

# 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 ofrecerte un adelanto del fascinante contenido que hemos preparado para 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... icon quien quieras! Como un rico **pernil braseado (pág. 26)** o un delicioso **lomo de cerdo en salsa de sidra (pág. 24)** que está 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 una selección de bebidas inspiradas en esta temporada y súper ideales para todos los gustos, desde un clásico **affogato**

**café (pág. 40)** hasta un calentito **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, nunca voy a terminar, ¡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 8  
ECUADOR

## 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 Ecuador

# ¡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

ECUADOR, FIESTAS 2023

Lúcete cocinando lo mejor en estas festividades

14 increíbles recetas para sorprender a tu familia con la más alta calidad y un sabor incomparable.



**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 cabra

**26** Pernil braseado

**34** Pan de guineo 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:**



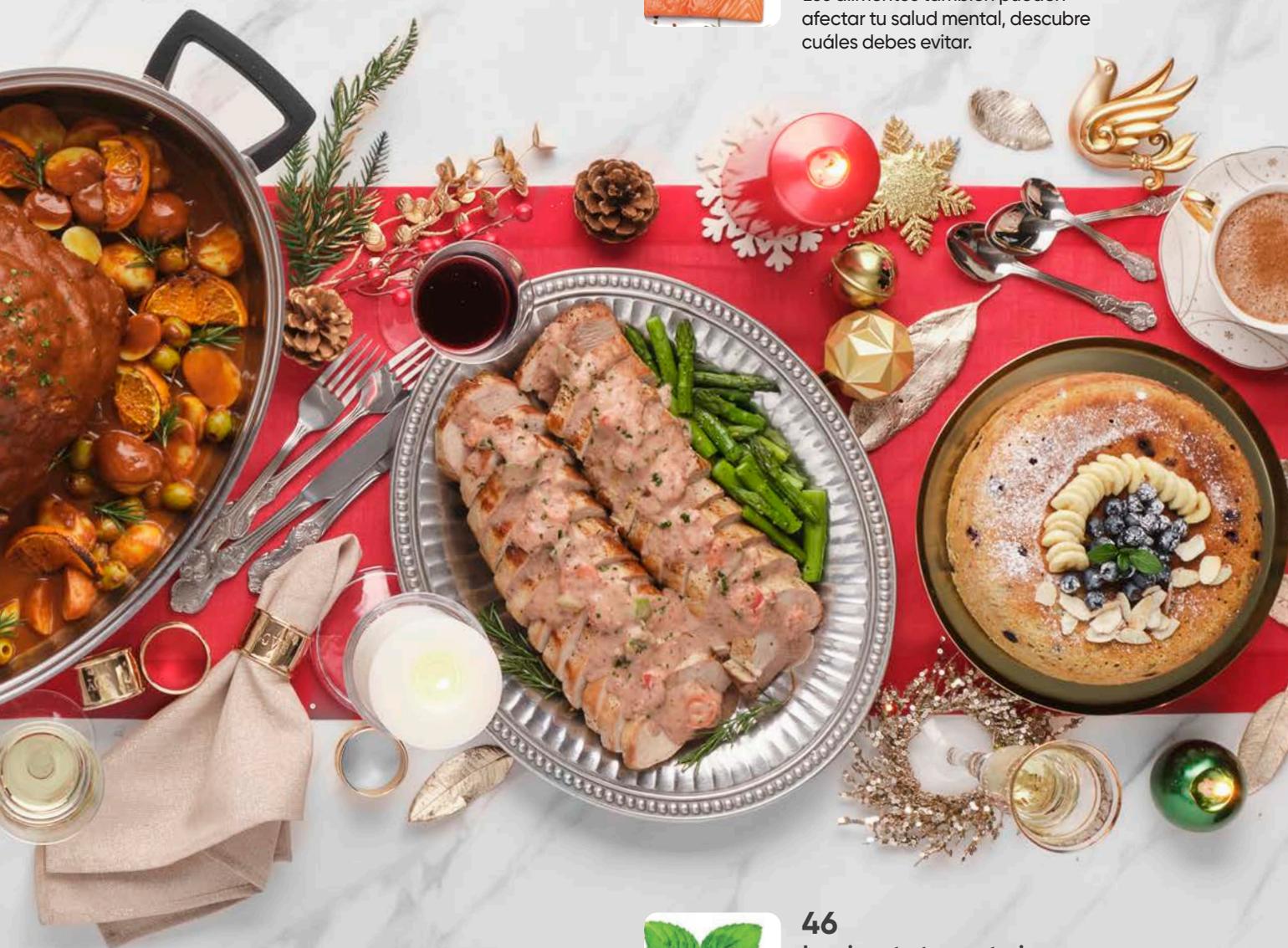
## 42 Dale un toque distinto a esta víspera de Año Nuevo

