ROYAL PRESTIGE®

COCINA AL MÁXIMO CON ROYAL PRESTIGE®

cocina MAX

PRIMAVERA // 2019

Extractor de Jugos
Royal Prestige®

Consejos para realizar una limpieza de primavera profunda
P. 12

Todo sobre el té, la bebida más consumida después del agua
P. 14

7 prácticas recetas PARA MAXIMIZAR TU EXTRACTOR de jugos

El arte de cocinar con flores comestibles
P. 34

AÑO 10 NÚMERO 41

NUEVO EXPRIMIDOR DE JUGOS

ROYAL PRESTIGE®

MÁS SABOR Y TRADICIÓN EN SOLO MINUTOS ¡ORDÉNALO YA!

EXPRIME NARANJAS, TORONJAS, LIMONES, Y OTROS CÍTRICOS EN TAN SOLO MINUTOS Y SIN MAYOR ESFUERZO CON EL NUEVO EXPRIMIDOR DE JUGOS ROYAL PRESTIGE®.

SOLO CORTA LAS PIEZAS POR LA MITAD, PRESIÓNALAS Y DEJA QUE ESTA ÚTIL HERRAMIENTA HAGA EL TRABAJO POR TI.

Para una demostración de este u otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o llámanos al 1-800-609-9572.

Este es un accesorio del Extractor de Jugos Royal Prestige®. Se vende por separado.

CONTENIDO

cocinaMAX™ // Primavera 2019

COCINANDO AL MÁXIMO

16 Concurso de recetas

17 Postre tropical

18 Delicias con flores

24 Especial para mamá

28 La sazón del Chef Pepín

32 Hechas con 1 utensilio

36 Desde nuestra cocina

HOGAR Y FAMILIA

22 Sorprende a mamá con un menú único

38 ¿Qué nos enseñan los Millennials y los Post-Millennials?

SALUD Y BIENESTAR

08 Lo que un jugo natural puede hacer por ti

34 Bienvenido a la florifagia

08 ¿Sabes lo que los **jugos naturales** pueden hacer por tu salud? Te contamos de sus beneficios.

12 **Llegó la primavera** y te dan ganas de limpiar. Empieza por lo más importante: **tú mismo**.

14 Todo lo que necesitas saber sobre **el té, la bebida más consumida del mundo después del agua**.

22 Sorprende a mamá con **un menú especialmente** diseñado para ella.

30 ¿Qué tanto sabes de la **belleza interior masculina?** Aquí te decimos **cómo descubrirla** y promoverla.

34 El arte de las **flores comestibles** y sugerencias sobre **cómo incorporarlas** en tu cocina.

38 Conoce más sobre las **generaciones Millennials** y **Post-Millennials** y qué es lo que nos están enseñando.

42 Siete prácticos consejos a prueba de fuego para **aprovechar al máximo** tus planchas y parrilla.

cocina
cocina
cocina MAX

08

12

14

26

30

34

42

Deliciosas Flores

PARA LA FLOR MÁS BELLA

LOLBÉ CORONA

Desde el principio de los tiempos, las flores han representado una colorida forma de expresar nuestros sentimientos. El lenguaje y significado de cada una de ellas está relacionado con muestras de cariño y afecto.

Existen diferentes tipos de amor, pero quizá el más grande que tiene todo ser humano es aquel que siente por su madre. Por ello, en esta ocasión quisimos ofrecer a nuestros lectores una edición muy florida. Inspirada en hacer un homenaje a la reina de la casa con flores, pero de una manera especial y diferente.

Te invitamos a que le prepares una experiencia culinaria única, **cocinando con flores comestibles**. Todas las recetas de este número de primavera las incluyen entre sus ingredientes. La idea es sorprender a mamá con un homenaje lleno de colores y sabores del suculento jardín que nos ofrece la madre naturaleza.

Para ayudarte a que esta sea un momento inolvidable, incluimos un artículo sobre **cuidados qué debes de tener cuando cocines con flores** (P. 34). También te damos ideas para que prepares un **menú diseñado especialmente para ella** (P. 22).

Sabemos que esta temporada es época de renovación y por ello encontrarás **consejos sobre cómo realizar una limpieza de primavera profunda** (P. 12). Así como sugerencias para que aproveches **al máximo tus planchas y parrilla** (P. 42), y todo lo que necesitas saber sobre **la milenaria cultura del té**, una bebida con mucha historia (P. 14).

Además, platicamos con jóvenes ***Millennials*** sobre qué significa esta palabra para ellos (P 38); reflexionamos sobre **la belleza masculina** (P. 30) y, para que disfrutes aún más de los sabores de la temporada, te ofrecemos ricas recetas de zumos con la que podrás **sacarle todo el jugo** a tu Extractor de Jugos Royal Prestige (P. 8).

Aprovechamos estas líneas para felicitar a Massiel Beswick, quien a partir de este número será nuestra Desarrolladora de Contenido Sénior y quien ha realizado un excelente trabajo en la revista.

Deseamos que encuentres en nuestras páginas todo lo que necesitas para **descubrir más posibilidades** al preparar alimentos saludables y nutritivos que logren que los **corazones de tus comensales se pongan contentos**. Recuerda compartir tus experiencias cocinando con flores comestibles. **¡Bienvenida primavera!**

Director Ejecutivo:
Miguel A. González

Gerente de Mercadotecnia:
Brenda Castro

Edición, Redacción y Traducción:
Catalina Serrano
Massiel Beswick
Mirialis Tejeda
Lolbé Corona
Ricardo Cañedo
Karen Pimentel
Albert Serra

Directora de Arte:
Julie DesJarlais

Directora de Fotografía y Diseño:
Julie DesJarlais

Diseño Gráfico:
Ray Messina
Heidi Dorn
Christine Laufenberg

Producción de Video:
Patrick Jesseman
Miguel Fred
Claudia Dextre
David Castillo

Fotografía:
Greg Gent Studios, Inc.
www.istockphoto.com
www.shutterstock.com

Estilista Culinario:
Colin Gent

Coordinadora de Proyectos, Dpto. de Ventas y Mercadotecnia:
Tina Palumbi,
tpalumbi@hycite.com

Colaboradores:
Eliseo Santiago,
Director de Entrenamiento en Ventas

Jorge López,
Chef Especialista de Royal Prestige®

Lirio Fitz,
Maquillista

OLLA DE PRESIÓN
ROYAL PRESTIGE®
EXCLUSIVA
» RÁPIDA
SEGURA

¡ORDENA
LA TUYA HOY
Y COMIENZA A
liberarte de la
PRESIÓN DE COCINAR
A LA ANTIGUA!

COCINAR
BAJO PRESIÓN

ES COSA DEL PASADO
GRACIAS A ROYAL PRESTIGE®

Con nuestra **Olla de Presión Royal Prestige®** cocinas rápido y eficientemente. El calor se distribuye uniformemente para una cocción rápida de tus alimentos, manteniendo siempre su delicioso sabor y ahorrándote tiempo en la cocina.

Diseñada exclusivamente para hacerte la vida más sencilla.

TAMAÑOS DISPONIBLES:

6 LITROS

10 LITROS

ROYAL PRESTIGE®

Para una demostración de este u otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o llámanos al 1-800-609-9572.

LO QUE UN JUGO NATURAL *Puede Hacer por ti y* PROBABLEMENTE NO SABÍAS

El consumir frutas y verduras en su estado natural, sin procesarlas químicamente o cocinarlas, ayuda a consumir los nutrientes intactos, los cuales son ricos en encimas y buenos para tu organismo. Es una de las formas más sanas y ricas de consumir frutas y vegetales. A continuación, aprende de los beneficios de consumir jugos hechos en casa. POR RICARDO CAÑEDO

Jugos naturales, UNA EXCELENTE ALTERNATIVA.

- **Consume frutas y verduras de manera 100% natural, sin preservantes ni sabores artificiales.**
- **Nutre tu organismo con vitaminas y minerales esenciales para la salud.**
- **Disfruta de la tranquilidad de saber qué ingredientes estás utilizando para preparar tus jugos.**

ROYAL PRESTIGE® EXTRAE LO MÁS PURO DE LA VIDA.

Los jugos 100% naturales de frutas y verduras son una moda alimenticia, aunque la verdad es que realmente son muy nutritivos y te ayudan a mantener una dieta balanceada.

También ayudan a que consumas más nutrientes y comenzar una vida más saludable. Los jugos son una excelente alternativa para consumir frutas y verduras, sobre todo con los pequeños de la familia, quienessuelen ser un poco renuentes a la hora de comerciertos alimentos.

Un excelente producto para exprimir las frutas eficiente y eficazmente es nuestro Extractor de Jugos Royal Prestige,® con el cual también puedes obtener toda la fibra que deseas para ti y tú familia. Su potente motor extrae eficientemente el jugo de frutas y verduras a diferencia de un extractor centrífugo, el cual destruye una cantidad significativa de nutrientes.

Con nuestro extractor puedes hacer deliciosos jugos, postres y *smoothies*, los cuales le dan variedad a tu cocina y cómo alimentas a tu familia. El Extractor de Jugos Royal Prestige® disminuye la oxidación de los alimentos aprovechando mejor todas sus vitaminas y minerales. Los jugos naturales ayudan a cuidar tu organismo, con nutrientes y antioxidantes esenciales para la salud.

