

PERÚ | Junio 2023

No. 6

# ROYAL PRESTIGE®

*Magazine*



*Cocina* con  
**MUCHO SAZÓN**



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



**ROYAL  
PRESTIGE®**

**Royal Prestige® es más que  
un solo producto en casa**

**¡Cocina sin límites! Los Sistemas de Cocina de Royal Prestige® tienen  
todo lo que necesitas para lograr las recetas más deliciosas.**

**Cocina solo con lo mejor.**

"Los mejores sabores para compartir en familia"



*Chef Omar Sandoval*

¡Qué emoción! Ya tienes en tu pantalla la segunda edición del año de nuestra querida revista Royal Prestige® Magazine, un gran trabajo que realiza Royal Prestige® y su equipo gourmet con mucho cariño para llevar tu experiencia con nuestra marca al siguiente nivel.

Queremos acompañarte al cocinar en tu hogar de manera inteligente, con eficiencia, innovación y beneficios exclusivos que te brindan los productos que adquiriste de nuestra marca y muchos más que tenemos para ti.

En esta ocasión, te presentamos una serie de recetas que te conquistarán por sus sabores irresistibles y lo fácil que es prepararlas con tus productos de Royal Prestige®. Por ejemplo, para los días en los que baja un poco la temperatura, reconforta el corazón con una **sopa de tomate con pollo (pág. 8)**.

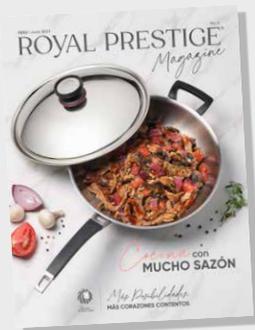
Con tus Sartenes Deluxe Easy Release puedes preparar unas originales y deliciosas **brochetas de jamón serrano**

(pág. 10) para animar cualquier reunión, o una **tarta de pollo (pág. 14)** para deleitar a tu familia con algo diferente.

Para una ocasión especial con tus seres queridos, cocina fácilmente un espectacular **salmón (pág. 28)** en la Pavera Ovalada y lúcete con un postre fuera de lo común con una dulce **galleta gigante (pág. 40)**, horneada sobre la cocina.

En nuestra sección de artículos, te contamos todo sobre uno de los ingredientes más internacionales: **iel arroz! (pág. 42)**. Y te invitamos a descubrir cómo puedes contribuir al cuidado de nuestro planeta **evitando el desperdicio de alimentos (pág. 46)**.

Y eso no es todo. En estas páginas te esperan más sorpresas y oportunidades de momentos deliciosos, cocinando con tus utensilios de cocina de Royal Prestige®. ¡Sumérgete de lleno en este mundo maravilloso de sabor y bienestar!



JUNIO 2023 | NÚMERO 6  
PERÚ

### 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 para Brasil:**  
Amanda Couto

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

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

**Food Styling:**  
Éricka Fonseca Cortés

**Fotografía:**  
Sergio Fuentes

**Arte:**  
Daphne Vázquez

**Producción de recetas en video:**  
Claudia E. Da Silva  
Rubén Olvera  
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 Perú Oficial

## Máximo poder para tus recetas

Procesa hasta los ingredientes más duros con el potente motor de la licuadora **Power Blender de Royal Prestige®**, como granos y semillas para hacer tus propias harinas.



## ¡Poder para hacer más!

Para conocer en vivo este y otros productos, **contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige®** o visita [royalprestige.com](http://royalprestige.com)

# Contenido

JUNIO 2023

## Cocina inteligente y deliciosa

14 recetas para adentrarte en la experiencia Royal Prestige®.



08

Sopa de tomate con pollo

10

Brochetas de jamón serrano

14

Tarta de pollo

16

Pechugas rellenas de verduras en salsa de pimienta

18

Risotto de quinua y pollo

20

Albóndigas rellenas

22

Atún a la pecadora

24

Lomito salado

26

Lasaña criolla

28

Salmón saludable

32

Pasta cremosa con pescado

36

Helado de chocolate y plátano con canchita

38

Esponjado de mango

40

Galleta gigante

### ADEMÁS



42

Todo sobre el arroz

Conoce más sobre su historia, su importancia cultural y su valor nutricional.



44

Cuando la naturaleza se manifiesta

Cuatro historias de animales que se rebelaron contra el predominio humano.



46

Los alimentos son vida: ¡aprovéchalos al máximo!

Consejos para reducir el desperdicio de alimentos en tu hogar.

# Sopa de tomate con pollo

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

6 tazas de agua  
Hierbas de olor (laurel, orégano, tomillo)  
2 dientes de ajo, picados finamente  
1 cebolla blanca, en cuartos  
¼ de pimiento rojo, en trozos medianos  
Sal y pimienta al gusto  
1 pechuga de pollo mediana  
10 tomates muy maduros, en cuartos

2 cucharadas de maicena, disueltas en 4 cucharadas de agua fría  
½ cucharada de azúcar  
**PARA SERVIR:**  
Palta maduro, en cubos  
¾ de taza de queso mozzarella, en cubos  
Tortilla chips (opcional)

## Preparación

- 1 En la Olla de 6 Cuartos de Royal Prestige®, poner agua, laurel, orégano, tomillo, ajo, cebolla, pimiento rojo, sal y pimienta al gusto. Tapar y cocinar con la Válvula Redi-Temp™ abierta.
- 2 Cuando la válvula suene, agregar la pechuga de pollo. Tapar la olla con la válvula cerrada y cocinar por 15 minutos más o hasta que el pollo esté cocido.
- 3 Retirar el pollo de la olla y esperar a que se enfríe. Deshilachar y reservar.
- 4 En el mismo caldo, agregar los tomates y cocinar 10 minutos más con la válvula cerrada.
- 5 Añadir la maicena disuelta en agua, mezclar y cocinar 2 minutos más.
- 6 Retirar la olla del fuego y dejar enfriar. Procesar en la licuadora Power Blender y regresar la mezcla a la olla.
- 7 Agregar el azúcar, mezclar y cocinar hasta que la sopa se reduzca y espese.
- 8 Servir la sopa con trocitos de palta, el pollo deshilachado, cubitos de queso mozzarella y tortilla chips, si lo desea.