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:** (+593) 2-342-8400

#### Horarios de atención

##### Lunes a jueves:

08:00 a 19:00 horas

##### Viernes:

08:00 a 18:00 horas

##### Sábado:

08:00 a 12:00 horas

#### Correo electrónico:

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

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

Encuétranos en:



Royal Prestige Ecuador 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:** +593 99 906 4680

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



# ¿Qué más te hace falta en tu cocina?

## UTENSILIOS PARA PREPARAR BEBIDAS



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



Chocolatera



Royal Espresso



ExperTea

## OLLAS Y SARTENES



Sistemas de Cocina de Royal Prestige®



Sartenes Deluxe Easy Release



Sartenes Gourmet de Royal Prestige®



Pavera



Ollas Grandes



Paelleras de Royal Prestige®



Ollas de Presión

## CUCHILLOS



Cuchillos Royal Prestige®



Bloque Afilador



Cacerola



Planchas y parrillas



# Dip de camarón con alcachofa

**Beneficio**  
**Royal Prestige®**  
Cocina de forma más  
práctica y fácil.

## Ingredientes

Aceite en aerosol

¼ de cebolla, en  
cuadros grandes

1 diente de ajo, picado

1 tomate, en  
cuadros grandes

300 gramos de  
camarón, limpio

150 gramos de alcachofas,  
en lata y drenadas

50 ml 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

10 ml de aceite  
de oliva extra virgen

1 cucharadita de paprika

### PARA ACOMPAÑAR:

Pan tostado

## Procedimiento

- 1 Rociar el Sartén de 12" Deluxe Easy Release con aceite en aerosol y retirar el exceso con una toalla de papel. Precalentar 40 segundos a fuego medio.
- 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 Licuar la preparación 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®**

Sartén de 12" Deluxe  
de Easy Release  
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.

## Procedimiento

- 1 En la Olla de 3 Cuartos 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 ácida, 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 1.5 Cuartos 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 tomate cherry y cebollín picado.

## Ingredientes

- 4 papas, sin cáscara y en cuartos
- 2 dientes de ajo, limpios
- ¼ de taza de agua
- 5 espárragos
- 1 taza de crema ácida
- 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 manojo de cebollín, finamente picado

## PARA DECORAR:

- Puntas de espárragos
- Tomates cherry, en mitades
- Cebollín, picado



Rinde  
10 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Olla de 3 Cuartos de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
30 minutos

# 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.**





# Pasta con salsa de tomate y ajo

Para ver el video, haz clic



## Beneficio Royal Prestige®

Cocina de forma práctica en solo minutos.

## 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 (puedes sustituir por almendras en láminas)

## Procedimiento

- 1 Llenar con agua un poco más de la mitad de la Olla de 8 Cuartos. 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" 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, licuar todo, regresarlo 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" de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos

# Sopa de lentejas con jamón serrano

## Beneficio Royal Prestige®

Cocina más rápido con seguridad.

### 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 cilantro (hierbita)  
3 ramitas de tomillo  
3 hojas de laurel  
120 gramos de alcaparras  
150 gramos de aceitunas verdes sin hueso, en mitades

400 gramos de lentejas, remojadas previamente

2 litros de agua

120 gramos de jamón serrano, en cuadros medianos

Sal y pimienta negra, al gusto

#### PARA ACOMPAÑAR:

Aceite de oliva

Perejil, picado

Pan baguette tostado

### Procedimiento

- 1 Licuar 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, desmoronado

250 gramos de queso manchego, rallado

### PARA EL RELLENO:

300 gramos de carne molida de res

Aceite en aerosol

1 cebolla, fileteada

2 tazas de champiñones, en cuartos

2 zucchini, 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 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 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" 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" de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
50 minutos





