



ROYAL PRESTIGE

NÚMERO 54

VERANO 2022

MAGAZINE



Pizza mixta
¡Rápida y en la estufa!

♥♥♥ más POSIBILIDADES
♥♥♥ más CORAZONES CONTENTOS



ROYAL PRESTIGE®
BATERÍAS DE COCINA NOVEL™

Cocina a todo *sabor* con Royal Prestige®



Con la batería de cocina Royal Prestige® de 10 piezas puedes cocinar o calentar comidas en torre, para aprovechar al máximo el espacio en tu estufa.

¡MÁS FÁCIL Y PRÁCTICO PARA TI!



Adquiere los Aros Silicromáticos™ del color perfecto para tu cocina con tu **DISTRIBUIDOR AUTORIZADO**



Para una demostración de estos y otros productos, **contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige®** o visita royalprestige.com

"Un repertorio de sabores para el concierto gastronómico de tus *sueños*"

Chef Omar Sandoval



¡Te doy la bienvenida a una nueva edición de **Royal Prestige® Magazine!** Como siempre, nos emociona mucho poder compartirte nuevas ideas y posibilidades para aprovechar al máximo tus productos de **Royal Prestige**. En esta ocasión, te invitamos a descubrir nuevas notas de sabor y crear sinfonías deliciosas para tu paladar.

Sabemos que te gusta consentir a tu familia con sus comidas favoritas, hechas con el amor y cuidado que son tus ingredientes secretos. Para esos fines de semana en familia, ¿qué tal les gustaría degustar una espectacular pizza? ¡Y no necesitas horno! Lo mejor es que puedes seguir nuestra receta al pie de la letra o jugar con los *toppings* que prefieras. ¡Es una gran oportunidad para echar a volar tu creatividad culinaria!

Royal Prestige también te permite cocinar algo delicioso en pocos minutos, como nuestro riquísimo yakimeshi mixto, el irresistible pastel de carne o un fideo seco con chistorra que es un éxito en cualquier mesa y es muy fácil de preparar. ¡Y no te brinques el postre! Cocina sobre la estufa un pastel de banana que le encantará a todos en casa.

Y lo mejor para el final: en esta ocasión, tenemos para ti una entrevista muy interesante y reveladora con una gran celebridad culinaria. ¿Quieres saber quién es? Sin *spoilers*, te dejo que lo descubras en la página 34.

Esto es solo una probadita de lo que podrás disfrutar en estas páginas. Es momento de elegir tu lugar favorito para relajarte y saborear todo lo que hemos preparado con mucho cariño para ti.



VERANO 2022 | NÚMERO 54
USA

Directorio

Chief Marketing Officer:
Miguel A. Tarquis

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

Gerente de Marketing Colombia:
Mayerly Moreno

Editor culinario:
Omar Sandoval

Supervisora de redactores:
Berenice Gutiérrez

Edición, redacción y traducción:
Massiel Beswick
Berenice Gutiérrez

Directora de arte, fotografía y diseño:
Linda Castilleja

Diseño gráfico:
Linda Castilleja
Julie DesJarlais
Johana Insuasty

Chefs de Hy Cite y asesores culinarios:
Ana Cáceres
Andrés Rozo

Fotografía:
Fernando Cagigas

Producción de video:
Rubén Olvera
Adrián Pacheco

Coordinación de logística México:
Georgina Cea

Coordinación de logística Colombia:
Jorge Mario Ospina

Más **POSIBILIDADES**
MÁS **CORAZONES CONTENTOS**

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!





ROYAL PRESTIGE®
EXTRACTOR DE JUGOS

¡El postrecito saludable!

Con el Extractor de Jugos de Royal Prestige® también puedes preparar helados de forma natural y endulzados a tu gusto, con tus frutas e ingredientes favoritos. Adquiere los conos adicionales y ¡sácale jugo a tu extractor!

Más posibilidades
para endulzar tu día.



Contenido

Verano 2022

En Portada:

Pizza mixta

rápida y en la estufa

P. 20



¡Un concierto de sabor para tus sentidos!

Recetas para cocinar comidas deliciosas con Royal Prestige®

- | | |
|--|---|
| 08 Yakimeshi mixto | 20 Pizza mixta |
| 10 Fideo seco con chistorra | 22 Pollo <i>cacciatore</i> |
| 12 Pastel de carne | 24 Costilla de res |
| 14 Salmón en jugo de naranja fresco | 28 Fondue de chocolate y helados |
| 18 Chuletas de cordero al café | 30 Pastel de banana |



ADEMÁS:



26

La guía del corte perfecto

Descubre cómo mantener tus cuchillos en las mejores condiciones y listos para entrar en acción.



