

# ROYAL PRESTIGE®

*Magazine*



*Sabor*  
**navideño**  
hecho en *casa*



*Más Posibilidades.*  
**MÁS CORAZONES CONTENTOS**

# Llevamos la elegancia al siguiente nivel

¡Llegaron los nuevos cuchillos  
de Royal Prestige®!





**ROYAL  
PRESTIGE®**

Fabricados en acero inoxidable alemán, los nuevos cuchillos de Royal Prestige® son la herramienta esencial que necesitas en tu cocina para cortes seguros y precisos.

**Lúcelos en tu cocina con el nuevo  
Royal Prestige® All-in-One Knife Block:**

- Su afilador integrado te permite tener tus cuchillos siempre listos.
- Fabricado con madera de acacia, un antibacterial natural.

**Eficiencia y calidad  
insuperable en  
cada corte.**

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



# ¡Felices fiestas a todos!

Chef Omar Sandoval



¡Me complace mucho darte la bienvenida a la edición más fiestera de Royal Prestige® Magazine! Como tu editor culinario, tengo el privilegio de presentarte una muestra de lo que tenemos en esta edición, siempre pensando en nuestros queridos clientes como tú.

En estas páginas, encontrarás increíbles recetas, perfectas para compartir con toda tu familia, amigos, vecinos... ¡con quien quieras! Como un rico **lomo de cerdo en salsa de sidra (pág. 24)** o unos deliciosos **pasteles de res en hoja de plátano (pág. 28)** que están para chuparse los dedos. También los puedes acompañar con un práctico **puré de papa y espárragos (pág. 12)** o un riquísimo **dip de camarón con alcachofa (pág. 10)**.

En esta ocasión, incluimos también algunas bebidas inspiradas en esta temporada y súper ideales para todos los gustos, desde un clásico **affogato café**

**(pág. 40)** hasta un calientico **chocolate con especias (pág. 32)**.

La verdad a mí me encantan estas fechas porque son la oportunidad perfecta para disfrutar de comidas deliciosas en casa, en compañía de mi familia. Sin embargo, el fin de año puede ser un festejo un poco diferente, y muchas personas lo aprovechan para celebrar con un viaje inolvidable. Así que **dale un toque distinto a esta víspera de Año Nuevo (pág. 42)** y animate a encontrar tu próximo destino para despedir el año de manera única.

Si te sigo contando de todas las sorpresas que preparamos para ti en esta edición, no acabaría nunca, ¡mejor descúbrelo por tu cuenta! Espero que disfrutes mucho leyéndola y cocinando, obviamente, con la más alta calidad.

**¡Te mando un gran abrazo y te deseo un maravilloso 2024!**



FIESTAS 2023 | NÚMERO 6  
REPÚBLICA DOMINICANA

## Directorio

**Chief Marketing Officer:**  
Daniela Ortiz

**Director de Marketing Tradicional y Editor en jefe:**  
Juan Carlos de la Vega

**Gerente Senior de Marketing Brasil:**  
Cinthia Helena Serra Oliveira

**Editor culinario:**  
Omar Sandoval

**Jefa de redacción:**  
Berenice Gutiérrez

**Revisión y copywriting:**  
Lilia Mancilla

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

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

**Food Styling:**  
Ericka Fonseca Cortés

**Fotografía:**  
Mucho Flavor Photo/Luis Sandoval  
Sergio Fuentes

**Arte:**  
Daphne Vázquez

**Producción de recetas en video:**  
Claudia E. Da Silva  
Daniela Pagano  
Adrián Pacheco

**Coordinación de logística México:**  
Georgina Cea  
Rafael Elías Álvarez

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

*Más Posibilidades.*  
**MÁS CORAZONES CONTENTOS**

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!



Royal Prestige RD Oficial

# ¡Una pequeña gran aliada!

Prepara guarniciones, postres, salsas y mucho más con la Cacerola de Royal Prestige®. Fabricada en acero inoxidable grado quirúrgico de la más alta calidad.



ROYAL PRESTIGE®  
CACEROLA



Un toquecito de elegancia y versatilidad.



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



# Contenido

REPÚBLICA DOMINICANA, FIESTAS 2023

**Lúcete cocinando lo mejor en estas festividades**

14 recetas para compartir con toda tu familia, siempre con la más alta calidad y un sabor único.



**10** Dip de camarón con alcachofa

**18** Sopa de lentejas con jamón serrano

**24** Lomo de cerdo en salsa de sidra

**32** Chocolate caliente con especias

**12** Puré de papa y espárragos

**20** Lasaña de yuca y queso de cabra

**26** Pierna de cerdo braseada

**34** Pan de plátano con mora azul

**16** Pasta con salsa de tomate y ajo

**22** Pierna de cerdo en salsa de mandarina y ciruela pasa

**28** Pasteles de res en hoja de plátano

**36** Arroz con leche de coco y piña asada

**ADEMÁS:**



## 42 Dale un toque distinto a esta víspera de Año Nuevo

Alrededor del mundo existen todo tipo de conmemoraciones para esta importante fecha.



## 44 Cuidate de la ansiedad a través de la comida

Los alimentos también pueden afectar tu salud mental, descubre cuáles debes evitar.



## Menú para San Valentín

**38** Pizza de brócoli

**40** Affogato café



## 46 La picante trayectoria de la menta

Conoce un poco más sobre su historia y los beneficios que se le atribuyen a esta aromática planta.



# Te acompañamos en tu experiencia

## ROYAL PRESTIGE®

Nuestra prioridad es ofrecerte el mejor contenido, así como la guía y asesoría que necesites para aprovechar al máximo tus productos de Royal Prestige®. Tenemos varios canales disponibles para ti, ¡contáctanos!