# 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 3 kilos

4 tazas de papas cambray (criollas), en mitades

2 tazas de aceitunas verdes, deshuesadas

### PARA LA SALSA:

150 gramos de puerro (cebolla larga), fileteado

2 dientes de ajo, en trozos

300 gramos de pimentones de lata, drenados

2 taza de ciruelas pasas, sin hueso

500 ml de jugo de mandarina

50 ml de vinagre de manzana

500 ml 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 Precalear a fuego medio la Olla de 3 Cuartos. Cocinar el puerro, el ajo, los pimentones 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. Reservar.
- 3 Precalear 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 1½ kilos cada uno

1 pimentón rojo, en  
cuadros medianos

1 pimentón verde,  
en cuadros medianos

2 zanahorias, en rodajas

2 ramas de tomillo

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

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 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. Precalentar 40 segundos a fuego medio y sellar los lomos hasta que estén dorados. Reservar.
- 3 En la Pavera Ovalada de Royal Prestige®, agregar los pimentones, las zanahorias y el tomillo. 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



# Pernil braseado

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

2 kilos de pernil  
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 cuadros. Reservar.
- 2 Picar el ajo finamente y, con el canto del cuchillo, frotar 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 del pernil. 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 Precalentar a fuego medio la Olla de Presión de 10 Litros de Royal Prestige®, alrededor de tres minutos. Cocinar el tocino y sellar el pernil 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 ícono 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 el pernil y reservar tapado.
- 9 Reducir el líquido de cocción dentro de la misma olla, a fuego medio-bajo por 35 minutos.
- 10 Rebanar el pernil y servir con el líquido de la 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

5 camotes

1 kilo de calabaza de Castilla

2 papas chinas

½ barra de pasta de achiote

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 sofrito

### PARA EL SOFRITO:

½ cebolla morada, en cuadritos

1 pimentón verde, en cuadritos

2 tomates, en cuadritos

7 hojas de cilantro (hierbita)

4 dientes de ajo

Sal, al gusto

### PARA EL RELLENO DE CARNE DE RES:

1 cucharada de aceite

1½ kilos de carne molida de res

3 cucharadas de sofrito

1 cebolla morada, picada

1 pimentón verde, en cuadritos pequeños

3 tomates, sin semillas y en cuadritos

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 ACHIOTE:

1 taza de aceite

⅓ de pasta de achiote o 2 cucharadas de semilla de achiote

### PARA SERVIR:

Salsa de tomate

Aceitunas

Pasas

Perejil, finamente picado

## Procedimiento

- 1 Licuar todos los ingredientes para el sofrito con muy poca agua, hasta que quede una pasta espesa. Reservar.
- 2 Pelar y cortar los plátanos, el camote, la papa china y la calabaza. Procesar 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 achiote, 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, colocar el aceite en el Sartén de 12" Deluxe Easy Release y precalentarlo a fuego medio por 40 segundos. Agregar la carne molida de res, sazonarla con sal, pimienta negra y el sofrito. Añadir la cebolla, el pimentón 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 1.5 Cuartos, a fuego muy bajo, mezclar bien la pasta o las semillas de achiote con el aceite hasta disolver o, una vez frío, licuar y reservar.
- 5 Untar la hoja de plátano con el aceite de achiote, 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 de Royal Prestige® por 1 hora o hasta que el pastel se desprenda 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  
de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
3 horas

# El té como debe ser

Conoce la nueva ExperTea de Royal Prestige®



ROYAL PRESTIGE  
EXPERTEA



**Ahora puedes preparar tus bebidas favoritas, como té de hojas sueltas o infusiones de frutas, con la más alta calidad que te ofrece la ExperTea de Royal Prestige®**

- Fabricada con acero inoxidable grado quirúrgico, que no altera el sabor de tus infusiones.
- Elegante diseño con una capacidad de 2.2 litros.
- Práctico infusor/colador.
- Mango giratorio para un control más cómodo.



