

# ROYAL PRESTIGE®

*Magazine*



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



**Nunca dejas  
de sorprenderte**

Royal Prestige®  
Deluxe Easy  
Release 2 QT  
Saucepan



Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release  
10.5" Sauté Pan





**ROYAL PRESTIGE®**  
DELUXE EASY RELEASE COOKWARE

## ¡Creció la familia!

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

### Descubre todo lo que te ofrecen:

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

Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release  
3 QT Saucepan

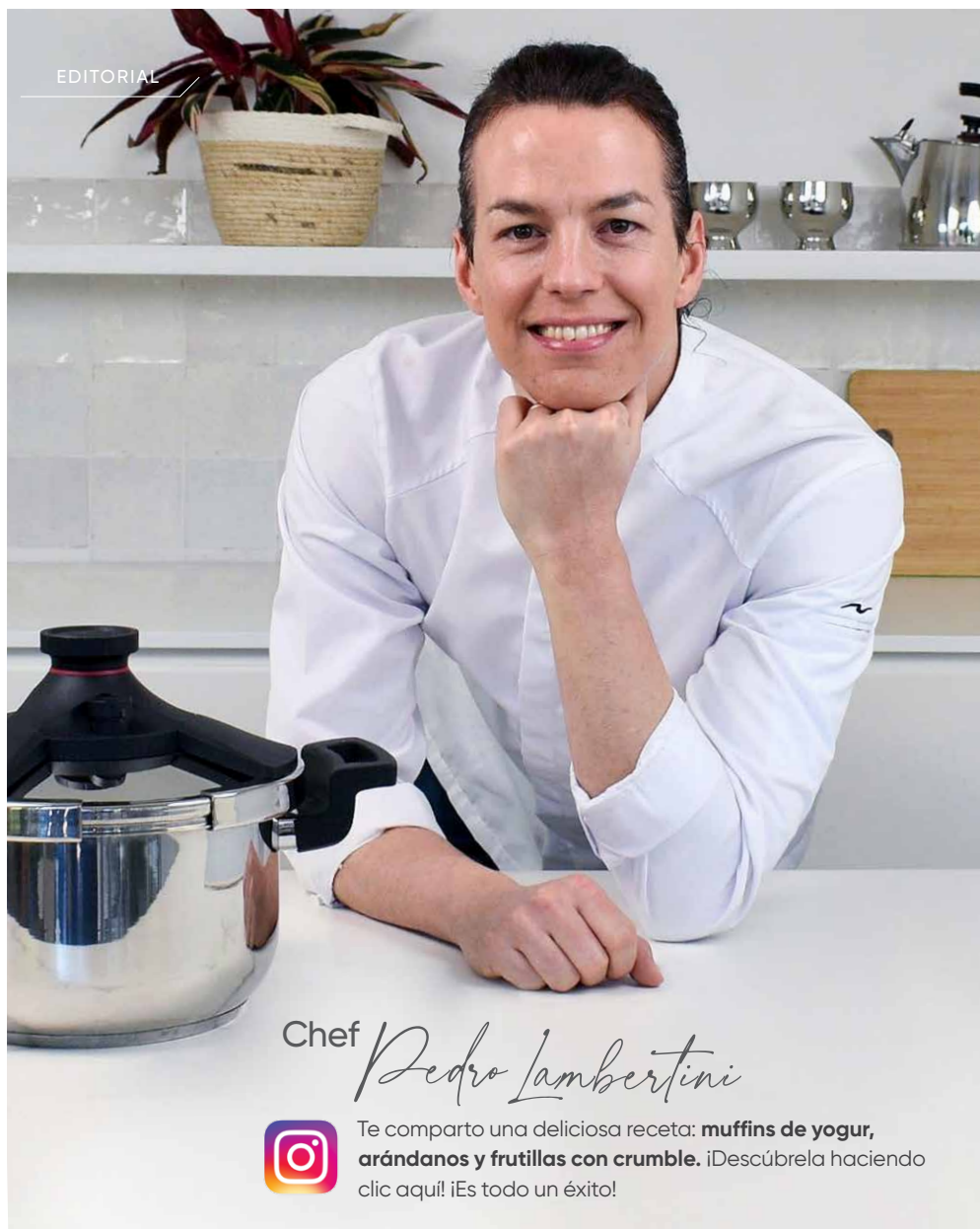
**Una experiencia antiadherente a la altura de nuestra marca.**



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



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



Chef *Pedro Lambertini*



Te comparto una deliciosa receta: **muffins de yogur, arándanos y frutillas con crumble**. ¡Descúbreala haciendo clic aquí! ¡Es todo un éxito!