### Atención al cliente:

**Teléfono:** (+1)-829-946-6326

#### Horarios de atención

##### Lunes a jueves:

09:00 a 20:00 horas

##### Viernes:

09:00 a 19:00 horas

##### Sábado:

09:00 a 13:00 horas

#### Correo electrónico:

[servicioalcliente.dr@hycite.com](mailto:servicioalcliente.dr@hycite.com)

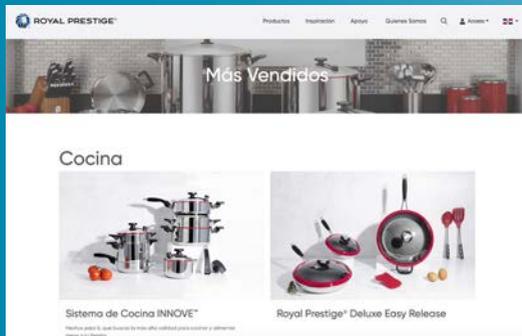
**¡Escríbenos!** [rpm@royalprestige.com](mailto:rpm@royalprestige.com)

Encuétranos en:



Royal Prestige República Dominicana Oficial

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



¿Quieres comprar un producto, programar una demostración, convertirte en distribuidor o tienes alguna duda?

Contáctanos por WhatsApp haciendo clic en este enlace.



### Royal Bot



Asistencia por WhatsApp para clientes de Royal Prestige®

**Teléfono:** (+1)-829-234-3532

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

# ¿Qué más te hace falta en tu cocina?

## UTENSILIOS PARA PREPARAR BEBIDAS



Chocolatera



Royal Espresso



Royal Café

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



Ollas Grandes



Pavera



Sartenes Gourmet INNOVE™



Paelleras INNOVE™



Ollas de Presión



Sistemas de Cocina INNOVE™

## Sartenes Deluxe Easy Release



## CUCHILLOS



Cuchillos Royal Prestige®



Bloque Afilador

## ELECTRODOMÉSTICOS



Extractor de Jugos



Power Blender



# Dip de camarón con alcachofa

**Beneficio  
Royal Prestige®**  
Licúa con potencia  
en segundos.

## Ingredientes

¼ de cebolla,  
en cubos grandes

1 diente de ajo, picado

1 tomate,  
en cubos grandes

300 gramos de  
camarón, limpio

150 gramos de  
alcachofas, en lata  
y sin exceso de agua

¼ de taza de vino blanco

3 filetes de anchoas

½ cucharadita de paprika  
en polvo

200 ml de crema de leche

Jugo de 1 limón

100 gramos de  
queso crema

Sal y pimienta negra,  
al gusto

### PARA DECORAR:

Cebollín, picado  
finamente

1 cucharada de aceite  
de oliva extra virgen

1 cucharadita de paprika

### PARA ACOMPAÑAR:

Pan tostado

## Procedimiento

- 1 Precalentar a fuego medio el Sartén Gourmet de 12" INNOVE® de dos a tres minutos o hasta que, al añadir unas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden sobre la superficie.
- 2 Cocinar unos minutos la cebolla con el sartén entretapado. Añadir el ajo y cocinar un par de minutos más.
- 3 Incorporar el tomate, el camarón, las alcachofas y el vino blanco; cocinar 3 minutos más y retirar del fuego.
- 4 Procesar la preparación en la licuadora Power Blender de Royal Prestige®, junto con el resto de los ingredientes, hasta obtener una mezcla homogénea.
- 5 Servir el dip decorado con un hilo de aceite de oliva extra virgen, cebollín picado y paprika. Acompañar con pan tostado.



Rinde  
10 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Power Blender de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
15 minutos



# Puré de papa y espárragos

Para ver el video, haz clic



 **Beneficio Royal Prestige®**

Cocina con menos agua  
y más rápido.

## Ingredientes

4 papas, sin piel y en cuartos

2 dientes de ajo, limpios

¼ de taza de agua

5 espárragos

1 taza de crema agria  
(sour cream)

¼ de taza de leche

Sal y pimienta negra, al gusto

½ cucharadita de nuez  
moscada, en polvo

100 gramos de queso  
parmesano, rallado

½ puñito de cebollín,  
finamente picado

## PARA DECORAR:

Puntas de espárragos

Tomates cherry,  
en mitades

Cebollín, picado

## Procedimiento

- 1 En la Olla de 3 Cuartos INNOVE™ de Royal Prestige®, cocinar las papas y el ajo con el agua a fuego medio, con la olla tapada y la Válvula Redi-Temp™ abierta. Una vez que silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y cocinar por 10 minutos.
- 2 Agregar los espárragos y cocinar 5 minutos más. Apagar el fuego y añadir la crema agria, la leche, la nuez moscada y salpimentar.
- 3 Añadir el queso parmesano y machacar todo, hasta que se incorporen bien todos los ingredientes.
- 4 Agregar el cebollín picado y mezclar suavemente.
- 5 Hervir agua en una Olla de 2 Cuartos INNOVE™ y sumergir las puntas de espárragos durante 60 segundos. Pasar de inmediato a un recipiente con agua y hielo, para cortar la cocción.
- 6 Servir y decorar con las puntas de espárragos, las mitades de tomates cherry y cebollín picado.



Rinde  
10 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Olla de 3 Cuartos  
INNOVE™ de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
30 minutos

# Una aliada poderosa

La licuadora Power Blender de Royal Prestige® es la compañera perfecta para preparar tus mejores platillos de forma más rápida y práctica.

Su increíble motor puede incluso triturar semillas y granos para hacer tus propias harinas.



**ROYAL PRESTIGE®**  
POWER BLENDER



**Reúne toda la potencia que necesitas  
en tu cocina.**

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







# Pasta con salsa de tomate y ajo

Para ver el video, haz clic



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina de forma práctica en solo minutos.

Licúa con potencia en segundos.

