

ROYAL PRESTIGE

Magazine



Sabor
caseiro
de Natal



Uma Royal.
MUITAS POSSIBILIDADES

Leve sua cozinha para o próximo nível com elegância e precisão

Feitas de aço inoxidável alemão da mais alta qualidade, as poderosas facas Precision Series 3™ da Royal Prestige® te ajudam a obter cortes mais precisos e confiantes para preparar os seus pratos favoritos.





ROYAL
PRESTIGE®

**Qualidade em
todos os cortes
com garantia de
até 50 anos*.**

*Garantia limitada, consulte royalprestige.com.br para obter mais informações sobre as garantias dos nossos produtos.
Para experimentar este produto no conforto de sua própria casa, entre em **contato com seu Distribuidor Autorizado Independente** ou visite royalprestige.com.br

Boas Festas a todos!

Chef Omar Sandoval



Tenho o prazer de recebê-los na edição mais festiva da Royal Prestige® Magazine! Como seu editor de culinária, tenho o privilégio de presentear-lo com um gostinho do que temos nesta edição, sempre pensando em nossos queridos clientes como você.

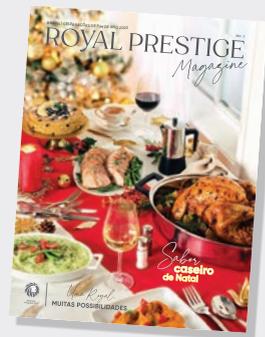
Nestas páginas, você encontrará receitas incríveis, perfeitas para compartilhar com toda a família, amigos, vizinhos, com quem quiser! Como um **pernil ao molho de tangerina e de ameixa (p. 22)** ou um delicioso **lombo de porco na sidra, cranberry e molho de tâmara (p. 24)** de lamber os dedos. Você também pode acompanhá-los com um prático **molho de camarão com alcachofra (p. 10)** ou um delicioso **purê de batata e aspargos (p. 12)**.

Eu realmente amo essas datas porque são a oportunidade perfeita para

desfrutar de deliciosas refeições em casa, na companhia da minha família. No entanto, o Réveillon pode ser um feriado um pouco diferente, e muitas pessoas aproveitam para comemorar com uma viagem inesquecível. **Então dê um toque diferente para esse Réveillon (p. 42)**. E vá em frente e encontre seu próximo destino para dizer olá ao ano que esta por vir de uma maneira única.

Se eu ficar contando todas as surpresas que preparamos para você nesta edição, eu nunca vou terminar, melhor descobrir por conta própria! Espero que gostem de ler e cozinhar, obviamente, com a mais alta qualidade.

Um grande abraço e um 2024 maravilhoso!



CELEBRAÇÕES DE FIM DE ANO 2023
NÚMERO 7
BRASIL

Diretora Executiva de Marketing:
Daniela Ortiz

Diretor de Marketing e Editor-Chefe:
Juan Carlos de la Vega

Gerente Sênior de Marketing Brasil:
Cynthia Helena Serra Oliveira

Editor de Culinária:
Omar Sandoval

Redatora Chefe:
Berenice Gutiérrez

Revisão para o Brasil:
Heloisa Machado Agostini

Diretora de arte, fotografia e projeto:
Linda M. Castilleja H.

Desenho gráfico:
Linda M. Castilleja H.
Julie DesJarlais

Chefs e conselheiros culinários:
Iván Ochoa
Andrés Rozo
Christian Castillo

Food Styling:
Éricka Fonseca Cortés

Fotografia:
Mucho Flavor Photo/Luis Sandoval
Sergio Fuentes

Arte:
Daphne Vázquez

Produção de vídeo:
Claudia E. Da Silva
Daniela Pagano
Adrián Pacheco

Coordenação logística:
Georgina Cea
Rafael Elias Álvarez

Coordenação logística Colômbia:
Jorge Mario Ospina

Uma Royal.

MUITAS POSSIBILIDADES

Descubra receitas e muito mais em nossas redes sociais!



Royal Prestige Br



Royal Prestige Br
OportunidadeRoyal



Royal Prestige Br

Uma grande aliada!

Faça acompanhamentos, sobremesas, molhos e muito mais com a Caçarola Royal Prestige®. Fabricada em aço inoxidável de grau cirúrgico da mais alta qualidade.



ROYAL PRESTIGE®
CACEROLA



Um toque de elegância e versatilidade.



Para experimentar este produto no conforto de sua própria casa, entre em contato com seu Distribuidor Autorizado Independente ou visite royalprestige.com.br

Conteúdo

BRASIL, CELEBRAÇÕES DE FIM DE ANO 2023

Impressiona na cozinha com as melhores receitas nesta temporada de férias

14 receitas para compartilhar com toda a sua família, sempre com a mais alta qualidade e um sabor único.



10 Molho de camarão com alcachofra

16 Macarrão ao molho de tomate e alho

20 Lasanha de mandioca com queijo de cabra

24 Lombo de porco ao molho de sidra

12 Purê de batatas e aspargos

18 Sopa de lentilha com presunto

22 Pernil de porco ao molho de tangerina e ameixa seca

26 Pernil refogado

ALÉM DISSO: /



42 Dê um toque diferente à essa véspera de Ano Novo

Em todo o mundo há diversos tipos de comemorações para esta data tão importante.

44 Cuide da ansiedade através da alimentação

Os alimentos também podem afetar sua saúde mental, portanto, descubra quais você deve evitar.



46 A trajetória refrescante da menta

Conheça um pouco mais sobre sua história e os benefícios atribuídos a essa planta aromática.



28 Tortas de carne em folha de bananeira

34 Pão de banana com mirtilo sem glúten

38 Pizza de brócolis

32 Chocolate quente com especiarias

36 Pudim de arroz de coco com abacaxi assado

40 Café affogato

Tenha uma ótima experiência com a



ROYAL PRESTIGE®

A nossa prioridade é oferecer o melhor conteúdo, bem como a orientação e aconselhamento necessário para aproveitar ao máximo dos seus produtos Royal Prestige®. Temos vários canais disponíveis para você, entre em contato conosco!