Conforme pasa el tiempo, el cuerpo va acumulando impurezas que no necesitamos y los jugos naturales que nuestro Extractor de Jugos Royal Prestige® produce, nos ayudan a consumir un sinfín de nutrientes que tu cuerpo y el de tu familia usa para purificarse y tener una vida energética. Con Royal Prestige,® extraemos lo más puro de la vida.

- **Siéntete saludable con todas las combinaciones de frutas y verduras.**
- **Ahorra tiempo, consumiendo frutas y verduras sin necesidad de cocinarlas.**
- **Crea combinaciones originales y deliciosas que puedes hacer en casa.**

Sácale todo el jugo al Extractor de Jugos Royal Prestige,® escaneando este código QR para ver el video.

Extractor de Jugos

Royal Prestige®

AHORA, con el poderoso EXTRACTOR DE JUGOS ROYAL PRESTIGE,® tanto tú como tu familia podrán disfrutar de jugos, postres y *smoothies* de frutas y verduras de manera 100% natural.

- Consume frutas y verduras de manera natural, sin preservantes ni sabores artificiales.
- Prepara combinaciones increíbles y deliciosas.
- Ayuda a mantener a toda tu familia saludable con jugos frescos y 100% naturales.
- Ahorra tiempo, consumiendo frutas y verduras sin necesidad de cocinarlas.
- Nutre tu organismo con vitaminas y minerales esenciales para la salud.
- Siéntete satisfecho(a), sin mayor esfuerzo.

¡Buen provecho!

ROYAL PRESTIGE®

Para una demostración de este u otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o llama al 1-800-609-9572.

Conoce más sobre el Extractor de Jugos Royal Prestige® escaneando este código QR con tu *Smartphone*.

13,5
400
300
8
200
100
oz
mL
ROYAL PRESTIGE

LIMPIEZA DE *Primavera*

¡EMPIEZA POR TI!

Después de meses de tener la calefacción a tope, se antoja guardar suéteres y bufandas, limpiar el polvo acumulado en los rincones y abrir ventanas para que todo luzca fresco. Dar rienda suelta a lo que en muchos países se conoce como limpieza de primavera. Para que esta sea profunda, además de tu armario y de tu casa, incluye actividades relacionadas contigo mismo.

Por Lolbé Corona

Por lo regular, durante el invierno consumimos comidas con más contenido calórico y, debido a las bajas temperaturas, hay menos oportunidades de hacer ejercicio al aire libre. Sin embargo, al llegar la primavera, época de florecimiento, nada nos detiene para ayudar a nuestro organismo a ponerse de nuevo en forma.

"Necesitas un détox" puede ser algo que escuches con frecuencia después de beber y comer en exceso durante la temporada de fiestas. No obstante, tu esfuerzo por perder esas libras de más que ganaste durante este tiempo no tiene por qué incluir dietas extremas o meterse horas a sudar en el baño sauna.

La Clínica Mayo[1] señala que hay poca evidencia de que las dietas de desintoxicación eliminen las toxinas del cuerpo. De hecho, los riñones y el hígado son bastante efectivos para hacerlo y puedes ayudarles en su labor consumiendo menos alimentos procesados y siguiendo una dieta y una vida más balanceada.

AQUÍ UNOS CONSEJOS PARA QUE TU LIMPIEZA DE PRIMAVERA EMPIECE POR TI Y SEA TODO UN ÉXITO:

¡DE COLORES! CONSUME MÁS FRUTAS Y VERDURAS

La primavera es la estación del color y hallarás una extensa variedad de frutas y verduras esta temporada que son ricas en vitaminas y minerales. Por ejemplo, la fresa te aporta vitamina C, el espárrago fibra y la manzana facilita la digestión, así que dales la bienvenida en tu dieta y haz de tus platillos un verdadero arcoíris de sabores y colores. Recuerda que también puedes consumirlas en frescos y muy saludables jugos naturales que puedes preparar con tu nuevo Extractor de Jugos Royal Prestige®.

COME MÁS FIBRA

La fibra es muy importante para una dieta saludable y sus beneficios son amplios, pues te hacen sentir más satisfecho y además equilibran la azúcar en la sangre y ayudan a reducir el colesterol. Aguacates, frijoles, ciruelas o el salvado de avena son una buena fuente[2] y ayudarán mucho a tu organismo.

VERDE QUE TE QUIERO VERDE

El limón y otros alimentos verdes como la rúcula (arúgula) o la menta ayudan a la digestión, así que si quieres combatir el estreñimiento y la hinchazón incluir en tu dieta más de estos alimentos llamados amargos[3] así como más ensaladas puede ser de gran ayuda para reducir esa pancita. La Máquina de Ensaladas Royal Prestige® puede ser tu mejor aliada en la preparación.

RECÁRGATE DE ENERGÍA

La vitamina D, también conocida como solar porque se produce en la piel a través de los rayos solares, se dice que puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular, a regular la absorción de calcio y a mejorar la resistencia a ciertas enfermedades, entre otros beneficios. Realizar actividades al aire libre ayudará a tu cuerpo a conseguirla. Si donde vives por ahora no se ve mucho al astro rey, consumir salmón, huevos, sardinas o soya[4] puede ayudarte a que tu organismo la obtenga.

MUÉVETE, DIVIÉRTETE Y QUIÉRETE

Regresa al gimnasio. Si el tiempo lo permite sal a caminar o anda en bicicleta y, si aún hace mucho frío, practica yoga o haz ejercicios abdominales en casa. Incluir en tu rutina al menos 30 minutos de actividad física hará mucha diferencia en tu salud y hasta tu estado de ánimo notará la diferencia. No olvides tomar agua para hidratarte. Una buena idea es utilizar los Sistemas de Filtración de Agua Royal Prestige®.

DEPURA, PURIFICA Y RENUÉVATE

Dedica más tiempo para ti. Aprovecha las frutas y verduras que tengas en casa, como el pepino y el aguacate, para preparar mascarillas naturales y ligeras[5] para tu piel y cabello. Seguramente te sentirás renovado y con un aspecto más brillante y luminoso.

A LIMPIAR SE HA DICHO

Al igual que limpiarás los espejos de casa, sacudirás el polvo o sacarás del clóset aquello que ya no uses, aprovecha la llegada de esta nueva estación para liberarte de los hábitos que no son saludables, como fumar o beber alcohol en exceso. Este es un buen momento para empezar fresco un nuevo ciclo en tu hogar y en tu vida[6]. Limpia tu cuerpo de lo que no necesites y renace como las flores en primavera.

Lista de fuentes consultadas:

[1] mayoclinic.org
[2] huffingtonpost.com
[3] abcnews.com
[4] healthline.com
[5] huffingtonpost.com
[6] mayoclinic.org

LA MILENARIA Cultura del Té

¿Sabías que el té es la bebida más consumida en el mundo después del agua? [1] **Según cuenta la leyenda popular China, la cultura de tomar té ha conquistado civilizaciones por poco más de 5,000 años.**

Por Massiel Beswick.

Tomar té es toda una experiencia para tus sentidos, gracias a su variedad en color, textura, aroma y sabor. Acompáñame a descubrir un poco sobre la cultura del té y prepárate para disfrutar de los beneficios que se le atribuyen.

AROMÁTICO, RELAJANTE Y REPARADOR

Tomar té despierta tus sentidos: su aroma puede llevarte a los estados más puros de relajación y su interesante mezcla de sabores, comentan sus aficionados, tiene un efecto reparador. Múltiples estudios confirman que el té tiene propiedades antioxidantes. En un artículo publicado por WebMD, se menciona que el té verde y el té negro tienen 10 veces la cantidad de antioxidantes que se encuentran en las frutas y las verduras[2].

UN ORIGEN INTERESANTE: ¿MITO O REALIDAD?

Según un relato Chino, el té, como lo conocemos hoy día, surgió a partir de una hoja caída de un árbol. Se dice que el emperador Chino, Shen Nung, estaba esperando debajo de un árbol a que su sirviente le hirviera una taza de agua. En la espera, el viento arrojó algunas de las hojas en el agua. El emperador decidió beber el agua caliente con las hojas que habían caído del árbol, le gustó y así empezó esta gran tradición.

Sin importar los orígenes exactos del té, lo que sabemos con certeza es que se consume en todo el mundo. Hasta la fecha, la cultura de tomar té se ha convertido en parte de la vida cotidiana. La tradición trasciende a través del tiempo en los siguientes países:

REINO UNIDO

Disfrutan del té de la tarde o *afternoon tea* pasadas las 4:00 pm. Los ingleses, al salir del trabajo, toman un buen té acompañado de un plato fuerte, como puede ser una exquisita pasta. Y se dice que su favorito es el té negro.

JAPÓN

En un país lleno de tradiciones, se celebra la ceremonia japonesa del té, mejor conocida como “Chanoyu”. Siguiendo el ritual del anfitrión, tiene como objetivo darle la bienvenida a una persona. En un ambiente formal o informal, se lleva a cabo una pequeña reunión donde todos disfrutan bebiendo té verde molido, conocido por los japoneses como *matcha*.

ARGENTINA, PARAGUAY, URUGUAY Y EL SUR DE BRASIL

En estos países suramericanos se bebe la infusión de yerba mate. Es parte de su cultura y tradición. La persona, sola o acompañada, disfruta de la bebida caliente, servida en una taza de metal y una pajilla (sorbete/popote). Usualmente, el recipiente donde se bebe el té es elegido minuciosamente para este propósito. Una forma muy curiosa de compartir la yerba mate es en un círculo pequeño, quien prepara la infusión se lo va entregando a cada persona, una por una. Estas agradecen el gesto, beben unos cuantos tragos y se lo devuelven a quien lo prepara, que llena el vaso nuevamente y se lo pasa a la siguiente persona en el orden de las manecillas del reloj.