## Ingredientes

Cantidad suficiente de agua

Sal y pimienta, al gusto

350 gramos de espagueti

500 gramos de tomates, escalfados y en cuartos

5 dientes de ajo

1 ramita de romero fresco

¾ de taza de vino blanco

100 gramos de queso parmesano fresco, rallado

½ taza de crema espesa (*heavy cream* o crema para batir)

## PARA SERVIR:

Hojas de albahaca fresca

15 tomates cherry, en mitades

Aceite de oliva

Queso parmesano fresco, rallado

Piñones, al gusto

## Procedimiento

- 1 Llenar con agua un poco más de la mitad de la Olla de 8 Cuartos INNOVE™. Tapar con Válvula Redi-Temp™ abierta y calentar a fuego medio-alto. Cuando suene la válvula, salpimentar, agregar la pasta y cocinar por 12 minutos, o hasta que la pasta esté al dente. Reservar una taza del líquido de la cocción y escurrir la pasta.
- 2 Precalentar a fuego medio el Sartén de 10.5" INNOVE™ de Royal Prestige®, agregar los tomates escalfados, los ajos, el romero, el vino blanco y salpimentar. Cocinar por un par de minutos más.
- 3 Agregar el líquido de la cocción y esperar a que hierva.
- 4 Apagar el fuego, añadir el queso parmesano y la crema. Retirar la ramita de romero, pasar a la Power Blender de Royal Prestige® y licuar. Posteriormente, regresar al sartén, agregar la pasta y mezclar bien.
- 5 Servir con albahaca fresca, tomates cherry, un toque de aceite de oliva, queso parmesano fresco y piñones.



Rinde  
8 porciones



## Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén de 10.5" INNOVE™ de Royal Prestige®



Tiempo de preparación  
40 minutos

# Sopa de lentejas con jamón serrano

## Beneficio Royal Prestige®

Cocina más rápido  
con seguridad.

Licúa con potencia  
en segundos.

## Ingredientes

### PARA EL CALDILLO:

4 tomates en cuartos  
¼ de cebolla  
3 dientes de ajo en trozos  
1 taza de agua  
Sal al gusto

### PARA LAS LENTEJAS:

150 gramos de chorizo  
español en rodajas  
4 ramas de recaó  
3 ramitas de ditén  
3 hojas de laurel  
120 gramos de alcaparras  
150 gramos de aceitunas  
verdes sin hueso  
en mitades

400 gramos de lentejas  
previamente remojadas

2 litros de agua

120 gramos de jamón  
serrano en cubos  
medianos

Sal y pimienta negra  
al gusto

### PARA ACOMPAÑAR:

Aceite de oliva

Perejil picado

Pan baguette tostado

## Procedimiento

- 1 En la licuadora Power Blender, procesar los ingredientes del caldillo. Reservar.
- 2 En la Olla de Presión de 6 Litros de Royal Prestige®, precalentada a fuego medio, cocinar el chorizo por un minuto, aproximadamente.
- 3 Agregar el caldillo de tomate, las hierbas aromáticas y el resto de los ingredientes, salpimentar.
- 4 Cerrar la olla, girar la válvula al ícono de presión y cocinar a fuego medio-alto. Cuando se genere presión y se eleve el pin indicador, bajar el fuego y cocinar 10 minutos más.
- 5 Apagar el fuego, girar la válvula para liberar la presión y esperar a que baje el pin indicador. Abrir la olla y servir. Verter un hilo de aceite de oliva y espolvorear el perejil picado. Acompañar de pan tostado.



Rinde  
10 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Olla de Presión de  
6 Litros de Royal  
Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos



# Lasaña de yuca y queso de cabra

Para ver el video, haz clic



**Beneficio Royal Prestige®**

Cocina tu lasaña sobre la estufa, de forma práctica y en solo minutos.

## Ingredientes

40 gramos de mantequilla  
600 ml de salsa de tomate  
500 ml de crema de leche  
2 yucas, peladas y en láminas muy delgadas  
250 gramos de queso de cabra troceado

250 gramos de queso manchego rallado

### PARA EL RELLENO:

300 gramos de carne molida de res  
1 cebolla fileteada  
2 tazas de champiñones en cuartos

2 calabacitas en medias lunas  
1 taza de tomates deshidratados picados  
2 tazas de nueces picadas  
Sal y pimienta al gusto

### PARA DECORAR:

Cebollín, picado

## Procedimiento

- 1 Salpimentar la carne molida de res.
- 2 Precalentar el Sartén Gourmet de 12" INNOVE™ a fuego medio por un minuto y cocinar la carne molida con el sartén entretapado.
- 3 Después de un minuto y medio, agregar la cebolla y mover un poco. Posteriormente, añadir el resto de los ingredientes para el relleno, salpimentar y tapar por 3 minutos.
- 4 Barnizar con mantequilla el Sartén de 10.5" INNOVE™ de Royal Prestige®.
- 5 Colocar los ingredientes en capas en el siguiente orden: salsa de tomate, crema, láminas de yuca, salsa de tomate, relleno, queso de cabra y crema. Repetir para crear dos capas más y finalizar con una capa de rebanadas de yuca, salsa de tomate y queso manchego.
- 6 Tapar el sartén, cerrar la válvula y cocinar por 35 minutos, aproximadamente, a fuego medio-bajo.
- 7 Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos más para terminar la cocción.
- 8 Decorar con cebollín picado.



**Rinde**  
10 porciones



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**

Sartén de 10.5"  
INNOVE™ de  
Royal Prestige®



**Tiempo de preparación**  
1 hora





# Pierna de cerdo en salsa de mandarina y ciruela pasa



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina tu pierna sobre la estufa, sin horno.