Rinde  
10 a 12  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Olla de 6  
Cuartos de Royal  
Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos





# Brochetas de jamón serrano

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

2 zapallos italianos grandes  
Agua (cantidad suficiente)  
Sal y pimienta al gusto  
750 gramos de jamón serrano  
400 gramos de queso tipo mozzarella  
Hojitas de orégano fresco, picado finamente  
Palitos para brochetas  
Aceite en aerosol

## Preparación

- 1 Cortar el zapallo italiano en láminas finas de forma vertical. Sumergir las láminas en un poco de agua con sal y pimienta. Reservar.
- 2 Cortar el queso en tiras del mismo grosor de las láminas de zapallo italiano.
- 3 Sobre la Tabla de Bambú para Cortar, extender una lámina de zapallo italiano, una rebanada de jamón serrano y una tira de queso. Enrollar e insertar tres rollitos en cada palito de brocheta.
- 4 Rociar el Sartén de 10" Deluxe Easy Release de Royal Prestige® con aceite en aerosol y retirar el exceso con una toalla de papel. Precalear el sartén a temperatura media-baja por 30 segundos.
- 5 Dorar las brochetas por ambos lados, hasta que el queso se derrita.
- 6 Decorar con un poco de orégano picado y pimienta fresca.



Rinde  
6 a 8  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Sartén de 10" Deluxe  
Easy Release de Royal  
Prestige®



Tiempo de  
preparación  
20 minutos



**ROYAL PRESTIGE®**  
PRECISION SERIES 3™

# Las herramientas esenciales para tu cocina

Comienza tus recetas con  
el corte perfecto.

Respaldados con una garantía limitada de 50 años, los cuchillos Precision Series 3™ de Royal Prestige® son ideales para cortar con precisión, firmeza y seguridad.

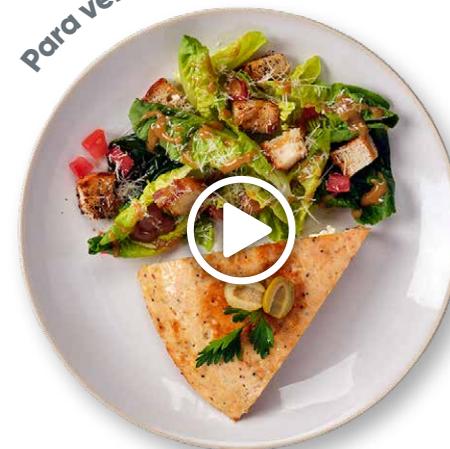
Para conocer en vivo estos y otros productos, contacta a tu **Distribuidor Autorizado Royal Prestige®** o visita [royalprestige.com](http://royalprestige.com)





# Tarta de pollo

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

- 1 pechuga deshuesada sin piel
- Sal y pimienta
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de curry
- Aceite en aerosol
- 180 gramos de queso bocconcini
- ¼ de taza de aceitunas verdes, picadas
- 100 gramos de jamón o tocino, en trocitos

### ACOMPAÑAMIENTO:

Ensalada al gusto

## Preparación

- 1 En la licuadora Power Blender de Royal Prestige®, licuar la pechuga de pollo con un poco de sal, pimienta y ajo. Cuando la mezcla quede homogénea, pasar a un Tazón para Mezclar de 3 Cuartos, agregar el curry y mezclar bien para integrar.
- 2 Rociar el Sartén de 10" Deluxe Easy Release de Royal Prestige® con aceite en aerosol y retirar el exceso con una toalla de papel. Precalentar el sartén a temperatura media-baja por 30 segundos.
- 3 Agregar la mitad de la pechuga molida al sartén y formar la base de la tortilla. Colocar encima el queso, las aceitunas y los trocitos de jamón. Cubrir con el resto de la mezcla y hacer un poco de presión para unir las dos mitades.
- 4 Bajar el fuego al mínimo, tapar el sartén y cocinar 10 minutos más. Una vez transcurrido el tiempo, dar vuelta a la tortilla y dejar dorar por el otro lado.
- 5 Desmoldar y servir con ensalada al gusto.