En otros países Latinoamericanos estamos más conectados con la cultura del café: tomamos un cafecito en la mañana, después de comer o en la tarde. Por eso te invito a que conozcas más sobre la fascinante cultura del té y la compartas en tu hogar.

TIPOS DE TÉ Y SUS PROPIEDADES

- **Té de manzanilla.** Se dice que puede ayudar a aliviar la tensión y la inflamación del sistema digestivo. Los fanáticos del té aseguran que la manzanilla es ideal para calmar la ansiedad.
- **Té verde.** Gracias a sus propiedades antioxidantes, quienes lo consumen con frecuencia aseguran que les ayuda a estimular su sistema inmunológico.
- **Té negro.** Es el favorito de muchos. Sus fanáticos le atribuyen una activación al cuerpo, además de estimulación cerebral, gracias a la teína, que funciona como la cafeína.
- **Té de menta.** Según sus seguidores, este té es genial para aliviar síntomas de gripe. No se recomienda para niños pequeños y mujeres en período de lactancia.
- **Té de jengibre.** Muchos lo utilizan como remedio para problemas estomacales, como: diarrea, cólicos y mareos. También dicen que ayuda a combatir la gripe.
- **Infusión de ginseng.** Se dice que es bueno para el estrés mental, emocional y físico. Los aficionados del té aseguran sentir un bienestar general al consumirlo.

Algunos ingredientes extras, que te recomiendo, para darle ese sabor especial a tu té e infusiones son: azúcar, canela, clavos, combinación de té de diferentes sabores, limón, lima, miel, ramitas de romero y rebanadas de jengibre fresco.

Una vez que estés listo para empezar tu nueva tradición o continuar disfrutándola, asegúrate de utilizar nuestra Cafetera Royal Prestige® Su gran capacidad te permite hacer hasta 12 tazas, para complacer a todos tus invitados.

Te invito a que formes parte de esta cultura milenaria. Compártenos tu experiencia en nuestras plataformas sociales.

@RoyalPrestigeCookware

@royalprestigeofficial

[1] http://www.fao.org/economic/est/est-commodities/tea/en
[2] https://www.webmd.com/food-recipes/features/antioxidants-in-green-and-black-tea

CONCURSO DE RECETAS

¿SERÁ TU MAMÁ LA MEJOR COCINERA DEL MUNDO?

HA LLEGADO LA HORA DE AVERIGUARLO

Comparte con nosotros la receta más exitosa de tu mamá y además de hacerla famosa entre nuestros lectores, ella podrá ganar un hermoso regalo Royal Prestige®.

Participar es muy fácil. Compártenos paso a paso cómo prepara ese platillo tan especial, que toda tu familia y amistades esperan ansiosamente a que ella cocine, y listo.

Los criterios para participar son que sea una receta original, creativa, práctica y saludable. Puedes enviarnos más de una y así ella tendrá más oportunidades de ganar.

La receta ganadora, que será seleccionada por nuestro Chef, será publicada en una próxima edición de esta revista y compartida con cientos de entusiastas de la cocina a través de nuestro Club de Recetas. ¡La fama le espera!

La ganadora podrá escoger un premio dentro de la lista de regalos.*

Regalos disponibles (pueden variar):

- Tabla para Cortar de Bambú
- Juego de Cubiertos Americana (24 piezas)
- Base Magnética para Ollas
- Juego de Azucarera y Jarro para Leche (2 piezas)
- Juego de 4 Tazas con Pared Doble
- Juego de 4 Copas para Helado
- Tazón para Mezclar de 10 cuartos con Base de Silicona

Tazón para Mezclar de 10 cuartos con Base de Silicona

Juego de Azucarera y Jarro para Leche (2 piezas)

¿QUÉ DEBES HACER?

1. Escribe una receta original de tu mamá.
2. Envíala junto con tus datos (nombre, apellido, teléfono y dirección postal)[2] vía correo electrónico o correo postal.

Correo electrónico:
clubderecetas@royalprestige.com

Correo postal:
Royal Prestige
Dpto. de Mercadotecnia
333 Holtzman Rd.
Madison, WI 53713

[1] Al enviar una receta, usted está de acuerdo y autoriza que la misma se convierta en propiedad de Hy Cite Enterprises, LLC, su empresa matriz, subsidiarias y afiliadas (en lo sucesivo "Royal Prestige"), quienes podrán utilizarla en cualquier momento dentro de campañas de mercadotecnia y promoción. Adicionalmente, usted reconoce que la receta enviada fue creada por usted, sin que ningún tercero tenga derecho sobre la misma.

Por lo anterior, Royal Prestige podrá utilizar, reproducir y transmitir la receta enviada en medios electrónicos, revistas, folletos, páginas de Internet, periódicos, boletines, volantes, propaganda, tarjetas, anuncios, trípticos, entre otras, con la finalidad de publicitar sus productos en cualquier país, sin derecho a recibir o exigir usted compensación, remuneración o regalía alguna.

[2] Podemos utilizar su información personal para enviarle información de nuestros productos y servicios, así como nuevas ofertas. Podemos emplear terceras partes que nos ayuden a proveer el servicio de nuestro Sitio Web, enviar correos electrónicos de actualizaciones de nuestro Sitio Web, retirar información repetitiva de nuestra lista de usuarios. Los proveedores de servicios tendrán acceso a su información personal para proporcionar dichos servicios, sin embargo, cuando esto ocurre implementamos protección contractual y técnica razonable para limitar el uso de dicha información.

PANQUÉ *de* Plátano

Fuente: *Receta de María del Carmen Santander Muñoz.*

TIEMPO DE COCCIÓN: 14 minutos

RINDE: 12 porciones

INGREDIENTES:

- **3** huevos
- **½** taza de azúcar
- **¼** taza de aceite vegetal
- **¼** cucharadita de bicarbonato de sodio
- **1** cucharadita de canela molida
- Una pizca de sal
- **3** plátanos, aplastados
- **1** taza de harina para todo uso (*all-purpose flour*)
- Aceite de oliva en aerosol

PREPARACIÓN:

1. En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos, añade los huevos y el azúcar, y con la ayuda del Batidor de Globo, sin parar de batir, agrega el aceite lentamente hasta que los ingredientes se incorporen por completo. Continúa mezclando y agrega bicarbonato de sodio, la canela y la sal. Combina durante 2 minutos más. Añade el plátano y la harina; mezcla todo bien hasta obtener una textura uniforme y reserva.

2. Precalienta el Sartén de 10½ Pulgadas a temperatura media-alta durante 2 minutos. Rocía ligeramente la base y las paredes del sartén con el aceite de oliva en aerosol. Vierte la mezcla para pastel en el sartén. Tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada. Reduce la temperatura a baja y cocina por 14 minutos.

3. Una vez que el panqué esté cocido, déjalo reposar durante 2 minutos y desmóldalo en la Tabla para Cortar de Bambú.

4. Sirve con tu helado favorito y decora con flores de jamaica.

NOTA DEL CHEF:
Para asegurarte de que el panqué está listo, inserta un tenedor en medio y si sale limpio significa que está en su punto.

El jardín de las delicias:

COCINA CON FLORES COMESTIBLES

Alcachofas CON SALSA de Sriracha

TIEMPO DE COCCIÓN:
27 minutos

INGREDIENTES:

- 6 alcachofas medianas, limpias y recortadas
- 1 limón en rodajas
- 1 diente de ajo
- ¼ taza de cebolla amarilla
- 1 limón
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Una pizca de sal de mar al gusto

ADEREZO:

- 2 tazas de mayonesa baja en grasa
- ¼ de taza de miel pura
- 2 cucharadas de Salsa Sriracha
- Sal y pimienta negra al gusto

ADORNO:

- Flores comestibles

1. En la Olla de Presión de 6 litros, coloca las alcachofas, las rodajas de limón, el ajo y la cebolla. Exprime el limón encima de las alcachofas. Añade agua, aceite de oliva y sal de mar. No llenes la olla más de dos tercios. Cubre, cierra y gira la Válvula Reguladora con la flecha apuntando hacia el ícono de presión; cocina a fuego medio-alto. Una vez que la válvula silbe y libere el vapor, en aproximadamente 12 minutos, reduce el fuego a medio y cocina durante 15 minutos. Asegúrate de que la válvula libere el vapor antes de continuar con la cocción.
2. Con ayuda del Batidor de Globo mezcla todos los ingredientes del aderezo en el Tazón para Mezclar de 2 cuartos y reserva.
3. Apaga la hornilla, gira el indicador de la Válvula Reguladora al ícono de Liberación de Presión. Espera hasta que todo el vapor se haya liberado antes de abrir la tapa. La forma correcta de saber cuándo es el momento de abrirla, es cuando el indicador rojo baje.
4. Retira las alcachofas de la Olla de Presión y sirve con el aderezo.

