

ROYAL PRESTIGE®

Magazine



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



Nunca dejas
de sorprenderte



ROYAL PRESTIGE®
EXPERTEA

El té como debe ser

Conoce la nueva Royal Prestige® ExperTea

Ahora puedes preparar tus bebidas favoritas, como tés 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.

Mango giratorio para un control más cómodo.

Práctico infusor/colador.



Haz clic aquí
para descubrir
lo que puedes
hacer con la Royal
Prestige® ExperTea.





**Consíentete con
un sorbo diferente
todos los días.**

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





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. Como el **asopao de pollo y carne (pág. 16)**, cocinado sin aceite ni grasas añadidas, gracias a la avanzada tecnología de Royal Prestige® INNOVE™ Cooking Systems.

Atrévete a explorar nuevos horizontes culinarios con un espíritu creativo y más natural. Por eso, tenemos para ti un **especial de tisanas (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:

Aji morrón, un toque de color y sabor para tu cocina (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
REPÚBLICA DOMINICANA

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:
Omar Sandoval

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

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 República Dominicana Oficial



ROYAL PRESTIGE®
SMART TEMP

¡Ahora siempre sabrás la temperatura perfecta!



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



El nuevo Smart Temp de Royal Prestige® te indicará el momento exacto para comenzar a cocinar. Solo colócalo 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.**



Contenido

Disfruta de tu día a día con los mejores sabores

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

Canoas de plátano maduro **10**



Risotto con camarones **12**



Pechuga de pollo a la parmesana **14**



Res guisada al vino tinto **18**



Especial de infusiones **20**



Arroz con leche **22**



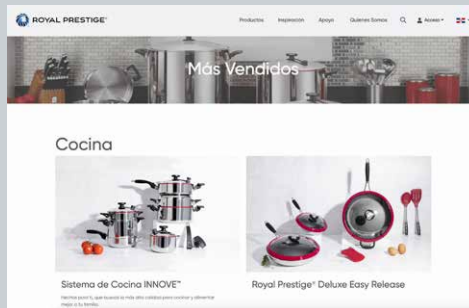
Te acompañamos en tu experiencia



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



Encuétranos en:



Royal Prestige República Dominicana Oficial

¡Escribenos!
rpm@royalprestige.com

Contáctanos por WhatsApp



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

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?



Royal Prestige® Power Blender



Royal Prestige® Oval Roaster



Royal Prestige® INNOVE™ Paella Pan



Royal Prestige® Gourmet Skillets

Ollas, sartenes y utensilios



Royal Prestige® Pressure Cooker



Royal Prestige® INNOVE™ Cooking Systems



Royal Prestige® Stock Pots



Royal Prestige® Deluxe Easy Release Cookware

Electrodomésticos



Royal Prestige® Juicer



Royal Prestige® Cutlery



Royal Prestige® All-in-One Knife Block

Cuchillos

Utensilios para preparar bebidas



Royal Prestige® Espresso



Royal Prestige® Barista



Royal Prestige® Chocolatera

Conoce nuestro catálogo completo en royalprestige.com



Canoas de plátano maduro

Ingredientes

4 plátanos maduros, con cáscara	1 libra de carne molida de res
2 cucharadas de aceite	2 cucharadas de salsa de tomate
½ taza de cebolla, finamente picada	1 taza de salsa bechamel
2 dientes de ajo, machacados	¼ de taza de queso rallado
¼ de cucharadita de canela en polvo	



Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de una comida deliciosa, cocinando con calidad superior.