Atendimento ao cliente:

Telefone: 0800-777-2310

Horário de atendimento:

Segunda-feira a sexta-feira:

08:00 às 20:00

Sábado:

09:00 às 13:00

Escreva para nós!

rpm@royalprestige.com.br

E-mail:

sac@royalprestige.com.br

Encontre-nos em:



RoyalPrestigeBr
OportunidadeRoyal

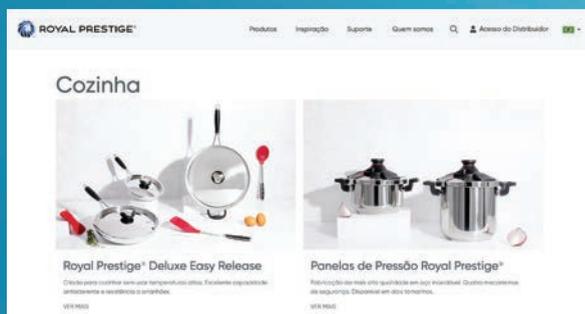


RoyalPrestigeBra



RoyalPrestigeBr

Visite o nosso site: royalprestige.com.br



O que mais você precisa na sua cozinha?

UTENSÍLIOS PARA PREPARAR BEBIDAS



Chocolatera



Royal Espresso

Descubra nosso catálogo completo em royalprestige.com.br

PANELAS, FRIGIDEIRAS E UTENSÍLIOS



Frigideiras Gourmet



Sistemas de Cozinha Royal Prestige®



Assadeira Oval



Panelas Grandes



Panelas de Pressão



Paelleras Royal Prestige®



Frigideiras Deluxe Easy Release



Caçarola para Ovos

UTENSÍLIOS DE COZINHA



Facas Precision Series 3™



Tábua de Bambu

ELETRDOMÉSTICOS



Maxtractor™



Power Blender



Molho de Camarão com alcachofra



**Benefício
Royal Prestige®**

Misture com potência
em segundos.

Ingredientes

| | |
|--|--------------------------------------|
| Azeite | Suco de 1 limão |
| ¼ cebola em cubos grandes | 100 gramas de cream cheese |
| 1 dente de alho picado | Sal e pimenta-do-reino, a gosto |
| 1 tomate em cubos grandes | PARA DECORAR: |
| 300 gramas de camarões limpos | Cebolinha picada |
| 150 gramas de alcachofras enlatadas e escorridas | 10 ml de azeite de oliva extravirgem |
| 50 ml de vinho branco | 1 colher de chá de páprica |
| 3 filés de anchova | PARA ACOMPANHAR: |
| ½ colher de chá de páprica em pó | Pão tostado |
| 200 ml de creme de leite | |

Modo de preparo

- 1 Pulverize a Frigideira Deluxe Easy Release de 12" com azeite de cozinha ou passe um pouco de papel toalha com óleo. Pré-aqueça a Frigideira em fogo médio-baixo por 40 segundos.
- 2 Cozinhe a cebola por alguns minutos com a panela semitampada. Adicione o alho e cozinhe por mais alguns minutos.
- 3 Misture o tomate, os camarões, as alcachofras e o vinho branco, cozinhe por mais 3 minutos e retire do fogo.
- 4 Com a ajuda do Royal Prestige® Power Blender, processe o restante dos ingredientes, até obter uma mistura homogênea.
- 5 Sirva o molho decorado com um fio de azeite extravirgem, cebolinha picada e páprica. Sirva com pão tostado.



Rendimento:
10 porções



**Utensílio
Royal Prestige®
em destaque:**
Royal Prestige®
Power Blender



Tempo:
15 minutos



Purê de batatas e aspargos

Clique para assistir o vídeo



 **Benefício**
Royal Prestige®
Cozinhe com menos
água e mais rápido.

Ingredientes

4 batatas descascadas e picadas
2 dentes de alho limpos
¼ xícara de água
5 aspargos
1 xícara de chá de creme de leite
¼ xícara de leite
Sal e pimenta-do-reino, a gosto
½ colher de chá de noz-moscada moída
100g de queijo parmesão ralado

½ ramo de cebolinha picada

PARA DECORAR:

Pontas de aspargos
Tomates cereja, cortados pela metade
Cebolinha picada

Modo de preparo

- 1 Na Panela de 3 Quartos (2,8L) Royal Prestige®, cozinhe as batatas e o alho com a água em fogo médio, com a panela tampada e a válvula Redi-Temp™ aberta. Assim que apitar, abaixe o fogo, feche a válvula e cozinhe por 10 minutos.
- 2 Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos. Desligue o fogo, adicione o creme de leite, o leite, a noz-moscada e tempere.
- 3 Acrescente o queijo parmesão e amasse tudo até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
- 4 Adicione a cebolinha picada e misture delicadamente.
- 5 Ferva água na Panela de 1 ½ Quartos (1,4L) Royal Prestige® e submerja as pontas dos aspargos por 60 segundos. Transfira imediatamente para uma tigela com água e gelo, para parar o cozimento.
- 6 Sirva e decore com pontas de aspargos, metades de tomate cereja e cebolinha picada.



Rendimento:
10 porções



Utensílio
Royal Prestige®
em destaque:
Panela de 3 Litros
Royal Prestige®



Tempo:
30 minutos

Escolha cozinhar com a qualidade que você merece

Cozinhe as suas refeições favoritas com a linha Deluxe
Easy Release de panelas antiaderentes da Royal Prestige®,
sempre com a rapidez e facilidade que precisa.



ROYAL PRESTIGE®
DELUXE EASY RELEASE



Serão as favoritas do
seu dia a dia.



Para experimentar este produto no conforto de sua própria casa, entre em **contato com seu Distribuidor Autorizado Independente** ou visite royalprestige.com.br



Macarrão com molho de tomate e alho

Clique para assistir o vídeo



Benefícios Royal Prestige®

Cozinhe com praticidade em poucos minutos.