Rinde  
6 a 8  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Sartén de 10" Deluxe  
Easy Release de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
25 minutos

# Pechugas rellenas de verduras en salsa de pimiento

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

1 cebolla, picada finamente  
2 dientes de ajo, picados  
1 zapallo italiano, en medias lunas  
2 tazas de champiñones, fileteados  
2 tomates, en cubitos  
2 pechugas de pollo, sin hueso y piel  
1 cucharada de orégano en polvo  
Sal y pimienta al gusto

## SALSA DE PIMIENTO:

1 papa, en cubos pequeños  
4 pimientos, picados  
2 tazas de caldo de pollo  
2 dientes de ajo, picados  
2 cucharadas de crema de leche

## Preparación

- 1 Precalentar el Sartén de 10.5" de Royal Prestige® a temperatura media-alta de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden por la superficie.
- 2 Cocinar la cebolla y el ajo por unos minutos. Agregar el zapallo italiano y los champiñones. Añadir el tomate, tapar con la Válvula Redi-Temp™ abierta y cocinar cinco minutos más. Salpimentar y agregar orégano; mezclar para integrar los sabores.
- 3 Hacer un corte lateral en las pechugas, sin cortarlas completamente. Rellenarlas con el guiso anterior.
- 4 Precalentar nuevamente el sartén, limpio, y sellar las pechugas rellenas a fuego medio-alto, con el sartén entretapado.
- 5 Voltear las pechugas, tapar el sartén con la válvula abierta y cocinar hasta que suene. Bajar el fuego, cerrar la válvula y cocinar por 10 minutos más.
- 6 En la Olla de 4 Cuartos de Royal Prestige®, cocinar el ajo, la papa y el pimiento hasta dorar un poco. Salpimentar al gusto. Verter el caldo de pollo, mezclar bien y cocinar a fuego medio hasta que se evapore casi todo el caldo.
- 7 Pasar el contenido de la olla a la licuadora Power Blender de Royal Prestige® y agregar la crema de leche. Licuar hasta obtener una consistencia untuosa.
- 8 Servir las pechugas bañadas con la salsa.



Rinde  
4 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Sartén de 10.5" de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
35 minutos





# Risotto de quinua con pollo

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

- 1½ tazas de quinua
- 1 cebolla, picada finamente
- 1 tallo de poro, en cubos pequeños
- 2 pechugas de pollo, en cubos
- 2 manzanas verdes, ralladas
- 2 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta
- ⅔ de taza de queso parmesano, rallado

## Preparación

- 1 Lavar la quinua en un colador con agua fría. Escurrir y reservar.
- 2 Precalear el Sartén de 10.5" de Royal Prestige® de dos a tres minutos o hasta que, al agregar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden sobre la superficie.
- 3 Cocinar la cebolla en el sartén por unos minutos. Agregar el poro y cocinar cuatro minutos más, cuidando que no se queme.
- 4 Salpimentar el pollo al gusto y agregar al sartén. Cocinar moviendo constantemente, para dorar de manera uniforme.
- 5 Añadir las manzanas, mezclar para integrar y cocinar durante 2 minutos.
- 6 Incorporar la quinua al sartén y mover para integrar todos los ingredientes.
- 7 Verter el caldo de pollo caliente y cocinar durante 15 minutos a fuego bajo con el sartén tapado y la Válvula Redi-Temp™ cerrada.
- 8 Agregar más sal, si es necesario, y retirar del fuego.
- 9 Servir con el queso parmesano.



**Rinde**  
6 a 8  
porciones



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**  
Sartén de 10.5" de  
Royal Prestige®



**Tiempo de**  
**preparación**  
25 minutos

# Albóndigas rellenas

## Ingredientes

250 gramos de carne molida de cerdo

250 gramos de carne molida de res

1 diente de ajo, picado finamente

½ cebolla, picada finamente

Perejil, picado finamente

Sal y pimienta al gusto

Pan rallado

1 yema de huevo

150 gramos de queso mozzarella, en cubos pequeños

## PARA LA SALSA:

1 cebolla pequeña

4 tomates en cuartos

½ zanahoria

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

2 cucharadas de vino blanco seco

1 taza de caldo de pollo

1 cucharada de perejil

1 taza de puré de tomate

Sal al gusto

## Preparación

- 1 Mezclar la carne molida con el ajo, cebolla, perejil, sal y pimienta al gusto. Espolvorear con pan rallado e incorporar una yema de huevo. Mezclar bien. Formar bolitas de carne con cubos de queso al centro.
- 2 Precalentar el Sartén de 10.5" de Royal Prestige® a temperatura media-alta de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden por la superficie. Sellar las albóndigas por todas sus caras. Retirar del sartén y reservar.
- 3 En el mismo sartén, cocinar unos minutos la cebolla, tomate, zanahoria, ajo y la hoja de laurel. Incorporar el vino y caldo de pollo; cocinar un par de minutos más.
- 4 Dejar enfriar y pasar el guiso a la Power Blender de Royal Prestige®. Agregar el perejil, puré de tomate, sal al gusto y licuar.
- 5 Regresar la salsa al sartén y tapar con la Válvula Redi-Temp™ abierta. Cocinar hasta que suene la válvula. Agregar las albóndigas y cocer por 10 a 15 minutos (según el tamaño), hasta que la salsa se haya reducido un poco y esté bien integrada.
- 6 Servir las albóndigas bañadas con la salsa.