Preparación

- 1 Cocina los plátanos en el Sartén de 10.5" (26 cm) de Royal Prestige® INNOVE™ a fuego bajo con la tapa puesta y la Válvula Redi-Temp™ cerrada durante 25 minutos, o hasta que estén uniformemente dorados y el interior esté suave. Reserva.
- 2 Humedece el Sartén de 10" (25 cm) de Royal Prestige® Deluxe Easy Release con el aceite y precalienta a fuego medio por 30 segundos.
- 3 Sofríe la cebolla, el ajo y la canela.
- 4 Agrega la carne molida y cocina mezclando constantemente para evitar que se formen grumos.
- 5 Añade la salsa de tomate y un poco de agua.
- 6 Salpimienta y cocina con el sartén tapado por 15 minutos. Reserva.
- 7 Corta cada plátano por el medio y a lo largo, sin atravesarlo por completo y dejando las puntas cerradas.
- 8 Rellénalos con la carne, cubre la salsa bechamel y agrega el queso.
- 9 Colócalos de nuevo en el Sartén de 10.5" (26 cm) de Royal Prestige® INNOVE™ y cocina a fuego bajo con la tapa puesta y la válvula cerrada durante 15 minutos, o hasta que el queso se haya derretido. Sirve.



Rinde
4 porciones



Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén de 10.5" de
Royal Prestige®
INNOVE™



Tiempo de
preparación
30 minutos





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 Arborio	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	PARA DECORAR:
	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



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 pan rallado
200 ml de aceite vegetal
300 ml de salsa *tomato*

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 el pan rallado. 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 *tomato* 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

Asopao de pollo y carne

Para ver el video, haz clic



 **Beneficio Royal Prestige®**
Cocina sin aceite ni grasas añadidas.

Ingredientes

- 2 libras de muslos de pollo
- 1 libra de costilla cargada de cerdo
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de ajo en polvo
- Jugo de 2 limones
- 1 cebolla blanca, en cuartos
- ¾ de libra de chuletas ahumadas, cortadas por mitad
- 1 taza de salsa de tomate
- 1½ litros de caldo de pollo
- 1 auyama, pelada y en cuadros grandes
- 1½ tazas de arroz
- 2 tallos de apio, en cubos medianos
- 5 ajíes verdes, en rodajas
- 1 manojo de cilantro (recao)
- 2 tazas de zanahoria, en cubos medianos
- 15 aceitunas verdes, sin hueso y picadas
- ½ aji morrón rojo, en cubos pequeños
- 2 cucharadas de alcaparras

PARA DECORAR:

Cilantro (recao), picado

PARA ACOMPAÑAR:

Tostones

Aguate

Vinagre de naranja agria

Preparación

- 1 En dos tazones diferentes, sazona el pollo y las costillas con sal, pimienta, orégano, ajo en polvo, jugo de limón y cebolla.
- 2 Coloca el Smart Temp de Royal Prestige® sobre la superficie de la Olla de 8 QT (7.6 L) de Royal Prestige® INNOVE™ y precalienta a fuego medio-alto. Cuando aparezca el logo de Royal Prestige® en la parte superior del Smart Temp, retíralo por el asa con cuidado.
- 3 Sella el pollo por todos sus lados y reserva. Repite el mismo procedimiento con las costillas y las chuletas.
- 4 Agrega de nuevo todas las proteínas, la salsa de tomate, el caldo de pollo, la auyama y la cebolla que usaste para sazonar. Tapa la olla con la Válvula Redi-Temp™ abierta.
- 5 Cuando silbe, reduce a fuego bajo, cierra la válvula y cocina por 10 minutos.
- 6 Cuando la auyama esté blanda, sácala de la olla, licúala en la Power Blender de Royal Prestige® y pásala por un colador.
- 7 Añade la auyama licuada a la olla junto con el arroz, el apio, los ajíes verdes, el cilantro y las zanahorias.
- 8 Deja hervir por 10 minutos, moviendo ocasionalmente.
- 9 Agrega las aceitunas, las alcaparras y el aji morrón.
- 10 Mezcla bien y deja hervir 5 minutos. Rectifica sazón.
- 11 Decora con cilantro picado y sirve acompañado de tostones, aguacate y vinagre de naranja agria.