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

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

Como chef, no puedo evitar emocionarme al pensar en lo que preparamos para ti. Desde el **ajiaco santafereño (pág. 16)** hasta la **arepa de choclo (pág. 12)**, cada receta cuenta una parte de nuestra historia y refleja nuestra pasión por la cocina.

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

gastronomía latinoamericana: la flor de Jamaica.

Además, le hemos dedicado un espacio especial a un fruto lleno de aroma y color: **La guayaba, un tesoro nutricional en cada bocado (pág. 30)**.

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

¡A disfrutar de la cocina!



OCTUBRE 2024 | NÚMERO 11  
COLOMBIA

## Directorio

**Chief Marketing Officer:**  
Daniela Ortiz

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

**Directora de Marketing de Producto y Portafolio:**  
Cinthia Helena Serra Oliveira

**Editor culinario:**  
Pedro Lambertini

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

**Jefa de redacción:**  
Berenice Gutiérrez

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

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

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

**Food Styling:**  
Ericka Fonseca  
Iván Ochoa

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

**Arte:**  
Linda Castilleja

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

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

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

**Nunca dejas de sorprenderte**

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!



Royal Prestige Colombia Oficial



**ROYAL PRESTIGE®**  
COOKING SYSTEMS

## Porque el mejor sazón es el de casa

Las ollas y sartenes de los Sistemas de Cocina de Royal Prestige® son dignos de tus recetas más deliciosas, contruidos en acero inoxidable grado quirúrgico que no afecta el sabor de tus comidas.

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



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



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

# Contenido

Disfruta de tu día a día con los mejores sabores

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

Risotto con camarones **10**



Arepa de choclo **12**



Pechuga de pollo a la parmesana **14**



Estofado de res al vino tinto **18**



Especial de infusiones **20**



Arroz con leche **22**

## Ajiaco santafereño 16



### ADEMÁS:



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

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



## 28 Guía para comprar y almacenar alimentos nutritivos

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



## 30 La guayaba, un tesoro nutricional en cada bocado

¿Sabías que este fruto centroamericano contiene 4 veces más vitamina C que una naranja?



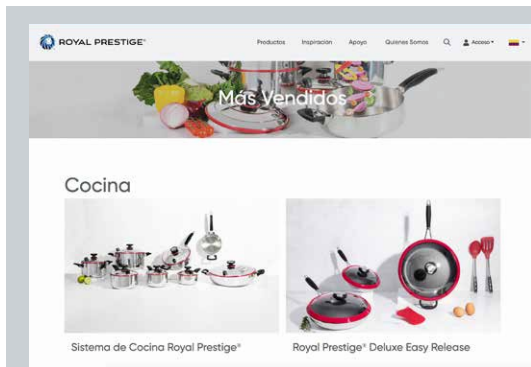
## Te acompañamos en tu experiencia



**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!



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

### **Atención al cliente:**

**Teléfono:** 6017437007 /  
01 8000 187 449

**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.co@hycite.com](mailto:servicioalcliente.co@hycite.com)

### **Encuétranos en:**



**Royal Prestige Colombia Oficial**



### **Royal Bot**

**Asistencia por WhatsApp para  
clientes de Royal Prestige®**

**Teléfono:** +57 320 2046895

- 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.

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



# ¿Qué más te hace falta EN TU COCINA?



Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release  
Cookware



Royal Prestige®  
Paella Pan



Royal Prestige®  
Oval Roaster

## Ollas, sartenes y utensilios



Royal Prestige®  
Pressure Cooker



Royal Prestige®  
Cooking Systems



Royal Prestige®  
Stock Pots

## Utensilios para preparar bebidas



Royal Prestige®  
Espresso



Royal Prestige®  
Royal Cafe



Royal Prestige®  
ExperTea

## Electrodomésticos



Royal Prestige®  
Precision Cook



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



Royal Prestige®  
Fresh Max



Royal Prestige®  
Max Cup



Royal Prestige®  
Juicer



Royal Prestige®  
Power Blender  
Max



# Risotto con camarones

## Ingredientes

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



## Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, en minutos.