**Consíéntete con un sorbo diferente 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 guineo 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 guineo, 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 mora azul  
Aceite vegetal de tu preferencia  
**PARA DECORAR:**  
1 guineo, en medias lunas  
Azúcar glas  
Moras azules  
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 guineo 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 vegetal el Sartén de 8" 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" de Royal  
Prestige®



Tiempo de  
preparación  
1 hora 15  
minutos





# Arroz con leche de coco y piña asada

## 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 el 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 de Royal Prestige®, a fuego medio, colocar el arroz con el agua, la canela y la piel de una 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 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

1 kilo 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 vegetal de tu preferencia

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, 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 una licuadora, en pequeños intervalos para evitar hacerlos papilla. Colocar en una tela o 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" de Royal Prestige® con el aceite vegetal. 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" de Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos



# Affogato café

Para ver el video, haz clic



## Beneficio Royal Prestige®

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

## Procedimiento

- 1 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.
- 2 Servir en vasos chicos una porción de helado y verter un chorrito de café.
- 3 Decorar con barquillos, chocolate rallado y menta fresca.

## Ingredientes

2 medidas de grano de café molido, tostado intenso

1 taza de agua

½ litro de helado de vainilla

### PARA DECORAR:

Barquillos

Chocolate, rallado

Menta fresca



Rinde  
8 porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

Royal Espresso de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos

# Dale un toque distinto a esta víspera de Año Nuevo

POR LILIA MANCILLA

Una de las celebraciones más universales es, sin duda, 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 el más icónico se realiza en Nueva York, donde miles de personas abarrotan las calles para ver el descenso de la gran esfera del Times Square, cuando el reloj marca 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 vayan que se lucen en eso.

Un gran ejemplo es la capital de las Islas Madeiras, Funchal, porque ofrece el mayor espectáculo pirotécnico del mundo, y es tan impresionante que ha sido reconocido por el *Guinness World Records*.

Entre las ciudades donde se pueden disfrutar de excelentes demostraciones de fuegos artificiales están Londres, Sidney y Dubái; esta última 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: desde el año asistiendo a un concierto en La Fenice de Venecia, paseando entre músicos en las calles de Roma, decorando un buey con flores a la luz de las velas o quemando al Vecchione, una figura con forma humana hecha de paja, en Bolonia.

En Edimburgo, esta celebración se conoce como *Hogmanay*. Se instala un gran mercado navideño y tienen una hermosa tradición para atraer la buena fortuna, que implica ser la primera persona en llegar a la casa de tus amigos, siempre con algún obsequio bajo el brazo.

Si de bonitas costumbres se trata, en Singapur existe una, bastante

reciente, que consiste en lanzar esferas flotantes desde la bahía de Marina, repletas de buenos deseos.

## 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*, se pueden mirar 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 ciudad más austral 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 reacción natural del cuerpo frente al estrés, la depresión u otras afecciones tanto fisiológicas como psicológicas, que deben tratarse con médicos especializados para evitar que se complique.

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:** los 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 herramientas que se pueden combinar con una buena alimentación y la eliminación de malos hábitos para triunfar en la lucha contra la ansiedad.

La meditación, por ejemplo. Ciertamente, no es un método de efectos inmediatos, pero la consistencia y la formación de un hábito son un excelente punto de partida. Además, si este es un tema nuevo para ti, ahora hay muchos recursos en la web, como *apps*, guías de meditación o videos en redes sociales que puedes consultar.

Empieza a practicar con algo muy sencillo pero eficaz, conocido como 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 de 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; sin embargo, cuando la diosa Perséfone lo descubrió, decidió convertirla en una planta de menta en un ataque de celos.

Este mito, quizás explique por qué algunas especies de menta tienen un sabor más picante, aunque siempre prevalece su característico aroma, refrescante y penetrante. La menta 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.
- Repele los insectos.

## Nutrientes presentes en la menta:

Vitamina A	Potasio
Vitamina C	Calcio
Fibra	Magnesio
Fósforo	Hierro



Con la **ExperTea de Royal Prestige®** puedes disfrutar de todas las propiedades de la menta como te gusta: en un té de hojas sueltas, hecho de forma tradicional y más natural.



\*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 expreso, con la más alta calidad.



ROYAL PRESTIGE®  
CHOCATERA

## 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.



# ¡Prepáralo como te gustan!

Agrega tus condimentos favoritos y disfruta cuando quieras de un canguil recién hecho en casa, al estilo tradicional.



**ROYAL PRESTIGE®**  
PERFECT POP

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

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



\*La olla se vende por separado