Sopa de flor de Calabaza

TIEMPO DE COCCIÓN:
12 minutos

RINDE:
4 porciones

INGREDIENTES:

- ¼ de taza de cebolla amarilla, cortada en cuadritos
- 1 cucharada de ajo, picado
- 1 taza de grano de maíz (elote)
- 2 tazas de papas (Idaho), cortadas en cubos pequeños
- 1½ tazas de flores de calabaza (*pumpkin blossoms*)
- 4 tazas de caldo de pollo o verduras
- 1½ tazas de media crema (*table cream*)
- Sal y pimienta negra al gusto
- Flores comestibles (decoración)

PREPARACIÓN:

1. Precalienta la Olla de 4 cuartos a temperatura media-alta durante unos 3 minutos. La temperatura es la correcta cuando se rocían unas gotas de agua y éstas ruedan alrededor de la superficie sin evaporarse. Agrega la cebolla, el ajo y el maíz; saltea por 1 minuto, revolviendo constantemente.
2. Agrega las papas, las flores de calabaza, el caldo y la crema. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta hasta que silbe (aproximadamente 2 minutos). Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 6 minutos más.
3. En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos agrega las papas y media taza del caldo que se encuentra en la olla; deja reposar. Cuidadosamente, vierte esta mezcla en la licuadora Royal Vort-X™ y licúa a velocidad alta (#6) por 10 segundos.
4. En la Olla de 4 cuartos agrega la mezcla de la licuadora. Con la ayuda del Batidor de Globo, revuelve bien. Agrega sal y pimienta negra al gusto y cocina por 2 minutos más.
5. Sirve caliente y decora con flores comestibles.

Arroz con FLOR DE CALABAZA y Pollo

TIEMPO DE COCCIÓN:
18 minutos

RINDE:
4 porciones

INGREDIENTES:

- ¼ taza de cebolla amarilla, picada pequeña
- 1 cucharada de ajo, picado
- 1¼ libras (20 oz) de pechugas de pollo, sin hueso, sin piel y cortadas en trozos pequeños
- Adobo en polvo al gusto.
- 1½ tazas de calabaza mexicana, cortada en media luna
- 1 taza de flores de calabaza
- 2 tazas de arroz blanco (grano largo)
- 1 cucharadita de azafrán o achiote, para agregarle color
- 3 tazas de agua o caldo de pollo
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de cebolla verde, en rodajas (decoración)

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos. La temperatura del sartén es la correcta cuando se rocían unas gotas de agua y éstas ruedan alrededor de la superficie sin evaporarse. Agrega la cebolla, el ajo y el pollo y cocina por 3 minutos con la tapa entreabierta.
2. Agrega el adobo, calabazas, flores de calabaza, arroz, azafrán, agua y sal al gusto; revuelve bien. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta hasta que silbe (aproximadamente 3 minutos). Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrela y cocina por otros 12 minutos.
3. Deja reposar durante 2 minutos. Sirve caliente y decora con cebolla verde.

El Día de la Madre está a la vuelta de la esquina y por todas partes escucharás que debes celebrar a mamá todos los días y no sólo en una fecha en particular. Aunque es una verdad muy cierta, a todas las mamás nos gusta que nos consientan con algo especial que nos permita inmortalizar este momento para siempre, por ello te proponemos que le prepares una experiencia única.

POR LOLBÉ CORONA

Seamos honestos, mamá es la mejor cocinera del mundo para nosotros y, en la mayoría de los hogares, es ella quien más frecuentemente prepara los alimentos para todos. Sin embargo, lo que menos quiere una mamá el Día de la Madre es cocinar. Y te lo digo yo, quien soy mamá de un hermoso y travieso niño de 11 años.

Para homenajear a mamá como se merece, lo primero que se nos viene a la mente es llevarla a comer fuera, tal vez a su lugar favorito o alguno de moda. Es una opción excelente, aunque una alternativa más efectiva y amorosa sería que le prepares algo único y exclusivo, que este diseñado especialmente para ella. Qué tal si la sorprendes con una experiencia culinaria que seguramente le llegará directo al corazón. Aquí unas sugerencias:

7:00 am Llévale el desayuno a la cama
Sorpréndela desde temprano. Prepárale su desayuno favorito, y acompáñalo con un jugo recién preparado en tu Extractor de Jugos Royal Prestige.® Busca inspiración en las recetas de zumos que están incluidas en esta edición.

12:00 pm *Lunch* con flores comestibles
Puedes regalarle flores, pero si las incluyes en su comida podrás llevar la experiencia a otro nivel. Guíate por nuestro artículo de flores comestibles para que conozcas cuáles son las sugerencias para su manejo y cuidado. Selecciona alguna de las recetas que incluimos en esta edición.

5:00 pm Más tiempo con mamá y menos en la cocina
No es necesario que pases horas cocinando, con las nuevas Ollas de Presión Royal Prestige® puedes prepararle el platillo que más le gusta a la reina de la casa en menos tiempo. Así disfrutas de más tiempo de calidad con ella.

7:00 pm Endulza el momento
Un postre es el toque final de una buena comida. En esta edición incluimos la receta del panqué de banana, aunque también puedes encontrar ideas en nuestras publicaciones anteriores o en nuestro sitio de internet; ahí encontrarás opciones nutritivas y saludables. Incluso algunas con poca azúcar o sin gluten. Para acompañar este dulce momento puedes hacer un rico cafecito con nuestra Cafetera Royal Prestige,® que te permite preparar chocolate caliente, té y otras infusiones.

8:00 pm Termina la velada con un toque Royal
Para cerrar la noche con broche de oro, sorpréndela con un regalo. Tal vez tu mami sería muy feliz si le regalas el Sistema de Cocina de Novel® de Royal Prestige® que permite cocinar con poca agua; otras excelentes opciones son la Pavera Ovalada con la que sueña en Navidad y nuestros utensilios de cocina.

24/7 Sin horario ni fecha específicas
Como dice una popular canción "Quererse no tiene horario, ni fecha en el calendario…", así que todos los días puedes celebrar a mamá de la manera que quieras. Haz de esta fecha un día inolvidable, ese será su mejor regalo y si aún la tienes a tu lado, celébrala todos los días.

CÓMPLICE A DISTANCIA

Si no estás físicamente cerca de tu mamá, si ella vive en otro país y no puedes prepararle esta sorpresa personalmente, siempre es posible pedir ayuda. Aquí unas recomendaciones:

❶ **Busca un cómplice.**
Puede ser tu papá, una de tus hermanas o algún pariente cercano. Ambos pueden planear el día y asegurarse de que todo salga a pedir de boca.

❷ **Consigue la receta favorita de mamá y compra los ingredientes.**
Pide a tu cómplice que haga la mismo y documenten con fotos o video la preparación del platillo y compártelos en tus redes sociales, sin descubrir demasiados detalles.

❸ **Cuando tu cómplice le presente el platillo sorpresa, llama a tu mamá y dile que tú ayudaste en la preparación.**
Compartan las fotos y coman todos juntos. Ella te sentirá muy cerca y sabrá que la tienes muy presente, pues para el corazón no hay distancias.

Empanadillas Chinas DE CAMARÓN Y PAVO EN FORMA DE ROSA

TIEMPO DE COCCIÓN:
11 minutos

INGREDIENTES:

1 paquete de hojas en forma de círculo de masa *Wonton* para hacer empanadillas chinas (*Wonton wrappers*)

1 cucharada de aceite de oliva

MEZCLA DE SALSA DE SOYA:

1 taza de agua

1 taza de salsa de soya *(soy sauce*)

1 cucharada de azúcar morena

1 cucharada de aceite de ajonjolí (*sesame oil*)

RELLENO:

1 taza de camarones pequeños, pelados, desvenados y picados

¾ taza de pavo molido

1 cucharada de ajo, picado

1 cucharada de jengibre, picado

Adobo en polvo al gusto

½ taza de cebollín pequeño, picado

1 cucharadita de harina de fécula de maíz (maicena/ *corn starch*)

ADEREZO:

Salsa de chile dulce

PREPARACIÓN:

1 Empieza por la salsa: en el Tazón para Mezclar de 1 cuarto añade agua, salsa de soya, azúcar y aceite de ajonjolí. Combina con el Batidor de Globo y reserva.

2 En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos agrega los ingredientes del relleno, mezcla bien y reserva.

3 Para formar las empanadillas chinas (*Wontons*), coloca 4 hojas, superpuestas ligeramente, una al lado de la otra en la Tabla para Cortar de Bambú. Extiende la mezcla del Tazón de 3 cuartos sobre las hojas y dóblalas a la mitad; luego enróllalas hasta formar una rosa.

4 Precalienta el Sartén Gourmet de 12 pulgadas a temperatura media-alta por 3 minutos. La temperatura será la correcta si al rociarle algunas gotas de agua estas ruedan sobre la superficie sin evaporarse. Rocía la base del sartén con aceite de oliva y agrega las empanadillas. Cocina la base de las empanadillas por 45 segundos o hasta que estén doradas.

5 Vierte la mezcla de salsa de soya sobre las empanadillas. Tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada y reduce la temperatura a baja; cocina por 10 minutos.

6 Sirve las empanadillas con salsa de chile dulce.

PASTEL *Hawaiano*

TIEMPO DE COCCIÓN:
14 minutos

RINDE:
8 porciones

INGREDIENTES:

- 1 caja de mezcla para pastel
- 2 huevos
- 1 taza de jugo de piña
- 1 taza de piña molida
- Aceite en aerosol

MEZCLA DE LECHE:

- 1 taza de leche evaporada
- ½ taza de leche condensada
- ¼ de taza de vino blanco

CREMA (MERENGUE):

- 8 onzas de queso crema
- 4 onzas de yogurt griego
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

DECORACIÓN:

Hojuelas de coco tostado

NOTA DEL CHEF:
Para cubrir todo el pastel con el merengue y el coco utiliza el doble de los ingredientes.