32

Cómo comenzar tu huerta de hierbas orgánicas

Ten siempre a la mano hierbas frescas con estos tips para plantarlas en tu hogar.



34

En entrevista

La actriz con alma de cocinera, **Dominika Paleta**, nos comparte su filosofía para la vida y la cocina.



36

Te revelamos los secretos de tu bebida favorita

Conoce algunos datos curiosos sobre el café e ideas para disfrutarlo en casa.



38

4 movimientos para relajar la tensión en la espalda



Entérate de cuatro ejercicios sencillos que puedes hacer todos los días para fortalecer tu espalda.



*Una comida
deliciosa con lo
mejor de mar y
tierra que puedes
cocinar en solo
minutos.*

Yakimeshi *mixto*



Rinde
4 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén Deluxe Easy
Release de 12 pulgadas



Tiempo de
preparación
25 minutos



Ver vídeo,
haz clic

Ingredientes

2 tazas de arroz de grano corto
(arroz para sushi)

2 tazas de agua

¼ de cebolla, finamente picada

1 zanahoria, en cubos muy pequeños

1 calabacín/*zucchini*, en cubos
muy pequeños

1 diente de ajo, finamente picado

1 cucharada de jengibre,
finamente picado

5 onzas de carne molida de res

5 onzas de pollo, en cubos chicos

½ libra de camarón, en tercios

¼ de taza de soya

1 cucharadita de granulado de pescado

Pimienta al gusto

PARA SERVIR

Ajonjolí negro, tostado

Cebollín, picado

Preparación

- 1 Lavar el arroz para retirar el exceso de almidón. Dejar secar por completo.
- 2 En el Sartén de 8 pulgadas de Royal Prestige®, colocar el arroz con las dos tazas de agua. Tapar y cocinar a fuego medio con la válvula Redi-Temp™ abierta. Cuando comience a silbar, bajar el fuego, cerrar la válvula y cocinar por 10 minutos.
- 3 Precalentar el Sartén Deluxe Easy Release de 12 pulgadas a temperatura media durante 40 segundos.
- 4 Agregar la carne y el pollo al sartén. Salpimentar y sellar con el sartén entretapado durante un par de minutos.
- 5 Añadir cebolla, zanahoria, *zucchini*, camarones y pimienta al gusto. Cocinar hasta que estén cocidos los camarones.
- 6 Integrar el arroz y mezclar con las verduras. Sazonar con la salsa de soya y el granulado.
- 7 Servir con ajonjolí tostado espolvoreado y decorar con cebollín.





Fideo seco con chistorra



Rinde
4 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®

Sartén de 10½
pulgadas



Tiempo de
preparación

20 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

10.5 onzas de fideos #2
7 onzas de chistorra, en rodajas
2 cucharadas de perejil fresco
2½ tazas de salsa de tomate
tradicional o pomodoro
Sal y pimienta al gusto

PARA ACOMPAÑAR

1 taza de crema ácida
¾ de taza de queso fresco, desmoronado
1 aguacate, en rebanadas delgadas

Preparación

- 1 Precalentar el Sartén de 10½ pulgadas de Royal Prestige® de dos a tres minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas no se evaporen y rueden sobre la superficie.
- 2 Agregar la chistorra y cocinar un par de minutos. Añadir el fideo y seguir cocinando, hasta que se dore.
- 3 Verter la salsa de tomate y agregar el perejil, sal y pimienta al gusto. Mezclar para incorporar los ingredientes.
- 4 Tapar a fuego medio con la válvula Redi-Temp™ abierta.
- 5 Servir acompañado de las rebanadas de aguacate, crema de ácida y queso fresco.





*¡Olvidate
del horno!*

Prepara este
espectacular
pastel de carne
fácilmente sobre
la estufa.