## Preparación

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



**Rinde**  
5 porciones



**Utensilio destacado**  
Royal Prestige®

Olla de 3 QT  
de Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release



**Tiempo de preparación**  
16 minutos

# Arepa de choclo

## Ingredientes

2 tazas de choclo o maíz dulce, desgranado	¼ de taza de mantequilla derretida
½ taza de harina de maíz, harina precocida o harina de maíz blanco	Aceite vegetal
¼ de taza de leche	200 gramos de queso fresco tipo mozzarella, rallado o en rebanadas
2 cucharadas de azúcar	
½ cucharadita de sal	

## Beneficios Royal Prestige®

Licúa con potencia en segundos.

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, en minutos.

## Preparación

- 1 Procesa el choclo desgranado en la Power Blender Max de Royal Prestige® hasta obtener una mezcla suave y vacíala a un tazón.
- 2 En ese mismo tazón, integra el resto de los ingredientes, excepto el queso y el aceite. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea semiespesa.
- 3 Agrega un poco de aceite vegetal sobre la superficie del Sartén de 10" (25 cm) de Royal Prestige® Deluxe Easy Release y distribuye uniformemente con una toalla de papel. Precalienta a fuego medio por 40 segundos.
- 4 Usando un cucharón, añade un poco de la mezcla sobre el sartén, formando un círculo. Cocina durante 4 minutos por cada lado.
- 5 Añade el queso sobre la arepa y dóblala en forma de medialuna.
- 6 Repite el proceso hasta terminar la masa y el queso.
- 7 Sirve caliente.



**Rinde**  
4 porciones



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**  
Sartén de 10" de  
Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release



**Tiempo de**  
**preparación**  
30 minutos





# Pechuga de pollo a la parmesana

## Ingredientes

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

Sal y pimienta molida, al gusto  
4 hojas de albahaca  
1 taza de queso parmesano fresco, rallado  
**PARA ACOMPAÑAR:**  
Papas a la francesa  
Ensalada verde



## Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, en minutos.

## Preparación

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



Rinde  
2 porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén Gourmet  
de 10" de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
15 minutos

# Ajiaco santaferense

Para ver el video, haz clic



## Ingredientes

- 3 litros de agua
- 2 pechugas de pollo, sin piel y sin hueso
- 3 mazorcas de maíz, cortadas en trozos
- 500 gramos de papa pastusa, pelada y en rodajas
- 500 gramos de papa sabanera, pelada y en rodajas
- 500 gramos de papa criolla, pelada y en rodajas

- 1 cebolla larga o puerro, finamente picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de guascas frescas o secas
- Sal y pimienta al gusto

### PARA SERVIR:

- 1 taza de crema de leche
- 4 aguacates, partidos por la mitad
- Alcaparras



## Beneficios Royal Prestige®

Disfruta de una comida deliciosa, cocinando con calidad superior.

## Preparación

- 1 En la Olla de 8 QT (7.6 L) de Royal Prestige®, agrega el agua y las pechugas de pollo.
- 2 Tapa la olla con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocina a fuego medio-alto hasta que silbe.
- 3 Reduce a fuego bajo, cierra la válvula y cocina a fuego medio por 20 minutos, o hasta que estén tiernas.
- 4 Saca el pollo, déjalo enfriar un poco y desmenúzalo. Reserva.
- 5 En la misma olla con el caldo de pollo, añade las mazorcas de maíz y cocina por 10 minutos.
- 6 Agrega las papas pastusas y sabaneras. Cocina por 15 minutos.
- 7 Incorpora el resto de los ingredientes y cocina a fuego bajo por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que la sopa espese y las papas se deshagan un poco.
- 8 Agrega el pollo desmenuzado y cocina por unos minutos más. Rectifica sazón.
- 9 Sirve caliente, decorado con crema de leche. Acompaña con alcaparras y aguacate.



Rinde  
4 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Olla de Presión  
de 6 L de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
2 horas







# Estofado de res al vino tinto

## Ingredientes

45 gramos de mantequilla con sal

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

120 gramos de tocino ahumado, finamente picado

1 cebolla blanca, finamente picada

2 dientes de ajo, finamente picados

2 tazas de zanahorias, en media luna

1 taza de papas criollas, en cuartos

1 taza de champiñones, en cuartos

¼ de taza de puré o pasta de tomate

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

500 ml de vino tinto carmenere o merlot

100 ml de coñac

Sal y pimienta al gusto



## Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida fácil y deliciosa, en minutos.