## Ingredientes

1 pierna de cerdo de 6 libras

4 tazas de papas cambray, en mitades

2 tazas de aceitunas verdes, deshuesadas

### PARA LA SALSA:

150 gramos de puerro fileteado

2 dientes de ajo, en trozos

300 gramos de ajíes morrones de lata, sin exceso de agua

2 tazas de ciruelas pasas, sin hueso

2 tazas de jugo de mandarina

50 ml de vinagre de manzana

2 tazas de caldo de verduras o de pollo

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de clavo, en polvo

½ cucharadita de canela, en polvo

Sal y pimienta negra, al gusto

### PARA DECORAR:

Mandarinas asadas

Hojas de romero

## Procedimiento

- 1 Precalentar a fuego medio la Olla de 3 Cuartos INNOVE™. Cocinar el puerro, el ajo, los ajíes y la ciruela pasa. Después de un par de minutos, incorporar el jugo de mandarina, el vinagre de manzana, el caldo de verduras y las especias; salpimentar y cocinar por 5 minutos a fuego bajo.
- 2 Licuar la mezcla anterior en la licuadora Power Blender. Reservar.
- 3 Precalentar la Pavera Ovalada de Royal Prestige® a temperatura media por 3 minutos, aproximadamente. Salpimentar la pierna y sellarla por todos sus lados.
- 4 Agregar las papas, las aceitunas verdes y la salsa. Tapar la pavera y cocinar a fuego medio-bajo por una hora y media. Darle vuelta a la pierna y bañarla de vez en cuando con el líquido de la cocción.
- 5 Rebanar la pierna y servir decorada con mandarinas asadas y hojas de romero.



Rinde  
15 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Pavera Ovalada de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
2 horas



# Lomo de cerdo en salsa de sidra

Para ver el video, haz clic



## ★ Beneficio Royal Prestige®

Cocina el lomo sobre la estufa,  
sin horno.

## Ingredientes

2 lomos de cerdo,  
de 3 libras cada uno

1 aji morrón rojo,  
en cubos medianos

1 aji morrón verde,  
en cubos medianos

2 zanahorias, en rodajas

2 ramas de ditén

10 espárragos, en tercios

Sal y pimienta negra,  
al gusto

Aceite en aerosol

### PARA LA SALSA:

1½ taza de sidra

2 tazas de caldo de  
verduras o pollo

150 gramos de arándanos  
deshidratados (*dried  
cranberries*)

150 gramos de dátiles,  
sin hueso

2 tazas de crema dulce

Sal y pimienta negra,  
al gusto

### PARA SERVIR:

Perejil, picado

Espárragos, blanqueados

Hojas de romero

## Procedimiento

- 1 Licuar todos los ingredientes de la salsa en la licuadora Power Blender y reservar.
- 2 Salpimentar los lomos por todos sus lados. Rociar el Sartén de 12" Deluxe Easy Release con aceite en aerosol y retirar el exceso con una toalla de papel. Precalear 40 segundos a fuego medio y sellar los lomos hasta que estén dorados. Reservar.
- 3 En la Pavera Ovalada de Royal Prestige®, agregar los ajíes morrones, las zanahorias y el ditén. Colocar la rejilla, acomodar los lomos y verter la salsa. Tapar y cocinar por 40 minutos a fuego medio-bajo.
- 4 Sacar el lomo y reservar. Reducir la salsa por 20 minutos más a fuego bajo, con la pavera destapada. Agregar los espárragos y cocinar por 5 minutos más.
- 5 Servir el lomo en rebanadas bañado con la salsa, acompañado de espárragos blanqueados y decorado con perejil picado y hojas de romero.



Rinde  
15 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Pavera Ovalada  
de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
1 hora 45  
minutos



# Pierna de cerdo braseada

Para ver el video, haz clic



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina más rápido de forma práctica y fácil.

## Ingredientes

300 gramos de tocino  
7 dientes de ajo  
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
½ cucharadita de clavo de olor, en polvo  
½ cucharadita de orégano, en polvo  
1 cucharada de paprika, en polvo  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

4 libras de pierna de cerdo  
3 tazas de cerveza oscura  
3 tazas de jugo de naranja

### PARA DECORAR:

Ramas de mejorana

## Procedimiento

- 1 En la Tabla de Bambú, usando el Cuchillo de Chef, cortar el tocino en cubos. Reservar.
- 2 Picar el ajo finamente y, con el canto del cuchillo, friccionar con un poco de sal para formar una especie de pasta de ajo.
- 3 Colocar esa pasta en un Tazón para Mezclar de 2 Cuartos junto con el aceite de oliva, el orégano, el clavo, la paprika y salpimentar.
- 4 Retirar el exceso de grasa de la pierna de cerdo. Si es necesario, cortar en dos piezas y realizar cortes diagonales en la parte exterior. Barnizarlo por todos sus lados con la mezcla anterior y reservar en refrigeración, por lo menos, dos horas.
- 5 Precalear a fuego medio la Olla de Presión de 10 Litros de Royal Prestige® alrededor de tres minutos. Cocinar el tocino y sellar la pierna de cerdo por todos sus lados.
- 6 Una vez que la carne se vea dorada, incorporar la cerveza y el jugo de naranja; añadir más sal si es necesario.
- 7 Cerrar la olla, girar la válvula al icono de presión y cocinar a fuego medio. Cuando se genere presión y se eleve el pin indicador, bajar el fuego y cocinar 50 minutos más.
- 8 Apagar el fuego y girar la válvula para liberar la presión. Cuando baje el pin indicador, sacar la pierna de cerdo y reservar tapada.
- 9 Reducir el líquido de cocción dentro de la misma olla, a fuego medio-bajo por 35 minutos.
- 10 Rebanar la pierna de cerdo y servir con el líquido de cocción y hojas de mejorana.



Rinde  
10 porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

Olla de Presión  
de 10 Litros  
de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
8 horas  
35 minutos



**Beneficio  
Royal Prestige®**

Cocina en grandes  
cantidades.