Rinde  
6 a 8  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Sartén de 10.5"  
Royal Prestige®

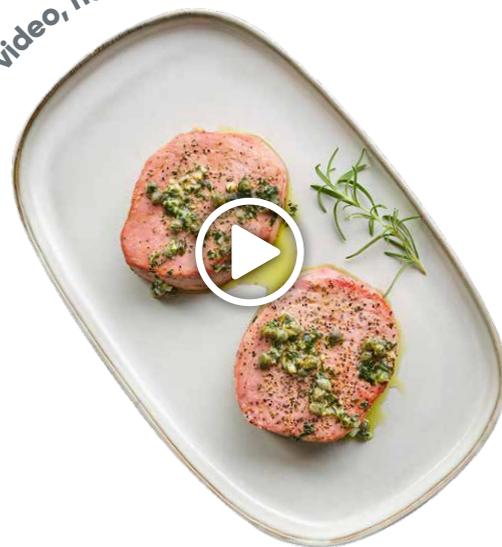


Tiempo de  
preparación  
25 minutos



# Atún a la pecadora

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

- 4 medallones de atún
- 1 limón (jugo)
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de alcaparras
- 3 dientes de ajo, picado finamente
- ¼ de taza de ramitas de perejil, picado finamente
- ¼ de taza de anchoas, previamente escurridas y picadas
- 3 limones, en rodajas

## Preparación

- 1 Salpimentar los medallones de atún, exprimir el jugo de 1 limón y dejar macerar unos minutos.
- 2 Precalear la Paellera de 14" de Royal Prestige® a temperatura media-alta de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden por la superficie.
- 3 Sellar los medallones 1 a 2 minutos por cada lado, con la paellera entretapada, hasta obtener un color rojizo. Retirar y reservar.
- 4 Precalear el Sartén Gourmet de 10" de Royal Prestige® a temperatura media-alta de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden por la superficie.
- 5 Agregar el aceite de oliva y cocinar las alcaparras, el ajo y el perejil por dos minutos. Agregar las anchoas y mezclar.
- 6 Servir las lonjas de atún con la salsa anterior y las rodajas de limón.



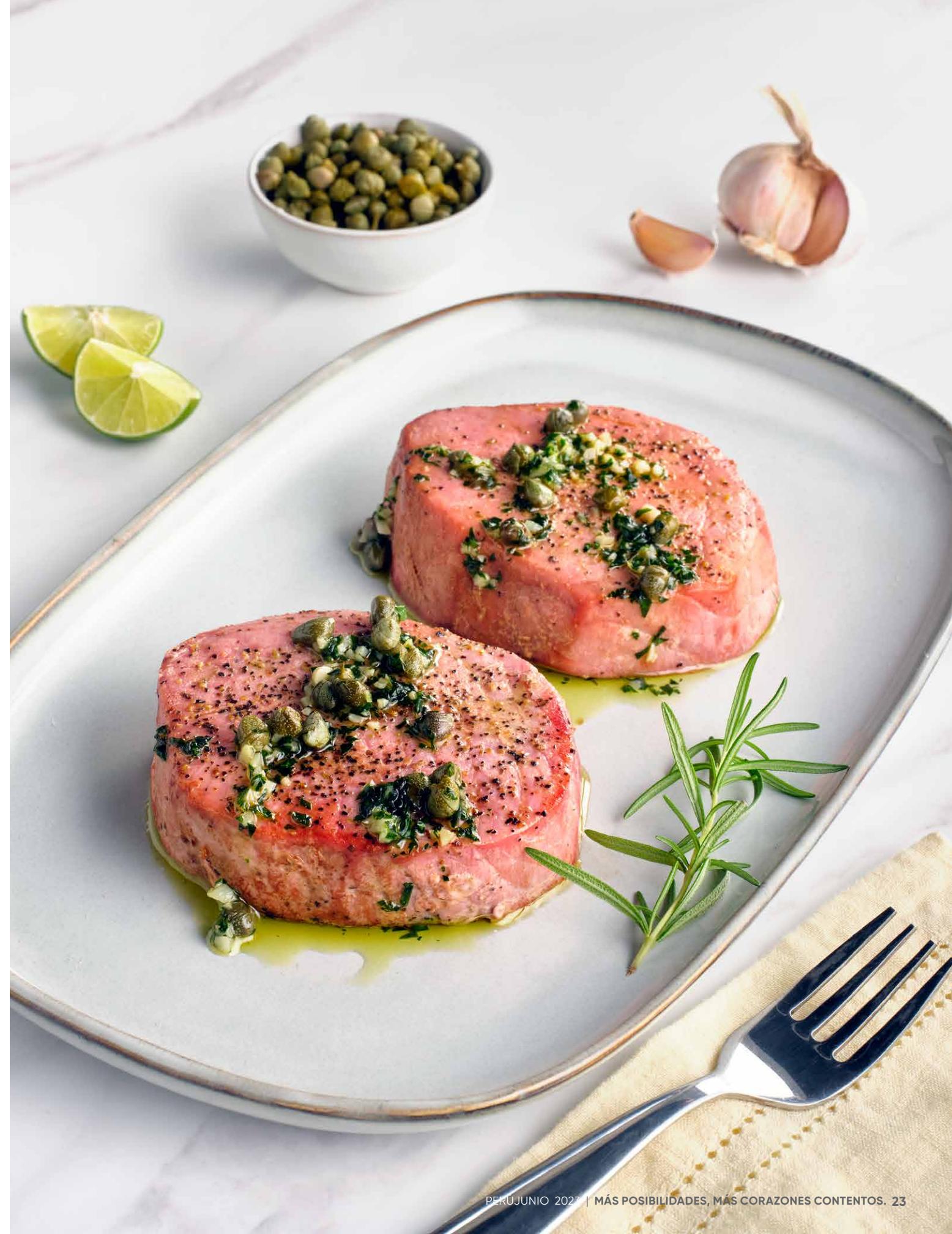
Rinde  
4 porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Paellera de 14" de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
1 hora y  
10 minutos





# Lomito saltado

## Ingredientes

- 500 gramos de lomo de res en fajitas
- 3 tomates sin semilla, en cuartos
- 1 cebolla morada, en cascos
- 200 gramos de champiñones
- Sal y pimienta molida al gusto
- ½ taza de salsa agridulce

## Preparación

- 1 Precalentar el Wok de Royal Prestige® a temperatura media-alta de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden por la superficie.
- 2 Agregar las fajitas de lomo res y sellar con el wok entretapado.
- 3 Incorporar los tomates y la cebolla. Saltear por un par de minutos.
- 4 Salpimentar y agregar los champiñones.
- 5 Añadir la salsa agridulce y cocinar unos minutos más para integrar los sabores.
- 6 Acompañar con papas en gajo y arroz blanco.