## Preparación

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



**Rinde**  
8 a 10 porciones



### Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén Profundo de 10.5" de Royal Prestige® Deluxe Easy Release



**Tiempo de preparación**  
35 minutos

# Especial de infusiones

## Mate con Jamaica y tomillo

### Ingredientes

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



Rinde  
8 porciones



Tiempo de  
preparación  
15 minutos

### Preparación

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





## Cóctel de Jamaica

### Ingredientes

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

### PARA DECORAR

- Rodajas de limón



Rinde  
6 porciones



Tiempo de  
preparación  
20 minutos

### Preparación

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

# Arroz con leche

## Ingredientes

1 taza de arroz, previamente lavado

1½ tazas de agua

½ cucharadita de anís estrella

600 ml leche entera

¼ de taza de leche condensada (opcional)

Cáscara de ½ naranja

Cáscara de 1 limón sin semilla

2 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de esencia de vainilla

Una astilla de canela de 4 cm

2 cucharadas de vino de jerez (opcional)

### PARA SERVIR:

Pasas

Canela en polvo

Astilla de canela



## Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de un postre fácil y delicioso, en minutos.

## Preparación

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



**Rinde**  
5 porciones



**Utensilio destacado  
Royal Prestige®**  
Olla de 3 QT de Royal  
Prestige® Deluxe Easy  
Release



**Tiempo de  
preparación**  
12 minutos





### **Royal Prestige® Max Cup:**

Prepara licuados y jugos, ¡y llévalos a donde quieras!



### **Royal Prestige® Power Blender Max:**

Haz tus propias harinas libres de gluten y mucho más.





ROYAL PRESTIGE®  
POWER BLENDER MAX

## El poder que nutre

Disfruta y comparte recetas deliciosas y nutritivas con la poderosa familia Royal Prestige® Power Blender Max.



*Haz clic aquí*  
para descubrir  
el dúo  
perfecto.



### Royal Prestige® Fresh Max:

Retarda la oxidación y  
pérdida de nutrientes.



### La calidad que te mereces.



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

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

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

POR LILIA MANCILLA

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



## Durabilidad

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

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

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



## Eficiencia

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

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

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





## Mantenimiento

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

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

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



## Estética

Esto también juega un papel importante.

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

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

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



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



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



# Guía para COMPRAR Y ALMACENAR alimentos nutritivos

POR LEVI GAONA

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

## Planifica tus comidas:

### ¿Cómo puedo empezar?

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



## Lee las etiquetas:

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

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

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

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

## Prioriza los alimentos frescos:

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

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

### Plátanos:

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



### Lechuga:

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



## Lo más importante, el refrigerador:

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



## Otros consejos para el congelador:

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

## Consejos para comprar alimentos nutritivos

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

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

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

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

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

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

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

# LA GUAYABA:

## un tesoro nutricional en cada bocado

POR SEBASTIÁN TORRES

La guayaba no solo deleita tu paladar con su sabor dulce y exótico, sino que también nutre tu cuerpo con sus innumerables beneficios y su impresionante perfil nutricional. Esta joya de la naturaleza, originaria de América Central, se ha ganado un lugar privilegiado en la alimentación saludable. Te invitamos a conocer sus beneficios más importantes para que la consideres en tu dieta diaria.

### Rica en Vitamina C: un refuerzo inmunológico natural

Una de las características más destacadas de la guayaba es su altísimo contenido de vitamina C. Una sola guayaba contiene cuatro veces más vitamina C que una naranja.

### Un súper alimento en tu mesa

Desde el fortalecimiento del sistema inmunológico hasta una buena digestión y la protección contra enfermedades crónicas, esta fruta tropical te aporta las vitaminas y minerales esenciales para nutrir tu cuerpo.

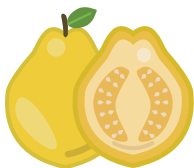
### ¿Cómo la puedes preparar?

Disfruta de la guayaba en su forma natural o puedes consumirla en jugos, ensaladas e incluso como parte de tus recetas favoritas.



### Una guayaba entera contiene:

- Calorías: 37
- Grasa: 0,5 gramos
- Colesterol: 0 miligramos
- Sodio: 1 miligramo
- Carbohidratos: 8 gramos
- Fibra: 3 gramos
- Azúcar: 5 gramos
- Proteína: 1 gramo



Fuentes: "Beneficios para la salud de la guayaba", Web MD.





**ROYAL PRESTIGE®**  
SMART TEMP

**¡Llegó el nuevo Smart  
Temp de Royal Prestige®!**



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



Ahora siempre sabrás el momento exacto para comenzar a cocinar. Solo coloca el nuevo Smart Temp de Royal Prestige® sobre tu olla o sartén, espera a que aparezca el león ¡y listo!