Misture com potência em segundos.

Modo de preparo

- 1 Encha um pouco mais da metade da Caçarola 8 Quartos (7,6L) Royal Prestige® com água. Feche a panela com a tampa e a válvula Redi-Temp™ aberta e aqueça em fogo médio-alto. Quando a válvula soar, tempere com sal e pimenta, adicione o macarrão e cozinhe por 12 minutos, ou até que o macarrão esteja al dente. Reserve uma xícara do líquido do cozimento e escorra a massa.
- 2 Pré-aqueça a Frigideira Royal Prestige® 10,5" em fogo médio, adicione os tomates descascados, o alho, o alecrim, o vinho branco e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por mais alguns minutos.
- 3 Adicione o líquido do cozimento e deixe ferver.
- 4 Desligue o fogo, junte o queijo parmesão e o creme de leite. Retire o raminho de alecrim, transfira para o Royal Prestige® Power Blender e misture. Em seguida, volte para a panela, adicione a massa e misture bem.
- 5 Sirva com manjeriço fresco, tomates cereja, um toque de azeite, queijo parmesão fresco e pinhões.

Ingredientes

Quantidade suficiente de água

Sal e pimenta, a gosto

350 gramas de espaguete

500 gramas de tomates descascados e picados

5 dentes de alho

1 raminho de alecrim fresco

¾ xícara de vinho branco

100g de queijo parmesão fresco ralado

½ xícara de creme de leite

PARA SERVIR:

Folhas frescas de manjeriço

15 tomates cereja cortados pela metade

Azeite

Queijo parmesão fresco, ralado

Pinoli, a gosto



Rendimento:
8 porções



Utensílio Royal Prestige® em destaque:
Frigideira de 10.5" Royal Prestige®



Tempo:
40 minutos

Sopa de lentilha com presunto



Benefícios Royal Prestige®

Misture com potência em segundos.

Cozinhe de forma mais rápida e com segurança.

Ingredientes

PARA O CALDO:

4 tomates picados
¼ de cebola
3 dentes de alho picados
1 xícara de água
Sal, a gosto

PARA AS LENTILHAS:

150 gramas de chouriço espanhol fatiado
4 ramos de coentro
3 ramos de tomilho
3 folhas de louro
120 gramas de alcaparras
150 gramas de azeitonas verdes sem caroço, cortadas pela metade

400 gramas de lentilhas, pré-embecidas

2 litros de água

120 gramas de presunto, em cubos médios

Sal e pimenta-do-reino, a gosto

PARA ACOMPANHAR:

Azeite

Salsa picada

Pão baguete, torrado

Modo de preparo

- 1 No Power Blender, processe os ingredientes do caldo e reserve.
- 2 Na Panela de Pressão Royal Prestige® 6 Litros, pré-aquecida em fogo médio, cozinhe o chouriço por cerca de um minuto.
- 3 Adicione o caldo de tomate, as ervas aromáticas e o restante dos ingredientes, tempere com sal e pimenta.
- 4 Feche a panela, vire a válvula para o ícone de pressão e cozinhe em fogo médio-alto. Quando a pressão aumentar e o pino indicador subir, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
- 5 Desligue o fogo, gire a válvula para liberar a pressão e aguarde o pino indicador descer. Abra a panela e sirva. Adicione um fio de azeite e polvilhe salsa picada. Sirva com baguete torrada.



Rendimento:
10 porções



Utensílio Royal Prestige® em destaque:
Panela de Pressão Royal Prestige® 6 Litros



Tempo:
40 minutos



Lasanha de mandioca com queijo de cabra

Clique para assistir o vídeo



Benefício Royal Prestige®

Cozinhe sua lasanha no fogão, de forma prática e em poucos minutos.

Ingredientes

40 gramas de manteiga
600 ml de molho de tomate

500 ml de creme de leite
2 pedaços de mandioca descascadas e fatiadas bem fina

250 gramas de queijo de cabra esfarelado

250 gramas de queijo manchego ralado

PARA REFOGAR:

300 gramas de carne moída

Azeite em spray

1 cebola cortada em rodelas

2 xícaras (chá) de cogumelos fatiados

2 abobrinhas, meia-lua

1 xícara de tomate seco ao sol, picado

2 xícaras (chá) de nozes picadas

Sal e pimenta a gosto

PARA DECORAR:

Cebolinha picada

Modo de preparo

- 1 Tempere a carne moída com sal e pimenta.
- 2 Borrife o azeite em spray na Frigideira Deluxe Easy Release 12" Royal Prestige® e retire o excesso com um papel toalha e pré-aqueça a Frigideira em fogo médio-baixo por 40 segundos e cozinhe a carne moída com a panela semitampada.
- 3 Depois de um minuto e meio, adicione a cebola e mexa um pouco. Em seguida, adicione o restante dos ingredientes para o recheio, tempere com sal e pimenta e cubra por 3 minutos.
- 4 Pincele com manteiga a Frigideira Royal Prestige® 10,5".
- 5 Coloque os ingredientes na seguinte ordem: molho de tomate, creme de leite, rodelas de mandioca, molho de tomate, recheio, queijo de cabra e creme de leite. Repita para criar mais duas camadas e finalize com uma camada de rodelas de mandioca, molho de tomate e queijo manchego.
- 6 Tampe a panela, feche a válvula e cozinhe por cerca de 35 minutos, em fogo médio-baixo.
- 7 Desligue o fogo e deixe descansar por mais 5 minutos para terminar de cozinhar.
- 8 Decore com cebolinha picada.



Rendimento:
10 porções



Utensílio Royal Prestige® em destaque:
Frigideira 10.5" Royal Prestige®



Tempo:
1 hora





Pernil de porco ao molho de tangerina e ameixa seca



**Benefício
Royal Prestige®**

Cozinhe o pernil no fogão,
sem forno.