**Rinde**  
6 a 8  
porciones



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**  
Wok de Royal  
Prestige®



**Tiempo de  
preparación**  
25 minutos

# Lasaña criolla

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

6 tiras de tocino, en cubos  
1½ libras de carne molida magra  
½ cebolla blanca, picada finamente  
½ taza de pimienta rojo  
1 hoja de laurel  
Sal y pimienta al gusto  
3 tazas de salsa napolitana  
16 láminas de pasta para lasaña

8 cucharadas de queso mozzarella rallado  
3 cucharadas de queso parmesano rallado  
1 cucharada de albahaca fresca, picada finamente

## Preparación

- 1 Precalentar el Sartén de 10.5" de Royal Prestige® a temperatura media-alta de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden por la superficie. Agregar el tocino y cocinar hasta desgrasar y dorar muy bien.
- 2 Retirar el tocino del sartén y reservar. Con la misma grasa del tocino en el sartén, sofreír la carne, cebolla, pimienta rojo, la hoja de laurel, sal y pimienta. Tapar el sartén con Válvula Redi-Temp™ cerrada y cocinar a temperatura mínima por 3 minutos.
- 3 Agregar el tocino y mezclar bien. Retirar el guisado del sartén y reservar.
- 4 Sobre la misma grasa del tocino y la carne, verter una base de salsa napolitana, seguida de una capa de láminas de pasta para lasaña, una capa de carne y otra de queso. Repetir el procedimiento hasta acabar con una capa de queso.
- 5 Tapar el sartén con la válvula cerrada y cocinar a temperatura baja por 25 minutos.
- 6 Destapar y dejar reposar por unos minutos antes de cortar. Servir con un poco de queso parmesano y albahaca fresca.



Rinde  
6 a 8  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Sartén de  
10.5" de Royal  
Prestige®



Tiempo de  
preparación  
35 minutos

# Salmón saludable

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

2 limones amarillos, en rodajas

2 naranjas, en rodajas

2 zanahorias, peladas y ralladas

1 poro (solo la sección blanca), en rodajas finas

1 filete de salmón (1½ kilos, aprox.)

1 taza de vino blanco

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de ralladura de limón

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharada de alcaparras baby

1 hinojo, picado finamente

## Preparación

- 1 En la Pavera Ovalada de Royal Prestige®, colocar una cama de rodajas de limón y naranja. Cubrir con otra capa de zanahorias y poro.
- 2 Colocar la rejilla en la pavera y acomodar encima el salmón. Bañar con el vino blanco y salpimentar al gusto. Cubrir con ralladura de limón, jugo de limón, alcaparras e hinojo.
- 3 Tapar y cocinar a temperatura media-baja por 25 minutos.
- 4 Servir el salmón con las rodajas de cítricos y ensalada de hojas mixtas.



Rinde  
6 a 8  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Pavera Ovalada de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
25 minutos



# ¡Que todo se te resbale!

Hechos en Italia, los Sartenes Deluxe Easy Release de Royal Prestige® cuentan con la mejor tecnología antiadherente, con la calidad a la altura de nuestra marca.



**ROYAL PRESTIGE®**  
DELUXE EASY RELEASE COOKWARE



Cocina tus comidas favoritas de forma práctica y rápida.

Para conocer en vivo este y otros productos, contacta a tu **Distribuidor Autorizado Royal Prestige®** o visita [royalprestige.com](http://royalprestige.com)



# Pasta cremosa con pescado

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

½ cebolla blanca, picada finamente

125 gramos de vainitas, previamente hervidas y a la mitad

½ pimiento rojo, sin semillas y en cubos pequeños

500 gramos de pescado blanco, en cubos medianos

1 cucharada de culantro, finamente picado

Sal y pimienta al gusto

4 cucharadas de crema de leche

250 gramos de pasta fusilli, previamente cocida

Perejil para decorar

## Preparación

- 1 Precalentar el Sartén de 10.5" de Royal Prestige® a temperatura media-alta de dos a tres minutos o hasta que, al rociar algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden por la superficie.
- 2 Cocinar por tres minutos la cebolla, los vainitas y el pimiento.
- 3 Reducir la temperatura al mínimo y agregar el pescado. Mezclar junto con el culantro, sal y pimienta. Cocinar por 4 minutos, moviendo ocasionalmente.
- 4 Agregar la crema de leche, mezclar y tapar el sartén con la Válvula Redi-Temp™ cerrada. Cocinar por 3 minutos más.
- 5 Dejar reposar por 10 minutos, agregar la pasta y mezclar bien.
- 6 Servir y decorar con un poco de perejil.



Rinde  
6 a 8  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®

Sartén de 10.5" de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
25 minutos

# Para esas tardes de película



ROYAL PRESTIGE®  
PERFECT POP



Prepara una canchita crujiente y sazonada a tu gusto con la tapa Perfect Pop de Royal Prestige® y la Olla de 6 Cuartos.