# Pasteles de res en hoja de plátano

## Ingredientes

Hojas de plátano (30 cm x 20 cm), limpias y suavizadas en agua caliente o asadas a fuego directo

Hilo de cáñamo

### PARA LA MASA:

10 plátanos machos verdes o guineos verdes

5 batatas

2 libras de auyama o calabaza de Castilla

2 yautías o malangas

½ barra de pasta de bija

2 tazas de leche evaporada

Sal y pimienta, al gusto

2 cucharadas de cebolla, en polvo

2 cucharadas de ajo, en polvo

1 cucharada de sazónador, en polvo

Jugo de 2 naranjas agrias

4 cucharadas de sazón líquido

### PARA EL SAZÓN LÍQUIDO:

½ cebolla morada, en cubos

1 ají morrón verde, en cubos

2 tomates, en cubos

7 hojas de recaó

4 dientes de ajo

Sal, al gusto

### PARA EL RELLENO DE CARNE DE RES:

1 cucharada de aceite

3 libras de carne molida de res

3 cucharadas de sazón líquido

1 cebolla morada, picada

1 ají morrón verde, en cubos pequeños

3 tomates, sin semillas y en cubos

2 tazas de puré de tomate

200 gramos de aceitunas, picadas

150 gramos de pasas

Sal y pimienta negra, al gusto

### PARA EL ACEITE DE BIJA:

1 taza de aceite

½ de pasta de bija o 2 cucharadas de semilla de bija

### PARA SERVIR:

Salsa de tomate

Aceitunas

Pasas

Perejil finamente picado

## Procedimiento

- 1 Licuar todos los ingredientes para el sazón líquido con muy poca agua en la licuadora Power Blender, hasta que quede una pasta espesa. Reservar.
- 2 Pelar y cortar los plátanos, las batatas, la malanga y la calabaza. Procesar en la licuadora Power Blender, limpia, una porción de estos ingredientes con una taza de leche evaporada. Después, licuar otra porción con la cantidad restante de leche evaporada. Seguir incorporando poco a poco el resto y la pasta de bija, hasta tener una mezcla homogénea. Reservar en dos Tazones para Mezclar de 5 Cuartos y sazonar con el resto de los ingredientes para la masa.
- 3 Para el relleno, cocinar la carne molida de res con el aceite a temperatura media en el Sartén Gourmet de 12", sazonarla con sal, pimienta negra y el sazón líquido. Añadir la cebolla, el ají morrón y los tomates, tapar el sartén y cocinar unos minutos. Posteriormente, incorporar el puré de tomate, las aceitunas y las pasas; rectificar sazón.
- 4 En la Olla de 2 Cuartos, a fuego muy bajo, mezclar bien la pasta o las semillas de bija con el aceite hasta disolver o, una vez frío, licuar y reservar.
- 5 Untar la hoja de plátano con el aceite de bija, dos cucharadas de la masa y una porción del relleno. Cerrar cada pastel doblando los costados hacia el centro; si lo deseas, sujetar con hilo de cáñamo.
- 6 Cocinarlos en la Olla Grande de 30 Cuartos INNOVE™ de Royal Prestige® por 1 hora o hasta que el pastel se despegue con facilidad de la hoja.
- 7 Servir el pastel decorado con salsa de tomate, pasas, aceitunas y perejil picado.



**Rinde**  
70 porciones



**Utensilio destacado**  
Royal Prestige®

Olla Grande de 30 Cuartos INNOVE™ de Royal Prestige®



**Tiempo de preparación**  
3 horas

# Elige cocinar con la calidad que te mereces

Cocina tus comidas preferidas con la línea  
de sartenes antiadherentes Deluxe Easy Release  
de Royal Prestige®, siempre con la rapidez  
y facilidad que necesitas.





**ROYAL PRESTIGE®**  
DELUXE EASY RELEASE

**Serán tus favoritos de todos los días.**



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



# Chocolate caliente con especias

Para ver el video, haz clic



## Beneficio Royal Prestige®

Evita derrames en tu estufa con el cono de acero inoxidable.

## Procedimiento

- 1 En la Chocolatera de Royal Prestige®, añadir la leche y el resto de los ingredientes, excepto el chocolate. Colocar el cono de acero inoxidable para evitar derrames con el efecto volcán. Calentar a fuego medio.
- 2 Una vez que hierva, bajar el fuego y dejar cocinar por 5 minutos más.
- 3 Añadir el chocolate y disolver con ayuda del Batidor de Globo.
- 4 Servir en tazas y espolvorear canela molida.

## Ingredientes

- 6 tazas de leche
- 1 taza de azúcar moscabado
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- ¼ de vara de canela
- 2 cm de jengibre, en rodajas finas
- 5 anises estrella
- 1 cucharadita de cardamomo, en polvo
- 4 clavos de olor
- 180 gramos de chocolate de mesa

### PARA DECORAR:

Canela molida



Rinde  
6 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Chocolatera  
de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
25 minutos





# Pan de plátano con mora azul (gluten free)

Para ver el video, haz clic



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina el pan sobre la estufa, sin horno.