PREPARACIÓN:

1. En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, agrega la mezcla para pastel, los huevos, el jugo de piña y la piña molida. Con la ayuda del Batidor de Globo combina bien y reserva.
2. Rocía el Sartén de 10½ pulgadas con aceite en aerosol y precalienta a temperatura media-alta por 2 minutos, inmediatamente después reduce a temperatura baja. Vierte la mezcla del pastel en el sartén. Tapa con la válvula Redi-Temp® cerrada y cocina por 14 minutos.
3. En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos agrega los ingredientes de la mezcla de leche. Con la ayuda del Batidor de Globo, combina bien y reserva.
4. En el Tazón para Mezclar de 1 cuarto, combina todos los ingredientes del merengue y reserva.
5. Una vez pasados los 14 minutos, deja reposar el pastel por 2 minutos y desmolda sobre la Tabla para Cortar de Bambú. Transfiere a un plato o recipiente para servir, y vierte la mezcla de leche.
6. Unta alrededor de todo el pastel la mezcla del merengue, espolvorea las hojuelas de coco y decora con tus flores comestibles favoritas.

Mangú

TIEMPO DE COCCIÓN:
22 minutos

RINDE:
4 porciones

INGREDIENTES:

- 4 plátanos verdes (plátano macho verde/*plantains*), pelados y partidos por la mitad
- 1 taza de agua
- Ajo en polvo al gusto
- Cebolla en polvo al gusto
- ¼ de barra de mantequilla (1 oz/28 g)
- 1 libra (½ kg) de salami, cortado en rebanadas
- ½ libra (¼ kg) de queso para freír (tu preferido)
- ¼ de taza de cebolla morada, cortada en juliana
- 1 cucharadita de vinagre blanco o de estragón (*tarragon vinegar*)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 8 huevos
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

1. En la Olla de 4 cuartos, agrega los plátanos verdes y la taza de agua. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (en 2 minutos aproximadamente). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 8 minutos.
2. Una vez que los plátanos estén blandos, cuidadosamente transfiérelos al Tazón para Mezclar de 3 cuartos. Sazónalos con ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta negra. Aplástalos con la ayuda del Machacador, mientras incorporas la mantequilla; reserva.
3. Precalienta la Plancha Doble a temperatura media-alta por 3 minutos. Disminuye la temperatura a media y agrega el salami y el queso. Cocina cada lado por 3 minutos; reserva.

¿Sabías qué?

Prepara un rico mangú sin necesidad de freír el salami ni el queso.

Saborea un mangú con salami y queso.

4 Precalienta el Sartén Gourmet de 12 pulgadas a temperatura media-alta por 3 minutos. Añade la cebolla morada y saltéala por 2 minutos. Rocíala con el vinagre; revuelve y reserva aparte.

5 En el mismo sartén, agrega una cucharadita de aceite. Coloca cuatro huevos y cocínalos a temperatura media por 2 minutos. Repite este procedimiento con los huevos restantes y una cucharadita más de aceite.

6 Sirve una taza de puré de plátano con una porción de cebolla encima. Acompáñalo con un pedazo de queso frito, dos rebanadas de salami y dos huevos.

La Belleza INTERIOR MASCULINA

¿Qué tanto sabemos de ella?

En esta edición, se nos hizo interesante explorar la belleza masculina. Deseo poder inspirarte en cómo ayudar a los hombres que tienes a tu alrededor a que vean y descubran su belleza interior. Para ellos podría ser complicado por las etiquetas que pone la sociedad, que nos "invitan" a ver la belleza masculina como algo totalmente físico, ¿les ayudamos?

Por Massiel Beswick

La belleza interior de un hombre debería romper el modelo tradicional masculino, ese que dice que los hombres deberían ser fuertes, que ellos no lloran. Barbara Markaway, PH.D., psicóloga clínica y autora de varios libros publicados en internet, lo explica mejor en su artículo *How to Crack the Code of Men's Feelings* (Cómo descifrar el código de los sentimientos de los hombres), en el que articula "… los hombres no son insensibles. Más bien, muchos están atrapados en los confines de un proceso de socialización que les dice que es poco humano llorar, ser emocionales…"[1]. Esto quiere decir que los hombres también sienten, pero su manera de expresarlo, desentendida por muchos, es lo que los hace verdaderamente bellos en su interior.

LA BELLEZA QUE SÍ IMPORTA

Cada hombre es hermoso y su belleza radica en lo inexplicable: la gran sonrisa que refleja en su rostro cuando está feliz, el resplandor de sus ojos al observar algo que les fascina o su gran pasión por las cosas que les encanta. Luego de informarme y repasar experiencias de la vida misma, te ofrezco los siguientes puntos para enfatizar que la belleza interior masculina existe y es muy importante:

El hombre escucha un problema y se propone resolverlo. Ellos generalmente y por naturaleza usan el hemisferio izquierdo del cerebro, el racional, para solucionar algún tipo de altercado y esto quiere decir que pueden llegar a soluciones rápidas y actuar sobre ellas.

Demuestran su amor con acciones. Aunque es cuestión de personalidad, el sexo masculino demuestra amor complaciendo, comprometiendo, y resolviendo. Como dijo la gran poetisa Emily Dickinson, "el comportamiento es lo que un hombre hace, no lo que piensa, siente, o cree"[2]. Su comportamiento dice más que sus palabras. Cuando por ejemplo saca la basura, te está ayudando a resolver problemas y esto lo podríamos percibir como gestos de amor.

Ellos también sienten miedo. Aunque generalmente no lo expresan, los hombres sienten miedo de no poder proveer o dar lo mejor de sí, de perder algo que les importa, al rechazo, a quedarse sin trabajo. Existe una gran belleza en la sensibilidad.

Necesitan cumplir su objetivo. Los hombres necesitan cumplir su objetivo, una gran parte de su autoestima depende de lo bien que realizan cualquier tipo de trabajo, es por eso que elogiarlos les da fuerza para conquistarlos, "Estoy orgulloso (a) de ti", "Qué bien te ves" "Confío en ti", "Muchas gracias por todo lo que haces", entre otros piropos que pudiesen inspirarlos a continuar seguros de ellos mismos.

No solamente piensan en sexo. Los hombres también piensan en amigos, familias, tienen sueños y metas que cumplir. Claro, la atracción física es importante ya que el hombre, científicamente comprobado, se motiva visualmente.

Les gusta sentirse necesitados. Esto los hace sentir muy bien, el saber que pueden ayudar a resolver cualquier cosa desde un detalle muy pequeño hasta una situación muy grande. "Los hombres se sienten estimulados y fuertes cuando se sienten necesitados…"[3].

Les gusta ser consentidos. Así es, les gusta que lo complazcan con caricias, besos, actividades e intereses compartidos. Mostrarles apoyo emocional es crucial para que ellos se sientan apreciados y devuelvan el gesto con igual sentimiento.

Les gusta cultivar su individualidad. Esto lo logran en su tiempo y espacio. Tomarse un tiempo para ellos mismos los ayuda a sentirse bien, es aquí donde descubren sus pasiones o se relajan para mantener un balance sano de vida.

Mi deseo es que nos sensibilicemos a la hora de pensar en el sexo masculino. La sociedad, que le ha impuesto un molde de cómo deben de ser, cómo deben actuar y amar, muchos de ellos han tratado de renacer y alejarse de esos patrones impuestos. Apoyemos el cambio y apreciemos su búsqueda por hacer el bien. Es ahí donde habita la belleza interna del hombre.

NOTA:
Este es un artículo generalizado, donde quise enfocarme en la belleza interior del hombre. Puede que no se aplique a todos los hombres. Todos tenemos una personalidad única. Mi mensaje primordial es aprender a apreciar a todos los seres humanos por igual. Apoyar a todas las personas, más a aquellas que nos hacen sentir amadas y apreciadas.

[1]https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-the-questions/201401/how-crack-the-code-men-s-feelings
[2]https://www.muyinteresante.es/cultura/arte-cultura/articulo/seis-citas-de-emily-dickinson
[3]Frase del libro escrito por John Gray, "Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus"

LOMO DE CERDO *en* Salsa *de* LAUREL

TIEMPO DE COCCIÓN: 26 minutos

RINDE: 8-10 porciones

INGREDIENTES:

4 libras (1.81kg) de lomo de cerdo

Adobo en polvo al gusto

½ taza de cebolla amarilla, cortada en juliana

1 libra de papas de cambray (*baby golden potatoes Idaho*)

1 libra de zanahorias tiernas (*baby carrots*)

1 libra de champiñones portobello (setas)

1 taza de caldo de pollo

1 taza de cerveza *light* de tu preferencia

4 hojas de laurel

SALSA DE LAUREL:

1 taza de crema

2 cucharadas de fécula de maíz (maicena/*corn starch*)

PREPARACIÓN:

1 Sazona el lomo de cerdo con adobo al gusto. Precalienta la Olla de 6 cuartos a temperatura media-alta durante unos 3 minutos. La temperatura será la correcta si al rociarle algunas gotas de agua éstas ruedan sobre la superficie sin evaporarse. Agrega el cerdo y cocínalo por 4 minutos, sella todos los lados.

2 Agrega cebolla, papas, zanahorias, champiñones, caldo de pollo, cerveza y hojas de laurel. Cubre con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina hasta que silbe (aproximadamente 3 minutos). Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina durante 15 minutos más. Asegúrate de que las papas y las zanahorias estén tiernas.

