanca, finamente picada

2 dientes de ajo, finamente picados

2 tazas de zanahorias, en media luna

1 taza de papas amarillas, en cuartos

1 taza de champiñones, en cuartos

¼ de taza de puré o pasta de tomate

1 *bouquet garni* (2 ramitas de orégano fresco, 2 ramitas de romero, 2 ramitas de tomillo y 1 ramita de laurel)

500 ml de vino tinto carmenere o merlot

100 ml de coñac

Sal y pimienta al gusto



## Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, en minutos.

## Preparación

- 1 Cubre la superficie del Sartén Profundo de 10.5" (26 cm) de Royal Prestige® Deluxe Easy Release con mantequilla y precalienta 40 segundos a fuego medio.
- 2 Incorpora la carne y el tocino. Sella durante aproximadamente 6 minutos, moviendo ocasionalmente. Agrega la cebolla y el ajo.
- 3 Añade la papa y la zanahoria. Cocina por 5 minutos más con el sartén entretapado.
- 4 Integra los champiñones, el puré de tomate y el bouquet garni. Mezcla muy bien.
- 5 Agrega el vino y el coñac. Sazona al gusto, reduce a fuego bajo y cocina con el sartén tapado durante 18 minutos más.
- 6 Sirve.



**Rinde**  
8 a 10  
porciones



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**  
Sartén Profundo  
de 10.5" de  
Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release



**Tiempo de  
preparación**  
35 minutos

# Especial de infusiones

## Mate con Jamaica y tomillo

### Ingredientes

2 litros de agua  
¼ taza de flores secas de Jamaica  
½ taza de yerba mate con palo  
6 ramas de tomillo fresco  
Jugo de ½ limón  
1 taza de agua con gas  
Hielo



Rinde  
8 porciones



Tiempo de  
preparación  
15 minutos

### Preparación

- 1 Retira la tapa y llena la ExperTea de Royal Prestige® con el agua, sin rebasar la capacidad máxima.
- 2 Coloca las flores de Jamaica, la yerba mate y el tomillo fresco en el infusor.
- 3 Coloca la tapa, revisa que el pico vertedor esté cerrado y la Perilla de Silbato abierta. Calienta a fuego medio-alto hasta que silbe.
- 4 Apaga el fuego, cierra la perilla y deja reposar unos minutos más.
- 5 Gira el mango y vierte la infusión en una coctelera. Agrega el jugo de limón y el agua con gas.
- 6 Agita y sirve en vasos con hielo.





## Cóctel de Jamaica

### Ingredientes

- 6 tazas de agua
- 6 cucharadas de flor de Jamaica
- 1 vara de canela
- 1 cucharadita de jengibre fresco
- Jugo de 1 limón
- Vodka, al gusto
- Miel de abeja o de agave, al gusto
- 1 clara de huevo, batida

### PARA DECORAR

- Rodajas de limón



Rinde  
6 porciones



Tiempo de  
preparación  
20 minutos

### Preparación

- 1 Retira la tapa y el infusor. Llena la ExperTea de Royal Prestige® con el agua, sin rebasar la capacidad máxima.
- 2 Coloca la tapa, revisa que el pico vertedor esté cerrado y la Perilla de Silbato abierta. Calienta a fuego medio-alto hasta que silbe por 10 segundos.
- 3 Retira la ExperTea del fuego. Coloca la flor de Jamaica, la canela y el jengibre en el infusor. Sumérgelo en el agua, tapa de nuevo con la perilla cerrada y deja reposar por 8 minutos.
- 4 Gira el mango para servir en vasos con hielo. Agrega jugo de limón y vodka. Endulza con miel y añade la clara batida. Decora.

# Arroz con leche

## Ingredientes

1 taza de arroz, previamente lavado

1½ tazas de agua

½ cucharadita de anís estrella

600 ml leche entera

¼ de taza de leche condensada (opcional)

Cáscara de ½ naranja

Cáscara de 1 limón sin semilla

2 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de esencia de vainilla

Una astilla de canela de 4 cm

2 cucharadas de vino de jerez (opcional)

### PARA SERVIR:

Pasas

Canela en polvo

Astilla de canela



## Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de un postre fácil y delicioso, en minutos.

## Preparación

- 1 Coloca el arroz, el agua y el anís estrella en la Olla de 3 QT (2.8 L) de Royal Prestige® Deluxe Easy Release. Cocina a fuego medio-bajo durante 12 minutos con la olla tapada y la Perilla de Silbato abierta.
- 2 Retira la olla del fuego y vacía el arroz en un tazón. Reserva.
- 3 En la misma olla, coloca el resto de los ingredientes y cocina durante 8 minutos a fuego medio-bajo, moviendo ocasionalmente para lograr una integración completa.
- 4 Añade el arroz y cocina por 2 minutos más. Apaga el fuego y rectifica sazón.
- 5 Sirve frío o caliente con ralladura de cítricos y pasas. Decora con una astilla de canela.