## Ingredientes

250 gramos de mantequilla

5 yemas de huevo

350 gramos de plátano muy maduro

1 cucharada de esencia de vainilla

190 gramos de harina de arroz

75 gramos de harina de almendra

5 claras de huevo

¾ de cucharadita de polvo para hornear

100 gramos de arándanos

Aceite de semilla de uva

### PARA DECORAR:

1 plátano en medias lunas

Azúcar glas

Arándanos

Hojas de menta

Almendras fileteadas y tostadas

## Procedimiento

- 1 En un Tazón para Mezclar de 2 Cuartos, acremar la mantequilla a temperatura ambiente, añadir las yemas y continuar batiendo hasta que cambien de color.
- 2 En otro Tazón para Mezclar de 2 Cuartos, hacer puré el plátano y agregarlo a la mezcla anterior junto con la esencia de vainilla. Incorporar las harinas y el polvo de hornear.
- 3 En un Tazón para Mezclar de 5 Cuartos, batir las claras hasta esponjar y añadir a la mezcla anterior en dos partes, de forma envolvente.
- 4 Empanizar las moras con harina de arroz. Reservar.
- 5 Engrasar con un poco de aceite de semilla de uva el Sartén de 8" INNOVE™ de Royal Prestige®, vaciar la mitad de la mezcla, después la mitad de las moras y de nuevo el resto de la mezcla y de las moras.
- 6 Cocinar a fuego bajo, con el sartén tapado y la Válvula Redi-Temp™ cerrada por 35 minutos aproximadamente, o hasta que esté cocido.
- 7 Apagar y dejar que repose con el sartén tapado por 10 minutos más. Dejar en refrigeración al menos 12 horas
- 8 Calentar un poco el sartén a fuego bajo para desmoldar. Decorar.



Rinde  
8 porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén de  
8" INNOVE™ de  
Royal Prestige®



### Tiempo de preparación

1 hora 15  
minutos





# Arroz con leche de coco y piña asada

Para ver el video, haz clic



**Beneficio Royal Prestige®**

Cocina de forma práctica en solo minutos.

## Ingredientes

100 gramos de coco seco rallado

80 gramos de almendras rebanadas

80 gramos de nueces picadas

1 cucharada de mantequilla

200 gramos de piña cortada en abanicos

500 gramos de arroz

750 ml de agua

1 vara de canela

Piel de 1 naranja

250 ml de crema de leche

250 ml de crema de coco

1 cucharada de esencia de vainilla

½ cucharadita de jengibre rallado

150 gramos de azúcar

100 gramos de arándanos o cerezas deshidratadas

4 tazas de leche de coco

### PARA DECORAR:

30 gramos de canela en polvo

Hojas de menta fresca

Frutos secos

## Procedimiento

- 1 Precalentar la Sartén de 12" Deluxe Easy Release por 40 segundos a fuego medio-bajo. Tostar el coco. Una vez que tome color, reservar en un Tazón para Mezclar de 2 Cuartos. De igual manera, tostar las almendras y las nueces y colocar en el mismo tazón. Reservar.
- 2 En el mismo sartén, con una cucharada de mantequilla, sellar la piña hasta dorar ligeramente por ambos lados. Reservar.
- 3 En la Olla de 6 Cuartos INNOVE™ de Royal Prestige®, a fuego medio, colocar el arroz con el agua, la canela y la piel de naranja. Tapar con la Válvula Redi-Temp™ abierta. Una vez que silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocer por 10 minutos más.
- 4 Retirar la piel de naranja. Agregar tres tazas de leche de coco, la crema de leche, la crema de coco, la esencia de vainilla, el jengibre rallado y el coco seco tostado. Cocinar a fuego medio por 15 minutos moviendo ocasionalmente.
- 5 Añadir el azúcar, las nueces y las almendras tostadas, los arándanos y mezclar suavemente.
- 6 Dejar enfriar y agregar 1 taza de leche de coco. Incorporar con suavidad.
- 7 Servir con la piña asada y canela en polvo. Decorar con las hojas de menta y los frutos secos.



Rinde  
8 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Olla de 6 Cuartos  
INNOVE™ de Royal  
Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos



# Pizza de brócoli

Para ver el video, haz clic



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina tus vegetales con poca agua.

Cocina la pizza sin horno, sobre la estufa.

## Ingredientes

- 2 libras de floretes de brócoli
- 1 taza de agua
- 100 gramos de queso parmesano, rallado
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 3 huevos
- Sal y pimienta negra, al gusto
- 1 cucharadita de aceite de semilla de uva
- 1½ tazas de salsa para pizza
- 2½ tazas de queso mozzarella, rallado
- 2 tomates, en rebanadas
- 15 aceitunas, en mitades

### PARA DECORAR:

Hojas de albahaca fresca

## Procedimiento

- 1 En la Olla de 4 Cuartos INNOVE™, a fuego medio, colocar los floretes de brócoli con el agua y tapar con la Válvula Redi-Temp™ abierta. Cuando suene, bajar el fuego, cerrar la válvula y cocinar por 5 minutos. Dejar enfriar.
- 2 Dividir el brócoli en cuatro porciones y procesar cada porción en la licuadora Power Blender, en pequeños intervalos para evitar hacerlos papilla. Colocar en un lienzo limpio y exprimir varias veces para retirar el exceso de líquido.
- 3 En un Tazón para Mezclar de 5 Cuartos, mezclar el brócoli con el queso parmesano, el perejil, la albahaca, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y los huevos. Salpimentar y formar una pasta.
- 4 Barnizar la Paellera de 14" INNOVE™ de Royal Prestige® con el aceite de semilla de uva. Extender la mezcla de brócoli en la base, colocar encima la salsa para pizza, cubrir con el queso mozzarella, distribuir los tomates y las aceitunas.
- 5 Tapar la paellera y cocinar a fuego bajo por 10 minutos o hasta que dore ligeramente.
- 6 Para servir, decorar con hojas de albahaca fresca.



Rinde  
8 porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

Paellera de 14" INNOVE™ de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos



# Affogato café

Para ver el video, haz clic



## Beneficio Royal Prestige®

Prepara helados en casa de forma práctica y fácil.

Prepara un delicioso café expreso en la comodidad de tu casa.