3 Retira la carne de cerdo y las verduras de la olla. Reserva el líquido que queda en la olla para hacer la salsa de laurel. Sobre la Tabla para Cortar de Bambú y usando el Cuchillo para Rebanar y el Tenedor de Trinchar, corta el cerdo y colócalo en un plato grande con las verduras cocidas.

4 Para hacer la salsa de laurel, agrega la crema y la fécula de maíz al líquido que habías reservado en la olla. Cocina a temperatura media-alta por unos minutos hasta que obtengas la consistencia deseada (aproximadamente 4 minutos). Revuelve constantemente con el Batidor de Globo hasta que la salsa adquiera una consistencia espesa.

5 Vierte la salsa sobre las rebanadas de cerdo y las verduras; sirve caliente.

Papas GRATINADAS *al* ESTILO MEXICANO

NOTA DEL CHEF:
Coloca el sartén, sin tapar, en el horno (enciéndelo en broil) durante 3 minutos o hasta que el queso se dore.

TIEMPO DE COCCIÓN:
27 minutos

RINDE:
4 porciones

INGREDIENTES:

- **2** huevos
- **1** taza de salsa verde
- Adobo en polvo al gusto
- **1** taza de crema
- **8** onzas (227 g) de chorizo
- **1** cucharadita de ajo, picado
- **20** papas para hornear (Idaho), cortadas en rodajas con Cono # 4
- **1** taza de flores de calabaza
- **1** libra de queso chihuahua

PREPARACION:

1 En el Tazón para Mezclar de 2 cuartos combina los huevos, la salsa verde, el adobo y la crema. Cubre y refrigera.

2 Precalienta el sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta por 3 minutos. La temperatura será la correcta si al rociarle algunas gotas de aguas éstas ruedan sobre la superficie sin evaporarse. Añade el chorizo y el ajo; cocina por 3 minutos, revolviendo constantemente. Agrega las papas y cocina por otros 3 minutos. Retira la mitad de las papas del sartén y colócalas en el Tazón para Mezclar de 3 cuartos y reserva.

3 Agrega la mitad de la mezcla de huevos, las flores de calabaza y la mitad de queso al sartén. Condimenta si es necesario. Agrega las papas restantes encima, el resto de los huevos mezclados y el queso. Tapa y refrigera con la válvula Redi-Temp® cerrada, reduce la temperatura a media-baja y cocina por 18 minutos.

4 Deja reposar las papas durante 5 minutos antes de servir.

Flores Comestibles

BIENVENIDO A LA FLORIFAGIA

La conversación sobre el amplio mundo de las flores nos lleva a hablar de su belleza, variedad y de las maneras que adornan y embellecen un lugar, así como también de las ocasiones especiales en las que nos ayudan a acentuar un cumpleaños, aniversario o día especial. En esta ocasión quisimos tocar un tema que es tendencia en redes sociales y que cada día genera más atención y se está expandiendo rápidamente, incluso está de moda en varios países del mundo. Bienvenidos a la Florifagia, mejor conocida como el arte de las flores comestibles.

Por Mirialis Tejeda y Sergio Arellano

El uso de las flores para preparar platillos es muy antiguo, siendo los griegos y romanos de la antigüedad quienes comenzaron a consumir flores como las malvas, las violetas y las rosas. En la actualidad los chefs que marcan pauta, tendencia y vanguardia están incorporando a las flores en su repertorio culinario por su espectacular aroma, cromatismo, textura y sabor. En tu cocina las puedes utilizar de la misma manera para ayudar a que tus recetas, platillos favoritos y secretos familiares posean el toque de belleza y sabor que las propiedades de las flores comestibles le aportan a la comida.

Sin embargo, hay que poner mucha atención en las flores que no son comestibles y que pueden causarnos daño por ser indigestibles e incluso venenosas. A continuación, podrás encontrar algunas sugerencias importantes a considerar cuando incorpores este delicado ingrediente a tus creaciones culinarias.

BÁSICOS PARA EL CONSUMO DE FLORES[1][2]

- Cuando vayas de compras, adquiere solamente aquellas flores etiquetadas como *Edible Flowers*, que significa en español flores comestibles.
- Nunca compres flores frescas en viveros, florerías o jardines porque podrían estar fumigadas con pesticidas nocivos para la salud. Lavar las flores no garantiza la eliminación de estos químicos.
- Nunca consumas flores silvestres que crecen a la orilla de caminos y lagos porque podrían estar contaminadas con pesticidas o residuos de animales.
- Si cultivas tus propias flores hazlo de forma orgánica, evitando pesticidas. Recuerda siempre lavarlas cuidadosamente antes de su consumo.
- Solamente usa los pétalos de las flores, con excepción del azafrán. Este ingrediente, popular en la cocina española, se deriva de los 3 estigmas secos del pistilo de la flor de azafrán. Las plantas de las especies aromáticas, como el cilantro y el perejil, son totalmente comestibles, incluyendo sus flores.
- Solamente consume un tipo de flor a la vez y en cantidades pequeñas.
- Es preferible consumir las flores colectadas en la mañana o sus bulbos, ya que tienden a volverse amargas al envejecer. Puedes conservarlas dentro de un frasco o en el refrigerador para mantenerlas frescas.

¿Quieres saber de más flores[7] comestibles? Escanea el siguiente código QR con tu *Smartphone:*

CONSIENTE A MAMÁ CON NUESTRAS RECETAS Y SÚMATE A LA TENDENCIA CULINARIA DE MODA

Encuentra en esta edición sus deliciosas recetas y sumérgete en este exótico mundo floral culinario. Puedes comenzar a incluir flores comestibles con sus recomendaciones y después las puedes ir incorporando en tus propias creaciones, como decoración o ingrediente; también puedes usarlas como infusiones medicinales[3][4][5]. ¡Seguramente las vas a disfrutar tanto como nosotros! Aquí te damos algunos ejemplos de las flores comestibles más populares:

FLOR DE CALABAZA[6]

Cuentan con un sabor más delicado a calabaza y es muy popular en la cocina mexicana. Hojea nuestra revista e inspírate con las recetas originales de Sopa de flor de calabaza (P. 20), Arroz con flor de calabaza y pollo (P. 21) y la de Papas gratinadas al estilo mexicano (P. 33).

FLOR DE JAMAICA *(ROSELLE/HIBISCUS)*

Nativa del África occidental, la flor de Jamaica es muy popular en el Caribe y México. Sus flores se consumen secas y con ellas se preparan exóticos tés o bebidas refrescantes como el agua de Jamaica. Deléitate con la exquisita receta de tiras de res en salsa de Jamaica (P. 36) que compartimos en esta edición.

LAVANDA

Con un sabor dulce floral con notas cítricas, la lavanda es ideal para cocinar suculentos platillos como postres, guisos o hasta salsas. Su aroma no solo añade un olor exótico a la comida, también puedes usarlas secas para aromatizar tu ropa o casa.

ROSAS

Té, decoraciones, apetitosas recetas o como regalo a mamá, las rosas nos alegran el día, embellecen nuestras casas y nos deleitan con su aroma y sabor.

VIOLETA TRICOLOR (PENSAMIENTO SALVAJE/*JOHNNY JUMP UP*)

Una de las flores favoritas de la mayoría de los chef es la violeta tricolor. Tiene un sabor dulce y delicado como su apariencia; y es perfecta para resaltar cualquier platillo que quieras presumir en las redes sociales.

Nada debe de detenerte en aventurarte al mundo de las flores comestibles; sólo usa precaución al escogerlas. Abre las puertas de tu cocina a esta delicada, hermosa y muy deliciosa cultura milenaria y comparte sus beneficios con tu familia.

Sopa de flor de calabaza (P. 20)

Arroz con flor de calabaza y pollo (P. 21)

Papas gratinadas al estilo mexicano (P. 33)

Tiras de res en salsa de Jamaica (P. 36)

Fuentes consultadas:

1. Canr.msu.edu
2. Content.ces.ncsu.edu
3. Urmc.rochester.edu
4. Earth.com
5. Leaf.tv
6. Foodandwine.com
7. Directoalpaladar.com

TIRAS de RES en Salsa de Jamaica

TIEMPO DE COCCIÓN:
22 minutos

RINDE:
4 porciones

INGREDIENTES:

SALSA DE JAMAICA:

- **1** taza de flores de Jamaica secas
- **2** cucharadas de vinagre balsámico
- **1** cucharada de azúcar morena
- **2** tazas de agua

CARNE:

- **1** libra (0.45 kg) de solomillo, cortado rodajas finas
- **1** cucharada de ajo, picado
- **1** cucharadita de sal (o adobo en polvo al gusto)
- **1** taza de espárragos, cortados por la mitad
- **1** taza de cebollín verde, cortado en tamaño mediano

PREPARACIÓN:

1 En la Olla de 2 cuartos coloca las flores de Jamaica, vinagre balsámico, azúcar y agua. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que la válvula silbe (3 minutos aproximadamente). Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por otros 6 minutos o hasta que la salsa se espese; reserva.

2 Precalienta el Sartén Gourmet de 12 pulgadas a temperatura media-alta durante unos 3 minutos. La temperatura del sartén es la correcta cuando se rocían unas gotas de agua y éstas ruedan alrededor de la superficie sin evaporarse. Agrega el solomillo y el ajo, y cocina por 3 minutos con la tapa entreabierta.