## Canchita con chile piquín

### Ingredientes

- ¾ de taza de maíz para canchita
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de sal
- ½ taza de chile en polvo

### Preparación

- 1 En la Olla de 6 Cuartos de Royal Prestige®, a fuego medio-alto, agregar el aceite y esparcir muy bien sobre la superficie de la olla.
- 2 Agregar el maíz, colocar la tapa Perfect Pop y esperar a que comience a tronar (aproximadamente 7 a 8 minutos).
- 3 Girar la manija para mover el maíz, hasta que se haya cocinado por completo.
- 4 Pasar la canchita a un Tazón para Mezclar de 5 Cuartos. Sazonar al gusto con sal y chile en polvo.



\* La olla se vende por separado. Para conocer en vivo este y otros productos, **contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige®** o visita [royalprestige.com](http://royalprestige.com)

# Helado crocante de crema de avellana y plátano con canchita

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

5 plátanos (no muy maduros)

1 taza de crema de avellana

1¼ tazas de almendras trituradas

1½ tazas de azúcar

### PARA LA CANCHITA:

½ de taza de maíz para canchita

2 cucharadas de aceite vegetal

½ cucharadita de sal (opcional)

### PARA DECORAR:

Salsa de chocolate

Fresas rebanadas

Lentejas de chocolate

## Preparación

- 1 Cortar los plátanos en cuartos y ponerlos en un Tazón para Mezclar de 3 Cuartos. Mezclar con la crema de avellana y congelar.
- 2 Cocinar las almendras trituradas y el azúcar a fuego bajo en el Sartén de 8" Deluxe Easy Release de Royal Prestige®, hasta que se derrita por completo el azúcar. Dejar enfriar hasta que la mezcla se endurezca por completo.
- 3 Cuando el crocante esté completamente frío, calentar por 3 minutos a fuego medio para despegarlo del sartén, con ayuda de la Espátula Deluxe Easy Release. Pasarlo a la Tabla para Cortar de Bambú y triturarlo con el Hacha de Cocina. Reservar.
- 4 Colocar la tapa Perfect Pop de Royal Prestige® en la Olla de 6 Cuartos de Royal Prestige® y ajustar el fuego a medio-alto. Abrir la apertura en la tapa para agregar el aceite y el maíz. Cerrar la apertura.
- 5 Una vez que el maíz comience a tronar, girar la manija de manera constante por alrededor de 7 minutos o hasta que todo el maíz truene. Apagar el fuego y retirar la olla de la estufa.
- 6 Pasar la canchita al Tazón para Mezclar de 5 Cuartos y agregar sal, mezclando bien.
- 7 Sacar los plátanos del congelador y dejar reposar a temperatura ambiente alrededor de 10 minutos. Romper la mezcla con la Espátula para Helados. Añadir las canchita y el crocante. Mezclar bien hasta integrar.
- 8 Poco a poco, pasar la mezcla por el maXtractor™ de Royal Prestige®, con el Colador para Helados.



Rinde  
10 a 12  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
maXtractor™ de Royal  
Prestige®



Tiempo de  
preparación  
40 minutos



# Esponjado de mango

Para ver video, haz clic



## Ingredientes

- 1 lata grande de leche condensada
- 5 huevos, con la yema y la clara separadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 tazas de pulpa de mango
- 3 sobres de gelatina sin sabor
- ½ taza de agua

## Preparación

- 1 En la licuadora Power Blender de Royal Prestige®, procesar el mango, la leche condensada y el jugo de limón. Agregar las yemas poco a poco y licuar de nuevo. Pasar al Tazón para Mezclar de 5 Cuartos.
- 2 En el Hervidor de Medio Cuarto, agregar el agua y la gelatina. Calentar a fuego bajo, moviendo constantemente, hasta que se derrita la gelatina.
- 3 Verter la gelatina poco a poco en la preparación del paso 1, moviendo constantemente con la Espátula de Silicona para integrar.
- 4 En el Tazón para Mezclar de 3 Cuartos, batir las claras a punto de nieve con el Batidor de Globo. Incorporar a la preparación anterior de forma envolvente.
- 5 Distribuir la mezcla en Copas para Helado y refrigerar mínimo 3 horas.
- 6 Para servir, decorar con rebanadas de mango fresco o copitos de crema chantilly.



Rinde  
10 a 12  
porciones



Utensilio destacado  
Royal Prestige®  
Power Blender de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
30 minutos

# Galleta gigante

## Ingredientes

3 tazas de avena  
2 cucharadas de aceite de coco  
¼ de taza de azúcar glas  
1 huevo entero  
1 cucharada de esencia de vainilla  
¼ de taza de leche  
¼ de taza de harina de trigo  
1 pizca de sal  
1 cucharadita de bicarbonato

1 cucharadita de ralladura de naranja  
½ taza de chips de chocolate

### PARA ACOMPAÑAR:

Helado de vainilla

## Preparación

- 1 En la licuadora Power Blender de Royal Prestige®, moler la avena hasta pulverizar. Cernir para obtener 2 tazas de harina fina.
- 2 En un Tazón para Mezclar de 5 Cuartos, batir el aceite de coco con el azúcar glas, hasta que se incorporen perfectamente. Agregar el huevo, la vainilla y la leche. Continuar mezclando hasta obtener una masa homogénea.
- 3 Agregar las harinas de avena y de trigo, la sal, el bicarbonato y la ralladura de naranja.
- 4 Engrasar el Sartén de 8" de Royal Prestige® con un poco del aceite de coco de manera uniforme, vaciar la mezcla y cubrir con las chispas de chocolate.
- 5 Tapar y cocinar a fuego medio-bajo por aproximadamente 10 minutos, con la Válvula Redi-Temp™ cerrada.