## Procedimiento

- 1 Retirar las semillas de la vaina de vainilla.
- 2 Diluir la fécula de maíz con un poco de leche.
- 3 En la Olla de 2 Cuartos, colocar todos los ingredientes de la salsa, excepto la fécula diluida en leche, y mover con el Batidor de Globo.
- 4 Integrar la fécula de maíz y cocinar a fuego bajo, moviendo constantemente con la Espátula de Silicona, hasta que tenga una consistencia ligeramente espesa o punto de napa. Dejar enfriar y pasar a un Tazón para Mezclar de 2 Cuartos. Congelar por 12 horas.
- 5 Para el café, verter el agua en el hervidor de la cafetera Royal Espresso de 10 tazas, colocar el filtro de café y añadir el café molido. Cerrar la cafetera y hervir a fuego medio-alto. Retirar del fuego una vez que se haya llenado el recipiente superior.
- 6 Dejar reposar la mezcla congelada alrededor de 5 minutos y trocear ligeramente. Procesarla en el Extractor de Jugos de Royal Prestige®, con el Cono para Helados.
- 7 Servir en vasos chicos una porción de helado y verter un chorrillo de café.
- 8 Decorar con una galleta en forma de cigarro, chocolate rallado y menta fresca.

## Ingredientes

### PARA LA SALSA:

- 4 tazas de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 10 yemas de huevo
- 250 gramos de azúcar
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 vaina de vainilla

### PARA EL CAFÉ:

- 2 medidas de grano de café molido, tostado intenso
- 1 taza de agua

### PARA DECORAR:

- Galletas en forma de cigarro
- Chocolate rallado
- Menta fresca



Rinde  
8 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Extractor de Jugos  
de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos

# Dale un toque distinto a esta víspera de Año Nuevo

POR LILIA MANCILLA

Sin duda, una de las celebraciones más universales es la bienvenida de Año Nuevo. En todas partes se hacen todo tipo de conmemoraciones, desde festejos más íntimos como cenas familiares hasta eventos públicos masivos.

Es bien sabido que la más icónica se realiza en Nueva York. Ahí miles de personas abarrotan las calles para ver el descenso de la gran esfera del Times Square, antes de marcar las doce, y los fuegos artificiales iluminan Central Park.

Con el paso de tiempo, muchas tradiciones aún permanecen, como comer doce uvas al ritmo de las campanadas de medianoche o vestir ropa interior de cierto color para atraer suerte; sin embargo, algunas personas optan por iniciar el año experimentando nuevas culturas.

Así que no importa cómo te guste conmemorarlo, seguramente en algún lugar del mundo existe algo ideal para ti.

## Grandes fiestas, una importante fecha

Se suele asociar a la víspera de Año Nuevo con la pirotecnia y muchas ciudades definitivamente se lucen en eso.

Un gran ejemplo es la capital de las Islas Madeiras, Funchal, porque ofrece el mayor espectáculo pirotécnico del mundo, tal es la magnitud del evento que así es reconocido por los *Records Guinness*.

Entre las ciudades donde se pueden disfrutar de excelentes demostraciones de fuegos artificiales están Londres, Sidney y Dubái; esta última también ofrece un espectáculo de música y luces en el conocidísimo Burj Khalifa.



Edimburgo,  
Escocia



La Fenice de Venecia



La Patagonia,  
Argentina



Kitzbühel,  
Austria



## Nuevo año, nuevas culturas

Si lo tuyo es un plan más cultural, Italia es la opción perfecta: despide el año asistiendo a un concierto en La Fenice de Venecia, paseando entre músicos en las calles de Roma, decorando un buque con flores a la luz de las velas o quemando al *Vecchione*, una figura con forma humana hecha de paja, en Bolonia.

En Edimburgo, por ejemplo, se le conoce como *Hogmanay*. Disfruta de un gran mercado navideño y una bonita tradición para atraer la buena fortuna, que consta en ser la primera persona en llegar con un obsequio bajo el brazo a la casa de tus amigos.

Si de bonitas costumbres se trata, en Singapur existe una bastante reciente que consiste en lanzar

esferas flotantes repletas de buenos deseos en la bahía de Marina.

## Un buen momento para relajarse o aventurarse

Es verdad que muchas personas prefieren recibir el año en un ámbito más tranquilo. Estocolmo es un gran ejemplo de esto: no hay pirotecnia ni se consumen bebidas alcohólicas, es algo más íntimo, disfrutando de los pequeños placeres de la vida.

Otra ciudad que le dice NO a los fuegos artificiales se encuentra en Austria. Graz es completamente *pet-friendly*. Puedes ser parte de conciertos públicos o espectáculos de luces en las calles; pero nada que pueda lastimar la sensibilidad de las mascotas.

En cambio, si quieres aventurarte a nuevas experiencias, en el mismo país está la capital austriaca del esquí en nieve, Kitzbühel, donde se ofrece una fantástica atracción nocturna: todos los instructores de esquí descienden por la montaña Hahnenkamm con antorchas encendidas.

¿Y por qué no pasar el fin de año en el «Fin del Mundo»? Ushuaia se localiza en La Patagonia, Argentina, y recibe ese nombre porque es la última ciudad al sur del continente americano. Es un buen lugar para desconectarte del resto del mundo entre impresionantes paisajes naturales.

### Fuentes:

«Best places to celebrate New Year's Eve in Europe», Europe's Best Destinations, «8 Best New Year's Eve Festivals around the World», Hayo Magazine «Best 5 Places for New Year's Eve in South America in 2024», Across South America



# Cuídate de la ansiedad a través de la **comida**

POR LILIA MANCILLA

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante el estrés, la depresión u otras afecciones tanto fisiológicas como psicológicas, que deben tratarse con médicos especializados para evitar complicaciones.

Aunque la ansiedad se presenta de diferentes maneras en cada persona, existen algunos síntomas generales que ayudan a identificarla, como una aterradorante sensación de miedo

o preocupación, problemas para concentrarse, dificultades para dormir, cansancio, intranquilidad o irritabilidad.