Modo de preparo

- 1 Pré-aqueça a Panela 3 Quartos (2,8L) Royal Prestige® em fogo médio. Cozinhe o alho-poró, o alho, os pimentões e as ameixas. Depois de alguns minutos, misture o suco de tangerina, vinagre de maçã, caldo de legumes e especiarias; Tempere com sal e pimenta e cozinhe por 5 minutos em fogo baixo.
- 2 Bata a mistura acima no Power Blender Royal Prestige® e reserve.
- 3 Pré-aqueça a Assadeira Oval Royal Prestige® em fogo médio por aproximadamente 3 minutos. Tempere o pernil com sal e pimenta e sele por todos os lados.
- 4 Adicione batatas, azeitonas verdes e salsa. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio-baixo por uma hora e meia. Vire o pernil e banhe-o de vez em quando com o líquido de cozimento.
- 5 Fatie o pernil e sirva decorado com tangerinas assadas e folhas de alecrim.

Ingredientes

1 pernil de porco (3 quilos)

4 xícaras (chá) de batata
chambray cortada pela
metade

2 xícaras de azeitonas
verdes, sem caroço

PARA O MOLHO:

150 gramas de alho-poró
cortado em tiras

2 dentes de alho picados

300 gramas de pimentão
enlatado, escorrido

2 xícaras (chá) de ameixas
secas sem caroço

500 ml de suco
de tangerina

50 ml de vinagre de maçã

500 ml de caldo de
legumes ou galinha

1 colher de chá
de orégano

1 colher de chá
de cravo moído

½ colher de chá
de canela moída

Sal e pimenta-do-reino,
a gosto

PARA DECORAR:

Tangerinas assadas

Folhas de alecrim



Rendimento:
15 porções



**Utensílio
Royal Prestige®
em destaque:**

Assadeira
Oval Royal
Prestige®



Tempo:
2 horas



Lombo de porco ao molho de sidra

Clique para assistir o vídeo



 **Benefício
Royal Prestige®**

Cozinhe o lombo no fogão, sem forno.

Ingredientes

2 lombos de porco,
1½ quilo cada

1 pimentão vermelho
em cubos médios

1 pimentão verde
em cubos médios

2 cenouras cortadas
em rodelas

2 ramos de tomilho

10 aspargos cortados
em 3 partes

Sal e pimenta-do-reino,
a gosto

Azeite

PARA O MOLHO:

1½ xícara de Sidra

2 xícaras de caldo de
legumes ou galinha

150 gramas de
cranberry secos

150 gramas de tâmaras,
sem caroço

2 xícaras (chá) de creme
de leite

Sal e pimenta-do-reino,
a gosto

PARA SERVIR:

Aspargos branqueados

Salsa picada

Folhas de alecrim

Modo de preparo

- 1 Bata todos os ingredientes do molho no Power Blender Royal Prestige® e reserve.
- 2 Tempere os lombos com sal e pimenta por todos os lados. Borrife o azeite na Frigideira Deluxe Easy Release 12" Royal Prestige® e retire o excesso com um papel toalha e pré-aqueça a Frigideira em fogo médio-baixo por 40 segundos. Selar os lombos até dourar. Reservar.
- 3 Na Assadeira Oval Royal Prestige®, adicione os pimentões, cenouras e tomilho. Coloque a grelha, disponha os lombos e despeje o molho. Tampe e cozinhe por 40 minutos, em fogo médio-baixo.
- 4 Retire o lombo e reserve. Reduza o molho por mais 20 minutos em fogo baixo, com a panela descoberta. Adicione os aspargos e cozinhe por mais 5 minutos.
- 5 Sirva o lombo fatiado, banhado no molho e acompanhado de aspargos branqueados, salsa picada e folhas de alecrim.



Rendimento:
15 porções



**Utensílio
Royal Prestige®
em destaque:**

Assadeira
Oval Royal
Prestige®



Tempo:
1 hora 45
minutos



Pernil refogado

Clique para assistir o vídeo



Benefício Royal Prestige®

Cozinhe de forma mais rápida, prática e fácil.

Ingredientes

300 gramas de bacon

7 dentes de alho

4 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

½ colher de chá de cravo em pó

½ colher de chá de orégano em pó

1 colher de sopa de páprica em pó

Sal e pimenta-do-reino moída na hora, a gosto

2 quilos de carne suína

3 xícaras de cerveja escura

3 xícaras (chá) de suco de laranja

PARA DECORAR:

Ramos de manjerona

Modo de preparo

- 1 Na Tábua de Bambu Royal Prestige®, usando a Faca do Chef Royal Prestige® corte o bacon em cubos e reserve.
- 2 Pique o alho e, com a ponta da faca, esfregue com um pouco de sal para formar uma espécie de pasta de alho.
- 3 Coloque a pasta em uma tigela de 2 litros junto com o azeite, orégano, cravo-da-índia, páprica e tempere com sal e pimenta.
- 4 Retire o excesso de gordura do pernil. Se necessário, corte em dois pedaços e faça cortes diagonais na parte externa. Pincele de todos os lados com a mistura anterior e leve à geladeira por pelo menos duas horas.
- 5 Pré-aqueça a Panela de Pressão Royal Prestige® de 10 Litros em fogo médio, por cerca de três minutos. Cozinhe o bacon e sele o pernil por todos os lados.
- 6 Quando a carne estiver dourada, adicione a cerveja e o suco de laranja; Adicione mais sal, se necessário.
- 7 Feche a panela, vire a válvula para o ícone de pressão e cozinhe em fogo médio. Quando a pressão aumentar e o pino indicador subir, abaixe o fogo e cozinhe por mais 50 minutos.
- 8 Desligue o fogo e gire a válvula para liberar a pressão. Quando o pino indicador estiver abaixado, retire o pernil e reserve, coberto.
- 9 Reduza o líquido de cozimento na mesma panela em fogo médio-baixo por 30 minutos.
- 10 Sirva o pernil em rodelas com o restante do líquido de cozimento e decore com folhas de manjerona.