Rinde  
5 porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

Olla de 3 QT de Royal Prestige® Deluxe Easy Release



Tiempo de  
preparación  
12 minutos





**ROYAL PRESTIGE®**  
CUTLERY

# Sorpréndete con la precisión de los Cuchillos de Royal Prestige®

¡Crea ensaladas de fotografía! Corta  
vegetales y frutas con precisión y  
facilidad, gracias a su cómodo diseño  
y fabricación en acero inoxidable  
alemán de calidad superior.

Royal Prestige®  
Peeling Knife. El  
indicado para  
pelar tus frutas y  
verduras favoritas.

**Explora tu pasión culinaria  
en cada corte.**

Royal Prestige® Utility  
Knife. Ideal para cortar  
ingredientes pequeños  
como nueces y almendras.





Royal Prestige® All-in-One  
Knife Block. Con su afilador  
integrado, tus cuchillos  
estarán listos siempre que  
los necesites.



**Haz clic aquí**  
para descubrir lo  
fácil que es usar  
nuestros cuchillos.

You  
Tube

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



# ¿Por qué deberías invertir en utensilios de calidad superior?

No es solo una cuestión de lujo, sino una oportunidad de transformar tu experiencia culinaria. Si estás dispuesto a invertir en electrodomésticos que te facilitan la vida, ¿por qué no hacerlo con los utensilios de cocina que siempre están en contacto con tus alimentos?

POR LILIA MANCILLA

Desde cuchillos que cortan con precisión impecable hasta sartenes que distribuyen el calor de manera uniforme, la calidad en los utensilios de cocina que utilizas puede marcar una diferencia significativa en el sabor, la textura e, incluso, la presentación de tus platillos.



## Durabilidad

Los utensilios de gran calidad están diseñados para resistir el uso constante. Por eso se fabrican con materiales durables como el acero inoxidable, el hierro fundido o el cobre.

El acero inoxidable es uno de los más populares por tres principales razones:

- 1 Su resistencia a la corrosión y a las altas temperaturas.
- 2 No afecta el sabor de tus alimentos.
- 3 Su distribución eficiente del calor.



## Eficiencia

Otra ventaja de los utensilios de calidad superior es que son creados para ofrecer un mejor rendimiento.

Los sartenes y las ollas de acero inoxidable, por ejemplo, distribuyen el calor de manera más uniforme, lo que puede resultar en una cocción más consistente.

Asimismo, los cuchillos bien afilados y equilibrados permiten cortar y picar con mayor precisión y facilidad, mejorando tanto la eficiencia como la calidad de tus recetas.





## Mantenimiento

Estos utensilios también suelen ser más fáciles de mantener y limpiar.

Algunos sartenes antiadherentes de alta gama tienen recubrimientos que resisten el desgaste y se limpian fácilmente, con lo que evitan la acumulación de residuos de alimentos.

Los utensilios de acero inoxidable de calidad, como cuchillos y ollas, son menos propensos a oxidarse, prolongando su vida útil.



## Estética

Esto también juega un papel importante.

Los utensilios de alta calidad no solo son funcionales, sino que a menudo tienen un diseño elegante que puede añadir un toque sofisticado a tu cocina.

Cocinar usando utensilios agradables a la vista, puede hacer tu experiencia culinaria más placentera y motivante, transformando tu cocina en un espacio en el que realmente disfrutes pasar más tiempo.

**Los beneficios que aportan a largo plazo los utensilios de alta calidad valen la pena porque son una inversión inteligente en tu hogar y en tu bienestar.**



**Enamórate del arte** de cocinar con muy poca agua, sin aceite ni grasas añadidas, en nuestras ollas y sartenes **Royal Prestige®**.



**Fuentes:** "7 Reason Why High-Quality Cookware is Worth the Investment", Home & Texture. "The Best Pots and Pans to Invest in – and What to Save on", HuffPost.

# Guía para COMPRAR Y ALMACENAR alimentos nutritivos

POR LEVI GAONA

**Típico:** compras una lechuga y vegetales e inexplicablemente se echan a perder en tu refrigerador. ¡Pues ya no más! La clave está en elegir los alimentos adecuados y almacenarlos correctamente. Aquí te vamos a ayudar para que puedas tomar decisiones acertadas para mantener tus alimentos frescos por más tiempo.

## Planifica tus comidas:

### ¿Cómo puedo empezar?

Antes de ir al supermercado, haz una lista de compras. Esto te ayudará a evitar compras impulsivas y asegurarte de tener todos los ingredientes necesarios para tus comidas.



## Lee las etiquetas:

Sabemos que es difícil, pero presta atención a los ingredientes, el tamaño de las porciones y el contenido nutricional. También te compartimos esta pequeña guía:

**Etiquetas en frutas (pueden estar como estampas en las frutas o en exterior del empaque o bolsa)**

- Contiene 4 dígitos: Cultivados convencionalmente y contiene pesticidas.
- Contiene 5 dígitos y empieza con "8": Cultivados convencionalmente.
- Contiene 5 dígitos y empieza con "9": Producto orgánico.