Rinde
8 a 10
porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Olla de 8 QT de Royal
Prestige® INNOVE™



Tiempo de preparación
50 minutos





Res guisada 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 salsa de tomate

1 *bouquet garni* (2 ramitas de orégano fresco, 2 ramitas de romero, 2 ramitas de ditén 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, la salsa 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 ditén

Ingredientes

- 2 litros de agua
- ¼ taza de flores secas de Jamaica
- ½ taza de yerba mate con palo
- 6 ramas de ditén 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 ditén 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.



Té de limoncillo

Ingredientes

- 8 tazas de agua
- ½ manojo de hojas de limoncillo de té
- 1 anís estrella
- Miel, para endulzar



Rinde
8 porciones



Tiempo de
preparación
15 minutos

Preparación

- 1 Retira la tapa y el infusor. Llena la Royal Prestige® ExperTea 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.
- 3 Retira la ExperTea del fuego. Coloca el resto de los ingredientes, excepto la miel, en el infusor y sumérgelo en el agua. Tapa de nuevo con la Perilla de Silbato cerrada y deja reposar 10 minutos.
- 4 Gira el mango para servir en tazas y endulza con miel.



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 estrellado

600 ml de 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 extracto de vainilla

Un palito de canela de 4 cm

2 cucharadas de vino de jerez o licor de yema (opcional)

PARA SERVIR:

Pasas

Canela en polvo

Palitos de canela



Beneficio Royal Prestige®

Disfruta de un postre fácil y delicioso, en minutos.

Preparación

- 1 Coloca el arroz, el agua y el anís estrellado 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 pasas y canela en polvo. Decora con un palito 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®
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.**

¿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 INNOVE®**.



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.

¿Cómo puedo empezar?

Planifica tus comidas:

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. Manténlos 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, habichuelas 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.



Ají morrón:

un toque de color y sabor en tu cocina

POR SEBASTIÁN TORRES

El ají morrón, conocido también como pimentón o pimiento, es un ingrediente fundamental en muchas cocinas alrededor del mundo. Suele considerarse como una hortaliza, aunque técnicamente es un tipo de fruta. Incorporar ajíes morrones en tu dieta puede mejorar tu salud ocular, fortalecer tu sistema inmunológico y promover una digestión saludable. Además, su versatilidad en la cocina permite una infinidad de preparaciones que se adaptan a cualquier paladar.



Colores, vitaminas y sabores

Los ajíes morrones vienen en una gama de colores vibrantes: rojo, amarillo, verde y naranja. Cada color no solo aporta un atractivo visual a los platos, sino que también indica diferencias en sabor y contenido nutricional. Por ejemplo, los ajíes morrones rojos son más dulces y contienen más vitamina C y betacaroteno que los ajíes morrones verdes.



Ají morrón verde

Los ajíes morrones verdes contienen una gran variedad de nutrientes y son ricos en vitaminas C y B6. Son una forma estupenda de aumentar la ingesta de fibra y nutrientes, al tiempo que protegen la salud del corazón, los ojos y los intestinos.



Versatilidad en la cocina

Los ajíes morrones son increíblemente versátiles. Se pueden consumir crudos en ensaladas, asados, salteados, rellenos o incluso deshidratados y molidos como pimentón en polvo. Su sabor dulce y ligeramente picante complementa una variedad de ingredientes, desde carnes y pescados, hasta legumbres y cereales.

Fuentes: "6 Surprising Benefits of Green Peppers", Healthline.



ROYAL PRESTIGE®
COOKING SYSTEMS

Porque el mejor sazón es el de casa

Las ollas y sartenes de los Sistemas de Cocina de Royal Prestige® INNOVE son dignos de tus recetas más deliciosas, fabricados con 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.**

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





ROYAL PRESTIGE®
PRECISION COOK

Precisa y eficiente

¡Sorpréndete con la tecnología de inducción de la Royal Prestige® Precision Cook! Es programable, con báscula integrada y te permite elegir temperatura y tiempo de cocción de forma precisa.

★
Haz clic aquí
para descubrir una increíble receta, preparada con la Royal Prestige® Precision Cook.



Cocina inteligente con Royal Prestige®



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