Rendimento:
10 porções



Utensílio Royal Prestige® em destaque:

Panela de Pressão 10 Litros Royal Prestige®



Tempo:
8 horas
35 minutos



 **Benefício
Royal Prestige®**
Cozinhe em grandes
quantidades



Tortas de carne em folha de bananeira

Ingredientes

Folhas de bananeira (30 cm x 20 cm), limpas e amolecidas em água quente ou torradas em fogo direto

Barbante

PARA A MASA:

10 bananas verdes

5 batatas ou batatas doce

1 quilo de abóbora

2 Inhames

½ palito de pasta de urucum

2 xícaras (chá) de leite vaporizado

Sal e pimenta, a gosto

2 colheres de sopa de cebola em pó

2 colheres (sopa) de alho em pó

1 colher de sopa de tempero em pó

Suco de 2 laranjas azedas

4 colheres de sopa de soffrito

PARA FRITAR:

½ cebola roxa em cubos

1 pimentão verde em cubos

2 tomates cortados em cubos

7 folhas de coentro

4 dentes de alho

Sal, a gosto

PARA O RECHEIO DE CARNE BOVINA:

1 colher de sopa de óleo

1½ quilos de carne moída

3 colheres de sopa de soffrito

1 cebola roxa picada

1 pimentão verde em cubos

3 tomates, com sementes e em cubos

2 xícaras (chá) de purê de tomate

200 gramas de azeitonas picadas

150 gramas de passas

Sal e pimenta-do-reino, a gosto

PARA O ÓLEO DE URUCUM:

1 xícara de óleo

⅓ de pasta de urucum ou 2 colheres de sopa de semente de urucum

PARA SERVIR:

Molho de tomate

Azeitonas

Passas

Salsa picada

Modo de preparo

- 1 Misture no Power Blender Royal Prestige® todos os ingredientes para o soffrito com pouca quantidade de água, até obter uma pasta grossa. Reservar.
- 2 Descasque e corte a banana, a batata-doce, o inhame e a abóbora. Processe uma porção desses ingredientes com uma xícara de leite vaporizado no liquidificador limpo. Em seguida, misture outra porção com a quantidade restante de leite vaporizado. Continue adicionando aos poucos o restante e a pasta de urucum, até obter uma mistura homogênea. Reserve em duas tigelas de 5 litros e tempere com o restante dos ingredientes da massa.
- 3 Para o recheio, coloque o óleo em a Frigideira Deluxe Easy Release 12" Royal Prestige® e pré-aqueça a Frigideira em fogo médio-baixo por 40 segundos. Cozinhe a carne moída, tempere com sal, pimenta-do-reino e o soffrito.
- 4 Na panela de 1,5 litros, em fogo muito baixo, misture bem a pasta ou sementes de urucum com o óleo até dissolver ou, uma vez esfriado, misture e reserve.
- 5 Pincele a folha de bananeira com o óleo de urucum, duas colheres de sopa da massa e uma porção do recheio. Feche cada uma dobrando as laterais em direção ao centro; Se desejar, prenda com o barbante.
- 6 Cozinhe na Panela Grande de 30 litros Royal Prestige® por 1 hora ou até que a torta saia facilmente da folha.
- 7 Sirva a torta com molho de tomate. Decore com passas, azeitonas e salsa picada.



Rendimento:
70 porções



Utensílio Royal Prestige® em destaque:

Panela Grande de 30 Litros Royal Prestige®



Tempo:

3 horas

Um aliado poderoso

O Royal Prestige® Power Blender é o seu companheiro perfeito para preparar os seus melhores pratos de uma forma mais rápida e prática. Seu incrível motor pode triturar até suas sementes favoritas para fazer suas próprias farinhas.



ROYAL PRESTIGE®
POWER BLENDER



**Reúna toda a energia que você precisa
em sua cozinha.**

Para experimentar este produto no conforto de sua própria casa, entre em **contato com seu Distribuidor Autorizado Independente** ou visite royalprestige.com.br



Chocolate quente *com especiarias*

Clique para assistir o vídeo



Benefício Royal Prestige®

Evite derramamentos em seu fogão com o cone de aço inoxidável.

Modo de preparo

- 1 Na Choclatera Royal Prestige®, adicione o leite e o restante dos ingredientes, exceto o chocolate. Coloque o cone de aço inoxidável para evitar derramamentos com o efeito vulcão. Aqueça em fogo médio.
- 2 Depois de ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- 3 Adicione o chocolate e dissolva com a ajuda do Batedor de Ovos e Massa.
- 4 Sirva em canecas e polvilhe com canela em pó.

Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de extrato de baunilha
- ¼ de canela em pau
- 2 cm de gengibre, fatiado finamente
- 5 pedaços de anis estrelado
- 1 colher de chá de cardamomo em pó
- 4 cravos da índia
- 180 gramas de chocolate em barra

PARA DECORAR:

Canela em pó



Rendimento:
6 porções



Utensílio
Royal Prestige®
em destaque:
Choclatera
Royal Prestige®



Tempo:
25 minutos





Pão de banana com mirtilo (sem glúten)

Clique para assistir o vídeo



Benefício Royal Prestige®

Cozinhe o pão no fogão,
sem forno.

Ingredientes

250 gramas de manteiga
5 gemas de ovo
350 gramas de banana
bem madura
1 colher de sopa de
essência de baunilha
190 gramas de farinha
de arroz
75 gramas de farinha
de amêndoas
5 claras de ovos
¾ de colher de chá
de fermento em pó

100 gramas de amoras
Óleo de semente de uva

PARA DECORAR:

1 banana meia-lua
Açúcar de confeiteiro
Mirtilos
Manjeriço fresco
Amêndoas, fatiadas
e torradas

Modo de preparo

- 1 Em uma tigela de 2 litros, coloque a manteiga em temperatura ambiente, adicione as gemas e continue batendo até que elas mudem de cor.
- 2 Em outra tigela de 2 litros, faça o purê da banana e adicione à mistura anterior junto com a essência de baunilha. Misture as farinhas e o fermento.
- 3 Em uma tigela de 5 litros, bata as claras em neve até ficarem fofas e adicione à mistura anterior em duas partes, incorporando-as.
- 4 Empane os mirtilos com farinha de arroz e reserve.
- 5 Unte a Frigideira Gourmet de 20cm Royal Prestige® com um pouco de óleo de semente de uva, despeje metade da mistura, depois metade dos mirtilos e novamente o restante da mistura e o restante dos mirtilos.
- 6 Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada e a Válvula Redi-Temp™ fechada, por cerca de 35 minutos, ou até ficar cozido.
- 7 Desligue e deixe por mais 10 minutos. Leve à geladeira por pelo menos 12 horas.
- 8 Aqueça a panela levemente em fogo baixo para desenformar. Decorar.