Fuentes: "Guía para comprar alimentos saludables", Baptist Health. "Consejos para hacer la compra", Comunidad de Madrid.

## Prioriza los alimentos frescos:

Las frutas y verduras frescas son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra. Elige productos de temporada siempre que sea posible, esto te va a ayudar a que duren más.

Además, te compartimos 3 tips para conservarlos frescos durante más tiempo:

### Plátanos:

1. Manténlos en un lugar fresco y seco.
2. Envuélvelos con papel aluminio o plástico.
3. Separa los que están madurando más rápido.



### Lechuga:

1. Lávala y sécala bien antes de guardar.
2. Coloca toallas de cocina en un recipiente hermético para almacenar.
3. No la cortes por completo hasta el momento en que la vayas a usar.



## Lo más importante, el refrigerador:

- Mantén una temperatura constante de 4 °C o menos.
- Guarda las frutas y verduras en cajones separados.
- Almacena las carnes en la parte inferior del refrigerador para evitar la contaminación cruzada.



## Otros consejos para el congelador:

- Utiliza recipientes herméticos para evitar que se quemen por congelación.
- Descongela los alimentos de manera segura en el refrigerador.
- Congela los alimentos en porciones individuales para facilitar su uso.

## Consejos para comprar alimentos nutritivos

**Frutas y verduras:** Busca productos con buen color, firmeza y sin manchas. Si no vas a usar todos, puedes comprar algunos que estén un poco verdes y utilizarlos cuando estén maduros.

**Carnes:** Elige cortes magros y sin piel. Verifica la fecha de vencimiento y asegúrate de que estén refrigerados adecuadamente.

**Granos integrales:** Elige pan, pasta, arroz y cereales integrales. Estos alimentos son ricos en fibra y te ayudarán a sentirte lleno por más tiempo.

**Lácteos:** Selecciona productos bajos en grasa. El yogur natural sin azúcar es una excelente opción.

**Legumbres:** Las lentejas, frijoles y garbanzos son una fuente de proteína vegetal y fibra.

Por último, y si es que cocinas mucho, realiza lo que hacen en los supermercados: PEPS. Esto significa: Primeras Entradas, Primeras Salidas. Utiliza primero lo que ya tenías y después lo que acabas de comprar.

Juntos podemos despedirnos de desperdiciar semana a semana comida que no usamos.



# Pimiento:

## un toque de color y sabor en tu cocina

POR SEBASTIÁN TORRES

El pimiento, conocido también como pimentón o morrón, es un ingrediente fundamental en muchas cocinas alrededor del mundo. Suele considerarse como una hortaliza, aunque técnicamente es un tipo de fruta. Incorporar pimientos en tu dieta puede mejorar tu salud ocular, fortalecer tu sistema inmunológico y promover una digestión saludable. Además, su versatilidad en la cocina permite una infinidad de preparaciones que se adaptan a cualquier paladar.



### Colores, vitaminas y sabores:

Los pimientos vienen en una gama de colores vibrantes: rojo, amarillo, verde y naranja. Cada color no solo aporta un atractivo visual a los platos, sino que también indica diferencias en sabor y contenido nutricional. Por ejemplo, los pimientos rojos son más dulces y contienen más vitamina C y betacaroteno que los pimientos verdes.



### Pimiento Verde:

Los pimientos verdes contienen una gran variedad de nutrientes y son ricos en vitaminas C y B6. Son una forma estupenda de aumentar la ingesta de fibra y nutrientes, al tiempo que protegen la salud del corazón, los ojos y los intestinos.



### Versatilidad en la cocina:

Los pimientos son increíblemente versátiles. Se pueden consumir crudos en ensaladas, asados, salteados, rellenos o incluso deshidratados y molidos como pimentón en polvo. Su sabor dulce y ligeramente picante complementa una variedad de ingredientes, desde carnes y pescados, hasta legumbres y cereales.

Fuentes: "6 Surprising Benefits of Green Peppers", Healthline.



**ROYAL PRESTIGE®**  
SMART TEMP

**¡Ahora siempre sabrás la temperatura perfecta!**



**★ Incluye**  
una práctica asa de silicona para que puedas retirarlo de forma fácil y segura.



El Smart Temp de Royal Prestige® te indicará el momento exacto para comenzar a cocinar. Solo colócalo sobre tu olla o sartén, espera a que aparezca el león ¡y listo!

**Especialmente diseñado para tus utensilios Royal Prestige® de acero inoxidable.**

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



# El té como debe ser

Lo natural ahora al alcance de tu mano. Olvidate de las bolsitas cuando quieras disfrutar de tu té favorito. Con la Royal Prestige® ExperTea, puedes prepararlo naturalmente con hojas sueltas o frutos deshidratados.

★  
**Haz clic aquí para descubrir lo que puedes hacer con la Royal Prestige® ExperTea.**



**Un sorbo de frescura para tu día a día.**



**ROYAL PRESTIGE®**  
**EXPERTEA**



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