A la par de someterse a tratamientos farmacológicos, psicoterapia o técnicas complementarias de relajación, la alimentación también es clave para crear un impacto positivo en el cerebro que pueda reducir la ansiedad.

#### Fuentes:

«Foods That Help Ease Anxiety», Healthline  
«Everything You Need to Know About Anxiety», Healthline, «Unlocking the Power of Meditation: Your Ultimate Tool for Anxiety Management», Balance

- **Salmón y caballa:** ricos en vitamina D y omega 3, que ayudan a regular neurotransmisores como la dopamina y la serotonina.
- **Semillas de chía y linaza:** también contienen omega 3.
- **Cúrcuma:** contribuye a prevenir el daño cerebral a causa del estrés debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- **Chocolate amargo:** rico en flavonoles, los cuales son neuroprotectores.
- **Té verde:** contiene teanina, un aminoácido que ayuda a disminuir los niveles de cortisol, una hormona asociada al estrés.
- **Almendras:** ricas en vitamina E y grasas saludables, que pueden reducir el estrés oxidativo y la inflamación crónica.
- **Huevos:** una gran fuente de triptófanos, un aminoácido esencial que controla diferentes hormonas, entre ellas, la melatonina, la serotonina, la dopamina y la insulina.
- **Manzanilla:** puede ayudar a regular el eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal, una parte central de la respuesta del cuerpo al estrés.
- **Arándanos:** ricos en vitamina C y antioxidantes; algunos estudios indican que el consumo diario de estos alimentos puede aliviar los síntomas de depresión y ansiedad.
- **Yogur:** sus probióticos tienen un papel muy importante en el eje intestino-cerebro, pues reducen la inflamación y aumentan la producción de estimuladores del estado de ánimo.

También existen otras terapias que se pueden combinar con una buena alimentación y la eliminación de malos hábitos para triunfar en la lucha contra la ansiedad.

La meditación es una de ellas. Ciertamente, no es un método de efectos inmediatos, pero la consistencia y la formación de un hábito ya son un buen comienzo. Además, si este es un tema nuevo para ti, ahora existen numerosas webs, apps y redes sociales que te brindan guías de meditación o videos a considerar.

Empieza a practicar con algo muy sencillo, pero eficaz: la técnica de anclaje 5-4-3-2-1. Consiste en tomar conciencia de nuestro entorno para transportar nuestra mente al presente. Respira profundo y enfócate en tu alrededor. Empieza a nombrar las cosas que te rodean en el siguiente orden: cinco que puedas ver, cuatro que puedas tocar, tres que puedas escuchar, dos que puedas oler y una que puedas probar.

A largo plazo, las técnicas adecuadas de meditación y *mindfulness* pueden ayudar a mejorar tu salud mental porque contribuyen a reducir el estrés, incrementar la concentración y fomentar la relajación.

## A qué decirle que NO para evitar sufrir de ansiedad:

- Cafeína
- Bebidas alcohólicas
- Alimentos con gran carga de azúcares o grasas saturadas
- Cigarros
- Horarios irregulares de sueño
- Vida sedentaria



# La picante trayectoria da la menta

POR LILIA MANCILLA

El nombre de esta planta tiene un origen lleno de pasión y celos. Se cuenta que en la Antigua Grecia existía una ninfa, Mintha, de la que el dios Hades estaba enamorado. Cuando la diosa Perséfone se enteró, empujada por sus celos, decidió convertir a la ninfa en una planta.

Quizá por eso es que algunas especies de menta tienen un sabor más picante, aunque siempre prevalece su característico aroma, refrescante e intenso. Crece en zonas templadas, convirtiéndose en una excelente opción para cultivarse en casa o como planta decorativa.

Por sus múltiples propiedades, se puede encontrar en todos lados: aceites esenciales, infusiones, medicinas, jabones, dulces, pasteles, gomas de mascar.

## *Beneficios que se le atribuyen a la menta\**

- Despeja las vías respiratorias.
- Hidrata y favorece el crecimiento del cabello.
- Cuida la salud bucal.
- Alivia el malestar estomacal y la indigestión.
- Cura los dolores de cabeza.
- Mejora las funciones cognitivas y de retención.
- Ayuda a tratar el acné y las espinillas.
- Contribuye a repeler insectos.

## *Nutrientes presentes en la menta:*

Vitamina A	Potasio
Vitamina C	Calcio
Fibra	Magnesio
Fósforo	Hierro

\*Fuentes: «Menta: cuidados y propiedades de una planta medicinal que puedes cultivar en casa», La Vanguardia, «10 Plants That May Help Repel Bugs Like Mosquitoes, Flies, Spiders, and More», Shondaland, «Menta: el ingrediente estrella para cuidar la piel y el pelo», Harper's BAZAAR



# Una bebida reconfortante para todas las temporadas

Ya sea caliente o frío, prepárate un delicioso chocolate o un intenso café expresso, con la más alta calidad.



ROYAL PRESTIGE®  
CHOCLATERA

## Choclatera de Royal Prestige®

- Fabricada en acero inoxidable grado quirúrgico.
- Cuenta con un innovador cono antiderrames.

Deleita al alma con tus bebidas favoritas.

## Cafetera Royal Espresso de Royal Prestige®

- Inspirada en el sistema clásico de las cafeteras italianas.
- Disponible con capacidad de 4 y 10 tazas.



ROYAL PRESTIGE®  
ESPRESSO



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



# ¡Prepáralas como te gustan!

Agrega tus condimentos favoritos y disfruta cuando quieras de unas palomitas recién hechas en casa, al estilo tradicional.



\*La olla se vende por separado



**ROYAL PRESTIGE®**  
PERFECT POP

**Diseñada especialmente para la Olla de 6 Cuartos\* INNOVE™ de Royal Prestige®**

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