Rendimento:
8 porções



Utensílio
Royal Prestige®
em destaque:
Frigideira
Gourmet de 20cm
Royal Prestige®



Tempo:
1 hora 10
minutos





Pudim de arroz de coco e abacaxi assado

Clique para assistir o vídeo



**Benefício
Royal Prestige®**

Cozinhe de forma prática
e em poucos minutos.

Ingredientes

100 gramas de coco
seco desfiado

80 gramas de
amêndoas fatiadas

80 gramas de
nozes picadas

1 colher de sopa
de manteiga

200 gramas de abacaxi,
cortado em fatias

500 gramas de arroz

750 ml de água

1 canela em pau

Casca de 1 laranja

250 ml de creme de leite

250 ml de creme de coco

1 colher de sopa de
essência de baunilha

½ colher de chá
de gengibre ralado

150 gramas de açúcar

100 gramas de mirtilos
ou cerejas secas

4 xícaras (chá) de leite
de coco

PARA DECORAR:

30 gramas de
canela em pó

Folhas frescas de hortelã

Frutas secas

Modo de preparo

- 1 Pré-aqueça a Frigideira Deluxe Easy Release de 12" por 40 segundos em fogo médio-baixo; Torre o coco. Depois de colorido, reserve em uma tigela de 2 litros. Da mesma forma, torra as amêndoas e nozes e coloque na mesma tigela. Reservar.
- 2 Na mesma panela, com um toque de manteiga, sele o abacaxi até dourar levemente dos dois lados. Reservar.
- 3 Na Caçarola de 6 Quartos Royal Prestige®, em fogo médio, coloque o arroz com a água, a canela e a casca de laranja. Cubra com a válvula Redi-Temp™ aberta. Assim que apitar, abaixe o fogo, feche a válvula e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
- 4 Retire a casca de laranja. Adicione 3 xícaras de leite de coco, creme de leite, creme de coco, essência de baunilha, gengibre ralado e coco seco torrado. Cozinhe em fogo médio por 15 minutos, mexendo de vez em quando.
- 5 Adicione o açúcar, as nozes e as amêndoas torradas, os mirtilos e misture delicadamente.
- 6 Deixe esfriar e adicione 1 xícara de leite de coco. Dobre delicadamente.
- 7 Sirva com o abacaxi assado e a canela em pó. Decore com folhas de hortelã e nozes.



Rendimento:
8 porções



**Utensílio
Royal Prestige®
em destaque:**

Panela
de 6 Litros
Royal Prestige®



Tempo:
40 minutos



Pizza de brócolis

Clique para assistir o vídeo



Benefícios Royal Prestige®

Cozinhe seus legumes com pouca água.

Cozinhe a pizza sem forno, no fogão.

Modo de preparo

- 1 Na panela de 4 litros, em fogo médio, coloque o brócolis com água e cubra com a válvula Redi-Temp™ aberta. Quando soar, abaixe o fogo, feche a válvula e cozinhe por 5 minutos. Deixe esfriar.
- 2 Divida os brócolis em quatro porções e processe cada porção no Power Blender em pequenos intervalos para evitar transformá-los em uma pasta. Coloque sobre um pano limpo e esprema várias vezes para remover o excesso de líquido.
- 3 Em uma tigela de 5 litros, jogue brócolis com queijo parmesão, salsa, manjeriço, alho em pó, cebola em pó e ovos. Tempere com sal e pimenta e forme uma pasta.
- 4 Unte a Paellera de 14 Quartos Royal Prestige® com o óleo de semente de uva. Espalhe a mistura de brócolis na base, coloque o molho de pizza por cima, cubra com o queijo mussarela, distribua os tomates e as azeitonas.
- 5 Tampe a Paellera Royal Prestige® e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos ou até dourar levemente.
- 6 Para servir, decore com folhas frescas de manjeriço.

Ingredientes

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 quilo de brócolis | 1 colher de chá de óleo de semente de uva |
| 1 xícara de água | 1½ xícaras de molho de pizza |
| 100g de queijo parmesão ralado | 2½ xícaras de queijo mussarela desfiado |
| 1 colher de chá de salsa seca | 2 tomates cortados em rodelas |
| 1 colher de chá de manjeriço seco | 15 azeitonas cortadas pela metade |
| ½ colher de chá de alho em pó | PARA DECORAR: |
| ½ colher de chá de cebola em pó | Folhas frescas de manjeriço |
| 3 ovos | |
| Sal e pimenta-do-reino, a gosto | |



Rendimento:
8 porções



Utensílio Royal Prestige® em destaque:

Paellera de 14 Quartos Royal Prestige®



Tempo:
40 minutos



Café affogato

Clique para assistir o vídeo



★ Benefícios Royal Prestige®

Faça sorvete em casa de forma prática e fácil.

Prepare um delicioso café expresso no conforto da sua própria casa.