Rinde  
10 -12  
porciones



Utensilio destacado  
**Royal Prestige®**  
Sartén de 8" de  
Royal Prestige®



Tiempo de  
preparación  
30 minutos



# Todo sobre el arroz

Para más de la mitad de la población en el mundo, el arroz es un alimento básico en su dieta diaria. Descubre un poco más sobre su historia, su importancia cultural y su valor nutricional.

POR BERENICE GUTIÉRREZ

*La paella española, el sushi japonés, el risotto italiano, la jambalaya estadounidense, el pilaf indio, el arroz chaufa peruano, el arroz rojo mexicano... Todos son platillos profundamente tradicionales en sus regiones, con un hilo conector muy importante: su ingrediente central es uno de los cereales más ancestrales en el mundo.*

## Un toque de historia

Muchos historiadores creen que el cultivo del arroz se remonta hasta 5,000 años antes de Cristo (a. de C.). Sin embargo, el primer registro oficial de su papel como alimento data del siglo 2,800 a. de C., cuando el emperador chino Shen Nung creó un ritual anual de ceremonias para celebrar el comienzo de las siembras.

El arroz se originó en Asia y fue llevado a todo el mundo por viajeros aventureros, como exploradores, soldados, comerciantes o peregrinos. Actualmente, China encabeza el ranking de los diez principales productores de arroz en el mundo. Brasil es el único país de esa lista que no se encuentra en Asia.

## Fenómeno cultural

El arroz tiene un papel muy importante en el folclor y las tradiciones de muchos países. Por ejemplo, en China lo celebran dedicándole un día de las festividades de Año Nuevo. En Indonesia, el arroz es considerado un regalo de la diosa Dewie Srie y en Japón instalan pequeños altares para honrar a su dios, Inari.



## Arroz blanco vs arroz integral

El arroz blanco es un arroz integral que pasó por un procesamiento para pulirlo y retirar la cubierta de salvado. Esto lo hace más durable y fácil de cocinar, pero como consecuencia retiene menos nutrientes que el arroz integral.

Al ser menos procesado, el arroz integral contiene una mayor cantidad de fibra dietética, vitaminas, minerales y antioxidantes. No obstante, los productores de arroz blanco comúnmente compensan la pérdida nutricional al enriquecer el grano con vitaminas después de su procesamiento.

Ambos tipos de arroz contienen altos niveles de carbohidratos (principalmente almidón) y algo de proteína, con niveles casi nulos de azúcar y grasas. El arroz cocido se compone principalmente de agua, esto es, 70% de su peso total.

De forma natural, el arroz en todas sus variedades es un alimento libre de gluten, por lo que es una gran alternativa para evitar el trigo y sus derivados. Para quienes buscan controlar sus niveles de azúcar, el arroz integral es mejor opción que el blanco, ya que contiene un índice glucémico más bajo. Sin embargo, es importante cuidar las porciones para evitar el exceso de carbohidratos.

**Un consejo importante:** recuerda revisar y comparar las etiquetas al comprar arroz para tus recetas. De esta manera, puedes asegurarte de que adquieres un alimento con los niveles de nutrición adecuados. Siempre sigue las indicaciones dietéticas de tu médico.

## Datos curiosos:

1. El arroz mantiene unida la Gran Muralla de China. ¡Literalmente! Mientras era construida durante la Dinastía Ming, los trabajadores usaron una mezcla con arroz para unir las piedras de la muralla.
2. Dependiendo de cómo sea almacenado, el arroz blanco crudo puede ser comestible hasta por ¡30 años! En cambio, el arroz integral dura de tres a seis meses.

Fuente:

"History of Rice", The Rice Association.  
"7 Things You Never Knew About Rice", Food & Wine  
"What to Know About Rice", Medical News Today

# Cuando la naturaleza se manifiesta

El crecimiento acelerado de las ciudades y de la población consume cada vez más los recursos naturales del planeta, reduciendo los espacios de la fauna y poniendo en riesgo especies a nivel global. Sin embargo, de vez en cuando, la naturaleza se hace escuchar con algunos incidentes curiosos que nos llevan reflexionar sobre la responsabilidad que tenemos para reducir el impacto negativo de la humanidad en el hogar que compartimos todos.

POR BERENICE GUTIÉRREZ



## La pandilla de ballenas asesinas

Una orca conocida como "Gladis" ha encabezado una serie de ataques contra embarcaciones pequeñas en la costa de la Península Ibérica. Solo durante mayo de 2023 se registraron 20 agresiones por parte de los mamíferos, que en algunos casos ocasionaron daños considerables e incluso provocaron el hundimiento de un yate.

Alfredo López Fernández, un biólogo de la Universidad de Aveiro en Portugal, ha sugerido la teoría de que "Gladis" fue golpeada por un bote y esta experiencia traumática puede ser la causa de su movilización contra las embarcaciones. Sin embargo, estos incidentes no son un fenómeno nuevo y han ido en incremento desde 2020 en los mares ibéricos.