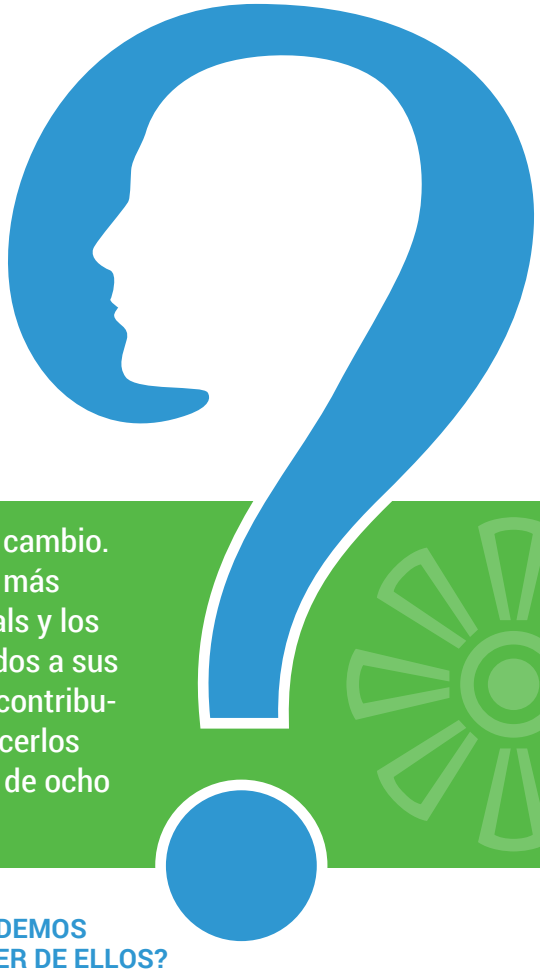
3 Vierte la salsa de Jamaica sobre los filetes y agrega sal. Tapa y continúa cocinando a la misma temperatura durante 3 minutos más. Añade los espárragos y el cebollín. Tapa nuevamente y reduce la temperatura a baja. Cocina por otros 4 minutos.

4 Sirve caliente.

NOTA DEL CHEF:
Sirve con arroz con cilantro y para agregar un toque picante adorna con rodajas de jalapeño al gusto.

Los Millennials y los Post-Millennials

¿Quiénes son, CÓMO PIENSAN Y QUÉ PROPONEN



Preparados, innovadores, determinantes, apasionados por un cambio. Así son los jóvenes que integran dos de las generaciones que más interés generan en la opinión pública hoy en día: Los Millennials y los Post-Millennials. Y si bien se los ha juzgado por vivir conectados a sus teléfonos inteligentes, en realidad son muchachos que están contribuyendo positivamente a la sociedad en la que viven. Para conocerlos más a fondo, compartimos los puntos de vista y experiencias de ocho chicos de estos grupos demográficos. Por Catalina Vergara

¿QUIÉNES SON?

Por una parte, tenemos a la "Generación Y" más conocida como la de los Millennials, quienes nacieron entre 1981 y 1996. De acuerdo a un artículo publicado por el Centro de Investigaciones Pew, en 2016 los Millennials se convirtieron en el grupo generacional más numeroso en la fuerza laboral de los Estados Unidos (35%)[1].

Por otro lado, se encuentran los integrantes de la "Generación Z" o Post-Millennials, quienes corresponden al grupo poblacional nacido entre 1997 y 2010, aproximadamente. Según una publicación de la compañía Bloomberg, los miembros de esta segunda generación sobrepasaron a sus antecesores en 2019, constituyendo el 32% de la población mundial[2].

¿POR QUÉ SE HABLA TANTO DE ELLOS?

Los Millennials y la mayoría de los Post-Millennials son los nuevos adultos y principales consumidores de la actual sociedad. A su vez, gracias a que nacieron con los avances tecnológicos y la globalización, se han destacado por ser talentosos empresarios. Uno de los más famosos es Mark Zuckerberg, fundador y CEO de Facebook, quien a sus 34 años figuró como el quinto multimillonario del mundo en 2018.

Asimismo, muchos otros han incursionado como líderes en la política y son incansables activistas en diferentes partes del mundo. Un personaje ejemplar es Malala Yousafzai, una muchacha paquistaní de 21 años, quien recibió el Premio Nobel de la Paz en 2014, por luchar a favor de los derechos civiles de las mujeres en Mingora, su pueblo natal.

¿QUÉ PODEMOS APRENDER DE ELLOS?

Su habilidad innata de manejar el internet, las redes sociales y todos los sistemas tecnológicos convierten a estos jóvenes en valiosos recursos para la sociedad. Ellos quieren aportar al bienestar de sus comunidades, entonces qué mejor que aprovechar sus conocimientos para implementar y difundir nuevos proyectos que promuevan el desarrollo en las escuelas, empresas y entidades públicas.

¿CUÁL ES SU MENSAJE PARA OTRAS GENERACIONES?

Si bien las generaciones anteriores pueden tener más experiencia en distintas áreas, los Millennials y Post-Millennials únicamente piden que:

- Escuchen lo que proponen.
- No los desmotiven.
- No duden de sus aptitudes.
- Respeten su opinión.
- No menosprecien su potencial.
- Quieren trabajar con otros para lograr cambios positivos.
- Invitan a los demás a promover la empatía y el respeto a la diversidad.
- Los dejen intentar así fracasen.

Fuentes:
[1] http://www.pewresearch.org
[2] https://www.bloomberg.com

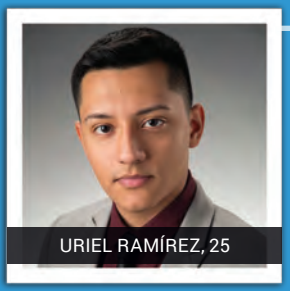
¿CUÁL ES SU CONTRIBUCIÓN?

Los ocho jóvenes entrevistados para este artículo coinciden en que su generación actúa y no solo habla. A continuación, cada uno nos comparte de qué manera están contribuyendo a su comunidad:

ALEJANDRA RAMÍREZ, 26

Profesional en Administración de Ventas, Madison, Wisconsin, Estados Unidos.

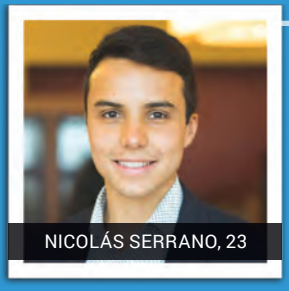
Ayudo y participo en diferentes eventos como voluntaria en mi ciudad



URIEL RAMÍREZ, 25

—Fotógrafo profesional, Chicago, Illinois, Estados Unidos.

Mi mayor impacto es mantener una actitud positiva y promover la aceptación y el amor con quienes interactúo a diario



NICOLÁS SERRANO, 23

Estudiante de Ciencias Computacionales, Cuenca, Ecuador.

Utilizo las ciencias informáticas y computacionales para crear mejores soluciones para nuestro mundo, tales como las de desarrollo sostenible

LUISA GRAJALES, 22

Estudiante de Ingeniería de Procesos, Medellín, Colombia.

Colaboro con grupos sociales y ambientales que busquen promover estilos de vida sostenible

PAÚL CARCHIPULLA, 22

Estudiante de Ingeniería Ambiental, Quito, Ecuador.

Participo en investigaciones de gestión hídrica y apoyo a parroquias de escasos recursos

DANIELA GUEVARA, 20

Estudiante de Ingeniería Ambiental, Quito, Ecuador.

Aprovecho todas las herramientas que están a mi alcance, para transmitir lo que creo que es correcto, además de ser yo misma el cambio que quiero ver en el mundo

MARÍA JOSÉ DE LA TORRE, 21

Estudiante de Ingeniería en Nanotecnología, Guayaquil, Ecuador.