Modo de preparo

- 1 Retire as sementes da fava de baunilha.
- 2 Dilua o amido de milho com um pouco de leite.
- 3 Na Panela 2 Quartos (1,9L) Royal Prestige®, coloque todos os ingredientes do molho, exceto o amido diluído em leite, e mexa com o batedor.
- 4 Adicione o amido de milho e cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente com a espátula de silicone, até que tenha uma consistência levemente grossa. Deixe esfriar e transfira para uma Tigela de 2 litros Royal Prestige®. Congelar por 12 horas.
- 5 Para o café, coloque a água na chaleira Royal Expresso Grande de 10 xícaras, coloque o filtro de café e adicione a borra de café. Feche a cafeteira e deixe ferver em fogo médio-alto. Retire do fogo assim que a tigela superior estiver cheia.
- 6 Deixe a mistura congelada descansar por cerca de 5 minutos e pique levemente. Processe no Royal Prestige® Maxtractor™, com o Cone de Sorvete.
- 7 Despeje uma porção de sorvete em copos pequenos e despeje um pouco de café.
- 8 Decore com canudos comestíveis, chocolate ralado e hortelã fresca.

Ingredientes

PARA O SORVETE:

- 4 xícaras (chá) de leite
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 10 gemas de ovo
- 250 gramas de açúcar
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 fava de baunilha

PARA O CAFÉ:

- 2 medidas de grão de café moído torrado
- 1 xícara de água

PARA DECORAR:

- Biscoitos de sua preferência
- Chocolate ralado
- Hortelã fresca



Rendimento:
8 porções



**Utensílio
Royal Prestige®
em destaque:**
Royal Prestige®
maXtractor™



Tempo:
40 minutos

Dê um toque diferente à essa véspera de **Ano Novo**

POR LILIA MANCILLA

Uma das celebrações mais universais é, sem dúvida, a recepção de Ano Novo. Todos os tipos de comemorações são realizadas em todos os lugares, desde celebrações mais íntimas, como jantares em família, até grandes eventos públicos.

É sabido que a mais icônica é realizada em Nova York, onde milhares de pessoas se aglomeram nas ruas para assistir à descida da grande esfera da Times Square, quando o relógio bate meia-noite e fogos de artifício acendem o Central Park.

Com o passar do tempo, muitas tradições ainda permanecem, como comer doze uvas ao ritmo dos sinos da meia-noite ou usar roupas íntimas de uma determinada cor para atrair a sorte; No entanto, algumas pessoas optam por começar o ano experimentando novas culturas.

Então, não importa como você gosta de comemorar, certamente em algum lugar do mundo há algo ideal para você.



Edimburgo, Escócia

Grandes festas, uma data importante

O Réveillon costuma ser associado a fogos de artifício e muitas cidades se orgulham disso.

Um grande exemplo é a capital da Ilha da Madeira, Funchal, porque oferece o maior espetáculo pirotécnico do mundo, tal é a magnitude do evento que ele é reconhecido pelo Guinness World Records.

Entre as cidades onde você pode desfrutar de excelentes demonstrações de fogos de artifício estão Londres, Sydney, Dubai e Rio de Janeiro, na praia de Copacabana que conta com uma queima de fogos com duração de aproximadamente 12 minutos, além de shows de diversos artistas, atraindo atualmente cerca de dois milhões de pessoas.



Ópera La Fenice, Veneza, Itália



Patagônia,
Argentina



Kitzbühel,
Áustria



Ano Novo, Novas Culturas

Se você gosta de um plano mais cultural, a Itália é a opção perfeita: diga adeus ao ano assistindo a um concerto no La Fenice, em Veneza, passeando entre músicos nas ruas de Roma, decorando um boi com flores à luz de velas ou queimando o Vecchione, uma figura em forma humana feita de palha, em Bolonha.

Em Edimburgo, por exemplo, é conhecido como Hogmanay. Um grande mercado de Natal é montado e eles têm uma boa tradição para atrair boa sorte, que envolve ser a primeira pessoa a chegar na casa de seus amigos, sempre com um presente debaixo do braço.

Quando se trata de bons costumes, em Singapura há um,

bastante recente, que consiste em lançar esferas flutuantes da Marina Bay, cheias de bons desejos.

Um bom momento para relaxar ou se aventurar

É verdade que muitas pessoas preferem receber o novo ano em um ambiente mais tranquilo. Estocolmo é um grande exemplo disso: não há pirotecnia ou bebidas alcoólicas, se trata de algo mais íntimo, como desfrutar dos pequenos prazeres da vida.

Outra cidade que diz NÃO aos fogos de artifício é na Áustria. Graz é completamente pet friendly, você pode assistir a shows públicos ou shows de luzes nas ruas, mas nada que possa ferir a sensibilidade dos animais de estimação.

Por outro lado, se você quiser se

aventurar em novas experiências, no mesmo país há a capital austríaca do esqui na neve, Kitzbühel, onde uma fantástica atração noturna é oferecida: todos os instrutores de esqui descem a montanha Hahnenkamm com tochas acesas.

E por que não passar o fim de ano no "Fim do Mundo"? Ushuaia está localizada na Patagônia, Argentina, e recebe esse nome por ser a última cidade do sul do continente americano. É um bom lugar para se desconectar do resto do mundo entre paisagens naturais e deslumbrantes.

Fonte:
«Melhores locais para celebrar a passagem de ano na Europa», Os melhores destinos da Europa, «8 Melhores Festivais de Ano Novo ao Redor do Mundo», Hayo Magazine, «Os 5 melhores lugares para o Réveillon na América do Sul em 2024», em toda a América do Sul



Cuide da ansiedade através da alimentação

POR LILIA MANCILLA

A ansiedade é uma resposta natural do organismo ao estresse, depressão ou outras condições fisiológicas e psicológicas, que devem ser tratadas por médicos especializados para evitar que se complique.

Embora a ansiedade se apresente de maneiras diferentes para cada pessoa, existem alguns sintomas gerais que ajudam a identificá-la, como uma sensação aterrorizante

de medo ou preocupação, dificuldade de concentração, dificuldade para dormir, cansaço, inquietação ou irritabilidade.

Além de se submeter a tratamentos farmacológicos, psicoterapia ou técnicas complementares de relaxamento, a dieta também é fundamental para criar um impacto positivo no cérebro que pode reduzir a ansiedade.