## Los hipopótamos de Escobar

En los años ochenta, el famoso capo Pablo Escobar importó ilegalmente cuatro hipopótamos para su zoológico particular en la Hacienda Nápoles, en Colombia. Tras la muerte de Escobar, en 1994, la mayoría de los animales fueron reubicados.

Con una habilidad que sería la envidia de cualquier capo, los hipopótamos lograron evadir la captura y se escaparon de la finca abandonada para instalarse a placer a lo largo del río Magdalena. Desde entonces, se han reproducido hasta alcanzar alrededor de 130 ejemplares en la actualidad, poniendo en riesgo el ecosistema local.

Especialistas han advertido que la población de hipopótamos en PERÚ debe ser controlada, ya que estos enormes mamíferos son considerados una especie altamente agresiva e invasiva. Entre otros problemas, la plaga de hipopótamos ha impactado la calidad del agua para humanos y otras especies en la región.



## Los sobrevivientes de Chernóbil

En abril de 1986, un accidente nuclear provocó la evacuación permanente del poblado de Chernóbil, en Ucrania. A 37 años de la tragedia, alrededor de 300 perros son los únicos habitantes de la zona de exclusión, donde se las han ingeniado para encontrar comida y continuar reproduciéndose.

Un grupo de científicos que estudia a estos animales cree que son descendientes de las mascotas abandonadas por los habitantes que fueron obligados a evacuar la ciudad. Actualmente, los investigadores esperan que el estudio de estos héroes caninos pueda dejar varias lecciones a la humanidad, entre ellas cómo sobrevivir en los ambientes más difíciles y degradados.



## Larga vida a Stewie

En marzo pasado, un ternero de apenas cuatro meses se escapó de un matadero, causando caos en Canarsie, en Brooklyn, Nueva York. Un video que se hizo viral en redes sociales muestra a la cría corriendo entre vehículos y una multitud de personas que trataban de capturarlo.

Después de varios minutos de persecución intensa, "Stewie" fue recapturado y llevado de nuevo a la granja. Fue entonces cuando intervino la organización Skylands Animal Sanctuary and Rescue, en Nueva Jersey, que desde Facebook lanzó una petición para permitir que el ternero fuera llevado a su santuario.

Al verse inundados con llamadas y mensajes de seguidores, los dueños de Stewie aceptaron entregarlo al santuario, donde vivirá felizmente con varios animales como otra prófuga del carnicero, la vaca Freddie, que también hizo un famoso escape en 2016.

**Fuente:**  
"Gladis, la orca 'vengativa' que enseña a otras a atacar barcos y revoluciona las redes", ABC.  
"Los 'hipopótamos de la coca' de Pablo Escobar son un problema para Colombia", The Conversation

# Los alimentos son vida: ¡aprovéchalos al máximo!

POR BERENICE GUTIÉRREZ

Si en estos momentos limpiaras tu refrigerador, ¿cuántos alimentos terminarían en la basura? Desperdiciar la comida no solo tiene un impacto en tu bolsillo, también suma a un grave problema mundial que aumenta las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuye al cambio climático. Te invitamos a tomar en cuenta algunas recomendaciones para aprovechar mejor tus alimentos.

- 1. Planea tus comidas.** Crear una planificación semanal de comidas te ayudará a ser más eficiente en las compras de tu despensa. Puedes comenzar con pasos pequeños, como planear solo tus desayunos o algunas comidas de la semana.
- 2. Compra sabiamente.** Adquiere solo las frutas y verduras que planeas consumir en la semana. Lávalas y desinfectalas de inmediato. Guárdalas de manera organizada, siempre a la vista.
- 3. Dale oportunidad a las "feas".** Los supermercados suelen tirar grandes cantidades de frutas y verduras que no cumplen sus estándares estéticos. Siempre y cuando no estén magulladas o pasadas, es seguro y recomendable comprar frutas o verduras "imperfectas".
- 4. ¡Cocina!** Los restaurantes y otros establecimientos que venden comida hecha generan un alto desperdicio de alimentos. Cocinar en casa evitará que contribuyas a este ciclo negativo.
- 5. Mantén tu refrigerador en orden.** Organizar tu refrigerador y alacena evitará que la comida se "pierda" y termine guardada por demasiado tiempo.
- 6. Guarda las sobras en el congelador.** Si la comida sobrante no será consumida en los próximos tres días, guárdala en el congelador, etiquetada y organizada.
- 7. ¡Sácale provecho a tu congelador!** ¿Sabías que mientras más comida guardes en el congelador, consumirá menos energía? Esto es porque se reduce la circulación del aire frío, así que ¡a llenar el congelador!



FUENTES: "7 ways to reduce food waste in your kitchen", Mayo Clinic Health System  
"How to reduce food waste", BBC Good Food



ROYAL PRESTIGE®  
EXTRACTOR DE JUGOS

## ¡Hasta la última gota!

Con el Extractor de Jugos de Royal Prestige® puedes obtener la mayor cantidad posible de jugo de tus frutas, verduras y hasta las hojas verdes.

Comienza las mañanas con energía al máximo.



Para conocer en vivo este y otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o visita [royalprestige.com](http://royalprestige.com)



ROYAL PRESTIGE®  
OLLAS DE PRESIÓN

# Los mejores resultados bajo presión

Con cuatro sistemas de seguridad, las Ollas de Presión te ofrecen la confianza que necesitas para cocinar en menos tiempo.

Ahorra tiempo al cocinar tus comidas favoritas.



Para conocer en vivo este y otros productos, **contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige®** o visita [royalprestige.com](http://royalprestige.com)