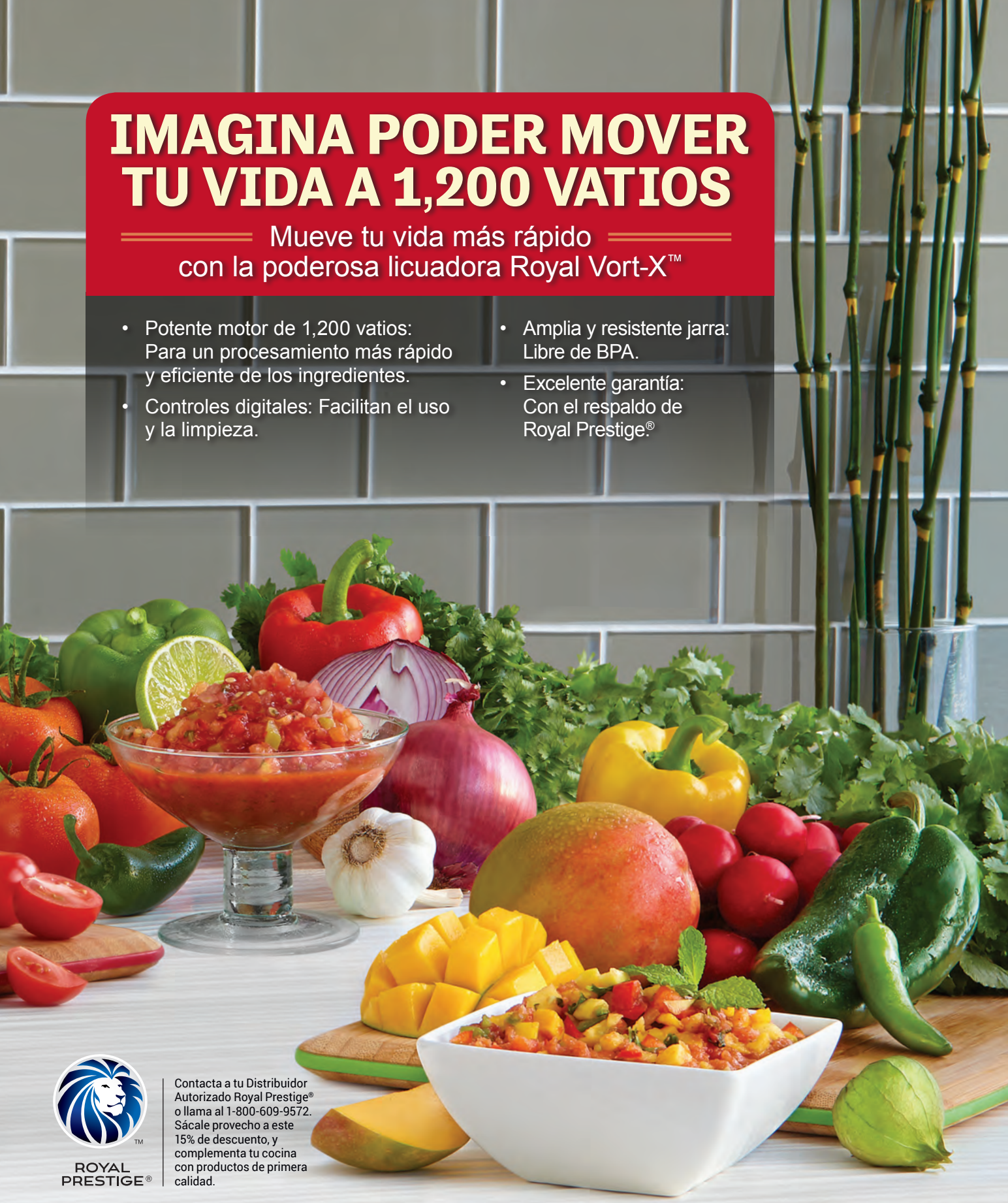
Pertenezco a una red de desarrollo sostenible, que busca educar a la comunidad sobre estos temas y apoyar proyectos relacionados

MARCELO PALACIOS, 22

Estudiante de Ingeniería de Empresas Dual, Cuenca, Ecuador.

Colaboro en diferentes organizaciones no gubernamentales con proyectos que aporten a los objetivos del milenio

15%
DE
DESCUENTO
ROYAL VORT-X
BY ROYAL PRESTIGE®



IMAGINA PODER MOVER TU VIDA A 1,200 VATIOS

Mueve tu vida más rápido con la poderosa licuadora Royal Vort-X™

- Potente motor de 1,200 vatios: Para un procesamiento más rápido y eficiente de los ingredientes.
- Controles digitales: Facilitan el uso y la limpieza.
- Amplia y resistente jarra: Libre de BPA.
- Excelente garantía: Con el respaldo de Royal Prestige®

ROYAL PRESTIGE®

Contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o llama al 1-800-609-9572. Sácale provecho a este 15% de descuento, y complementa tu cocina con productos de primera calidad.

USO DEL CUPÓN DE DESCUENTO - Este cupón te permite recibir un descuento de 15% de descuento en tu compra de la licuadora Royal Vort-X™ de la marca Royal Prestige®, bajo los siguientes términos: Debes presentar este Cupón de Descuento a un Distribuidor/Vendedor Autorizado Royal Prestige® al momento de la compra. Este cupón puede ser usado solo una vez y no para piezas de repuesto. Este cupón no tiene valor en efectivo, no puede ser usado para pagar tu línea de crédito y no es una tarjeta de crédito ni de débito. Este cupón no puede ser cambiado por dinero en efectivo y no será reemplazado, incluso si se pierde o es robado. No válido para compras previas. Solo un cupón por orden de compra. No puedes vender, regalar, transferir ni asignar este cupón. No se puede combinar con otras promociones. Cupón válido en Estados Unidos. Nulo donde la ley lo prohíba. Expira 30 de abril de 2019.

Lista de fuentes consultadas:

[1] mayoclinic.org
[2] webmd.com
[3] stethnews.com
[4] newsnetwork.mayoclinic.org
[5] cdc.gov

APROVECHA AL MÁXIMO TUS *Planchas y Parrilla*

7 PRÁCTICOS CONSEJOS A PRUEBA DE FUEGO

Dicen que a la parrilla todo sabe mejor y esta primavera queremos que te conviertas en un verdadero experto en el tema. Con la Plancha Doble y Sencilla, y la Parrilla Redonda Royal Prestige® puedes preparar un verdadero festín en la comodidad de tu propia casa siguiendo estos sencillos pasos. Por Lolbé Corona

Son muchos los beneficios de cocinar a la plancha o a la parrilla: por ejemplo, los alimentos retienen mejor su sabor y sus nutrientes naturales sin necesidad de agregar cantidades excesivas de grasa ni de sal[1], pues se cocinan en su propio jugo. Sin embargo, de acuerdo con expertos[2] muchas personas las emplean para cocinar carnes y salchichas ricas en grasas saturadas, lo que aumenta la ingestión de calorías y colesterol en la dieta.

Para ayudarte a sacarle mejor partido a estos útiles utensilios de cocina, aquí te presentamos algunas sugerencias deliciosas y prácticas para hacer de esta experiencia lo más provechosa posible para ti y los tuyos.

1 VARÍA LA OFERTA CULINARIA: INCLUYE FRUTAS Y VERDURAS

Serán un delicioso complemento para tus carnes o pescados a la parrilla o a la plancha, y además aportarán antioxidantes, minerales y vitaminas a tu alimentación. Duraznos, berenjenas, peras, espárragos y pimientos, entre otras ricas frutas y verduras, pondrán más sabor y color en tus platos y brindarán grandes beneficios a tu salud.

2 PONLE MÁS SABOR: MARINA

Marinar los alimentos ayuda a que estén más sabrosos y tiernos y es bueno para la salud y la digestión. Por ejemplo, los marinados ácidos con limón, vinagre o vino pueden ayudar a retardar el crecimiento de bacterias en la carne cruda y retienen la humedad, por lo que no se endurecerá ni se secará cuando la cocines a la plancha. Ojo: una vez marinada la carne debes dejarla en el refrigerador hasta que vayas a usarla para que no se creen bacterias[3], y desecha los adobos y las salsas que han tocado los jugos de la carne cruda.

3 CALCULA EL NÚMERO DE COMENSALES

Esto te ayudará a determinar el tamaño de la plancha o parrilla que necesitas para que todos tus invitados disfruten de su comida al mismo tiempo. Si deseas asar carne y verduras a la vez, la Plancha Doble Royal Prestige® es perfecta para la ocasión. Además, sus cinco capas te ayudarán a distribuir el calor de forma uniforme y todo quedará a pedir de boca.

4 EVITA LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Mantén las carnes, aves, pescados y mariscos crudos en la plancha separados de los alimentos listos para comer. Usa diferentes utensilios y tablas de cortar para estos alimentos y siempre recuerda lavarte las manos antes y después de manipularlos[4].

5 USA PORCIONES

Cocinar a la plancha permite que los alimentos estén listos más rápido. Para que todos tus comensales coman al mismo tiempo usa porciones más pequeñas de carne, pollo o pescado, esto ayudará a que estén en su punto en un dos por tres. La Parilla Redonda y la Plancha Sencilla Royal Prestige® son ideales para la misión. Además de ser muy versátiles, tienen mangos SureGrip™ que se mantienen fríos mientras cocinas.

6 OJO CON LA TEMPERATURA

Es importante que conozcas el tiempo de cocción de los alimentos. Si no estás seguro de la temperatura del pollo o de ciertas carnes, tener a la mano un termómetro puede ayudarte a que sea la correcta cuando los sirvas en el plato[5].

7 SÉ CREATIVO

Cocinar a la plancha o a la parrilla es saludable y muy rápido, pero lo mejor es que te permite echar a volar tu imaginación y preparar deliciosas creaciones. Inspírate en la receta de Mangú preparada por el Chef Pepín (P. 28) que está para chuparse los dedos. ¡Disfruta la experiencia y buen provecho!

ROYAL PRESTIGE®

333 Holtzman Road
Madison, WI 53713

GOZA DE LOS BENEFICIOS

AHORRA DINERO. Con lo que pagas por una bolsa de queso rallado o verduras ya cortadas, puedes comprar más alimentos enteros y procesarlos, lo cual podría resultar en un ahorro en tus compras de supermercado.

AHORRA TIEMPO. Tú tienes el control de cortar tus alimentos en las cantidades que gustes. Utilízala para los grandes festejos o para ahorrarte horas diarias en la cocina, almacenando ingredientes por adelantado.

CONSUME FRUTAS Y VERDURAS CON MÁS FRECUENCIA. La gran variedad de cortes que ofrece la Royal Cutter™ te motivará a consumir platillos más saludables.

DISFRUTA DE MAYOR PROTECCIÓN. La Base de Goma y la Palanca de Succión ofrecen firmeza y estabilidad en cada uso. La Cubierta Protectora ayuda a proteger tus manos.

ÚSALA CON FACILIDAD. Su tamaño compacto facilita el uso y almacenamiento.

Ofrécele a tu familia una vida más rica y saludable, siempre con la calidad y distinción Royal Prestige®.

Para una demostración de este u otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o llama al 1-800-609-9572.