Fonte:

«Alimentos que ajudam a aliviar a ansiedade», Healthline, «Tudo o que você precisa saber sobre ansiedade», Healthline, «Desbloqueando o Poder da Meditação: Sua Ferramenta Definitiva para o Gerenciamento da Ansiedade», Balance

- 
- **Salmão e cavala:** ricos em vitamina D e ômega 3, que ajudam a regular neurotransmissores como dopamina e serotonina.
 - **Chia e linhaça:** também contêm ômega 3.
 - **Cúrcuma:** ajuda a prevenir danos cerebrais causados pelo estresse devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.
 - **Chocolate amargo:** rico em flavonóis, que são neuroprotetores.
 - **Chá verde:** contém teanina, um aminoácido que ajuda a diminuir os níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse.
 - **Amêndoas:** rica em vitaminas E e gorduras saudáveis, que podem reduzir o estresse oxidativo e a inflamação crônica.
 - **Ovos:** uma ótima fonte de triptofano, um aminoácido essencial que controla diferentes hormônios, incluindo melatonina, serotonina, dopamina e insulina.
 - **Camomila:** pode ajudar a regular o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, uma parte central da resposta do corpo ao estresse.
 - **Mirtilos:** ricos em vitamina C e antioxidantes, alguns estudos indicam que o consumo diário desses alimentos pode aliviar sintomas de depressão e ansiedade.
 - **Logurte:** os probióticos desempenham um papel muito importante no eixo intestino-cérebro, reduzindo a inflamação e aumentando a produção de estimuladores de humor.



Existem também outras ferramentas que podem ser combinadas com uma boa alimentação e a eliminação de maus hábitos para ter sucesso na luta contra a ansiedade.

A meditação, por exemplo. Certamente não é um método de efeito imediato, mas consistência e formação de hábitos já são um bom começo. Além disso, se este é um tópico novo para você, agora existem muitos recursos na web, como aplicativos, guias de meditação ou vídeos nas redes sociais que você pode conferir.



Comece a praticar com algo muito simples, mas eficaz, conhecido como a técnica de âncora 5-4-3-2-1. Consiste em tomar consciência do que nos rodeia para transportar a nossa mente para o presente. Respire fundo e concentre-se no seu entorno. Comece a nomear as coisas ao seu redor na seguinte ordem: cinco você pode ver, quatro você pode tocar, três você pode ouvir, dois você pode cheirar e um você pode provar.

A longo prazo, técnicas adequadas de meditação e atenção plena podem ajudar a melhorar sua saúde mental, ajudando a reduzir o estresse, aumentar a concentração e aumentar o relaxamento.



O que evitar para NÃO sofrer de ansiedade:

- Cafeína
- Álcool
- Alimentos ricos em açúcares ou gorduras saturadas
- Cigarros
- Horários de sono irregulares
- Vida sedentária



A Trajetória Refrescante da Menta

POR LILIA MANCILLA

O nome desta planta tem uma origem cheia de paixão e ciúmes. Conta-se que na Grécia Antiga havia uma ninfa, Mintha, por quem o deus Ades estava apaixonado; no entanto, quando a deusa Perséfone a descobriu, ela decidiu transformá-la em uma planta de hortelã em um ataque de ciúmes.

Talvez seja por isso que algumas espécies de hortelã têm um sabor mais picante, embora seu aroma característico, refrescante e intenso sempre prevaleça. Cresce em zonas temperadas, tornando-se uma excelente escolha para cultivar em casa ou como planta decorativa.

Devido às suas muitas propriedades, pode ser encontrado em todos os lugares: óleos essenciais, infusões, medicamentos, sabonetes, doces, bolos, gomas de mascar.

*Benefícios atribuídos à hortelã-pimenta**

- Desobstrui as vias aéreas.
- Hidrata e promove o crescimento do cabelo.
- Ajuda na saúde bucal.
- Alivia dores de estômago e indigestão.
- Cura dores de cabeça.
- Melhora as funções cognitivas e de retenção.
- Ajuda a tratar acne e espinhas.
- Repele insetos.

Nutrientes presentes na hortelã:

| | | |
|------------|----------|----------|
| Vitamina A | Fósforo | Magnésio |
| Vitamina C | Potássio | Ferro |
| Fibra | Cálcio | |

Fontes: Menta: cuidados e propriedades de uma planta medicinal que você pode cultivar em casa". planta medicinal que você pode cultivar em casa", La Vanguardia, "10 Plants That May Help Repel Bugs Like Mosquitoes, moscas, aranhas e outros", Shondaland, "Menta: el ingrediente estrella para cuidar, Menta: o ingrediente estrela para cuidar da pele e dos cabelos", Shondaland, "Mint: the star ingredient for skin and hair care", Harper's BAZAAR



Uma bebida reconfortante para todas as estações

Seja quente ou frio, faça um delicioso chocolate ou um expresso intenso, com a mais alta qualidade.



ROYAL PRESTIGE®
CHOCOLATERA

Chocolateira Royal Prestige®

- Fabricada em aço inoxidável de grau cirúrgico.
- Possui um inovador cone anti-derramamento.

Aprecie cada momento com a suas bebidas favoritas.

Cafeteira Royal Espresso Royal Prestige®

- Inspirada no clássico sistema de máquina de café italiano.
- Disponível em capacidades de 4 e 10 xícaras.



ROYAL PRESTIGE®
ESPRESSO



Para experimentar este produto no conforto de sua própria casa, entre em **contato com seu Distribuidor Autorizado Independente** ou visite royalprestige.com.br

Prepare do jeito que você gosta!

Adicione seus temperos favoritos e desfrute de uma pipoca caseira na hora, do jeito tradicional, sempre que quiser.



ROYAL PRESTIGE®
PERFECT POP

**Especialmente fabricada para a
Caçarola de 6 Quartos* Royal Prestige®**

Para experimentar este produto no conforto de sua própria casa, entre em **contato com seu Distribuidor Autorizado Independente** ou visite royalprestige.com.br. *Caçarola vendida separadamente