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



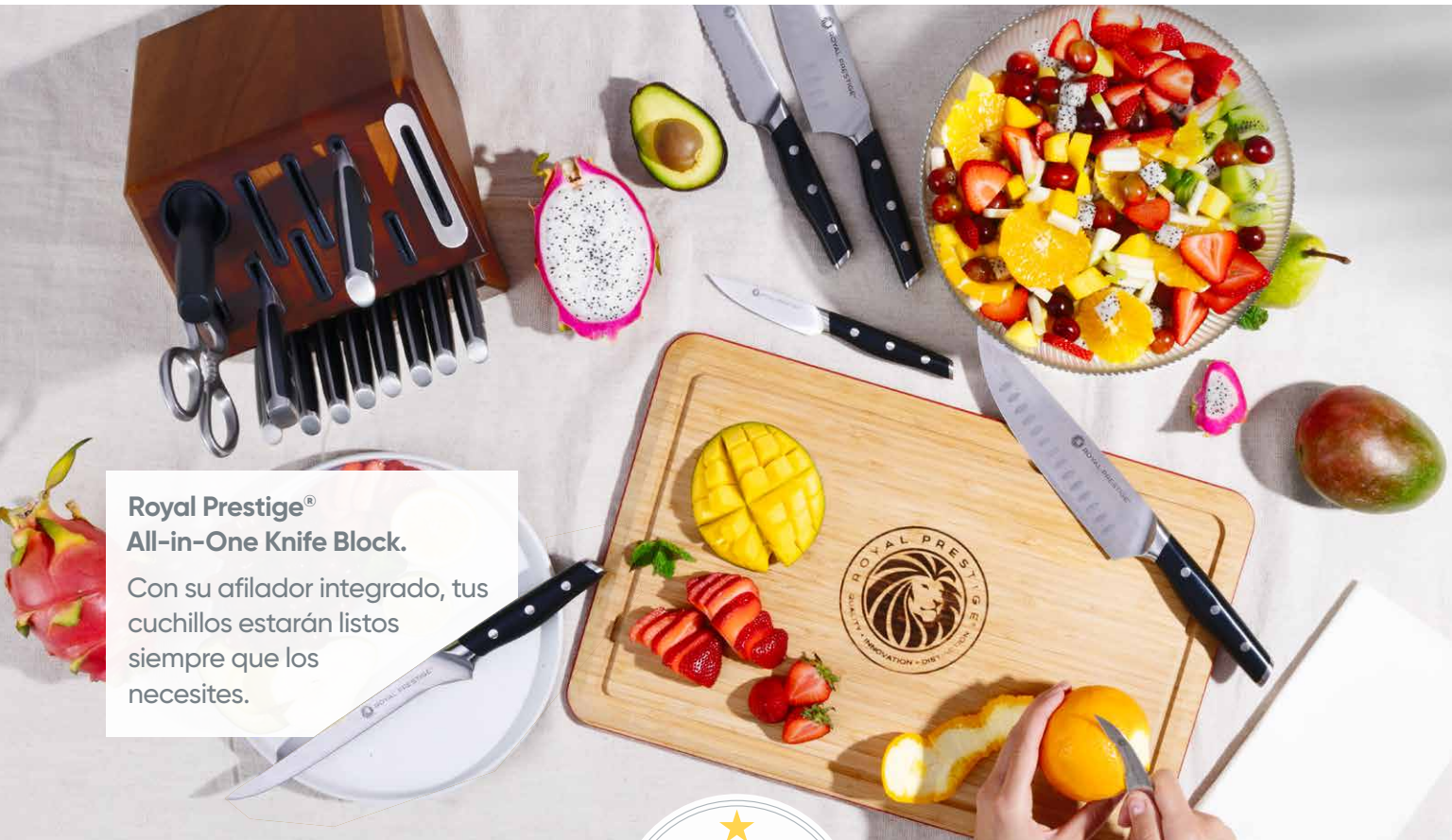
Conoce hoy este producto en tu casa, **contacta a tu Distribuidor Autorizado o haz clic aquí.**



ROYAL PRESTIGE®

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

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



### Royal Prestige® All-in-One Knife Block.

Con su afilador integrado, tus cuchillos estarán listos siempre que los necesites.



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



### Royal Prestige® Peeling Knife.

El indicado para pelar  
tus frutas y verduras  
favoritas.



### Royal Prestige® Utility Knife.

Ideal para cortar  
ingredientes  
pequeños  
como nueces y  
almendras.



**Lúcete como un profesional culinario en cada corte.**



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