Pastel de carne



Rinde
4-5 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de
8 pulgadas



Tiempo de
preparación
20 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

12 rebanadas de tocino
½ libra de carne molida de res
1 zanahoria, en cubos chicos
1 calabacín/zucchini, en cubos chicos
1 pimiento rojo, en cubos chicos
2 cucharadas de hierbabuena o menta, picada
2 cucharadas de perejil, picado
1 huevo
½ taza de avena, molida
½ taza de cacahuete/maní, picado
Sal y pimienta negra

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, integrar la carne con la zanahoria, el pimiento, el zucchini, menta o hierbabuena, perejil, maní o cacahuete, huevo, avena, sal y pimienta negra. Mezclar muy bien los ingredientes.
- 2 En el Sartén de 8 pulgadas de Royal Prestige®, colocar las rebanadas de tocino cubriendo el fondo y formando un asterisco, de manera que una parte de las tiras quede por fuera del sartén.
- 3 Sobre el tocino, agregar la mezcla de carne y comprimir. Envolver con la parte restante de las tiras de tocino.
- 4 Tapar el sartén, con la válvula Redi-Temp™ cerrada, y cocinar a fuego bajo durante 15 minutos.
- 5 Retirar del fuego y dejar reposar cinco minutos antes de desmoldar. Acompañar con alguna ensalada, si lo deseas.





Salmón en jugo de naranja fresco



Rinde
4 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 10½
pulgadas



Tiempo de
preparación
10 minutos



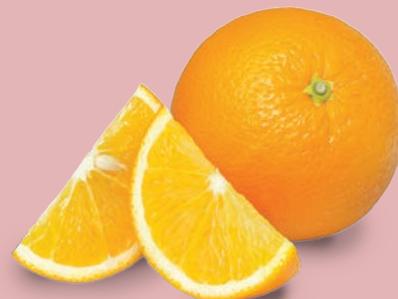
Ver video,
haz clic

Ingredientes

- 4 filetes de salmón
- ½ naranja, rebanada
- 1 naranja grande, cortada a la mitad
- 2 ramitos de apio, cortados a la mitad
- 16 espárragos
- 4 rebanadas de limón amarillo
- 2 ramitas picadas de eneldo
- 1 ramita picada de cebollín
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

- 1 Sazonar el salmón con sal y pimienta al gusto. Reservar.
- 2 Precalentar el Sartén de 10½ pulgadas de Royal Prestige® a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 3 Crear una cama con las rebanadas de media naranja y la mitad de los trozos de apio.
- 4 Colocar encima los filetes de salmón y exprimir bien sobre ellos el jugo de la otra naranja. Añadir encima las rebanadas de limón y el resto de los ingredientes.
- 5 Disminuir la temperatura a baja, tapar con la válvula Redi-Temp™ cerrada y cocinar por 6 minutos, o hasta que el salmón esté listo.
- 6 Servir con arroz blanco.





ROYAL PRESTIGE®
DELUXE EASY RELEASE COOKWARE

¡Despréndelo y
muévelo!



Todo bailará a tu ritmo en los **Sartenes Deluxe Easy Release de Royal Prestige®**, gracias a su antiadherencia superior. Es lo que necesitas para cocinar de forma

MÁS PRÁCTICA, MÁS FÁCIL Y MÁS RÁPIDA TODOS LOS DÍAS.

Consíéntete todos los días con
DESAYUNOS Y COMIDAS DELICIOSAS



Para una demostración de estos y otros productos, **contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige®** o visita royalprestige.com



Chuletas de cordero al café



Rinde
2 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 10½
pulgadas



Tiempo de
preparación
20 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

PARA EL CORDERO

- 16 onzas de chuletas de cordero
- ¼ de taza de café molido fino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

PARA LA SALSA

- ¼ de taza de vino tinto
- ¼ de taza de caldo de pollo
- ¼ de taza de doble crema

PARA ACOMPAÑAR

- Causa limeña

Preparación

- 1 En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, incorporar el café molido, el chile, el comino, la sal y la pimienta. Pasar las chuletas de cordero por esta mezcla y reservar.
- 2 En la Olla de 2 cuartos de Royal Prestige®, mezclar todos los ingredientes de la salsa con el Batidor de Globo. Dejar reducir por unos 7 minutos, a temperatura media, hasta que espese un poco. Mover ocasionalmente.
- 3 Precalear el Sartén de 10½ pulgadas de Royal Prestige® a temperatura media-alta por 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse. Colocar las chuletas y cocinar durante 4 minutos, con la tapa entreabierta.
- 4 Voltrear las chuletas, reducir la temperatura a media y cocinar durante 5 minutos, con la tapa entreabierta.
- 5 Retirar las chuletas del sartén. Si deseas que estén bien cocidas, cocinar por 2 minutos más.
- 6 Servir las chuletas cubiertas con la salsa. Si lo deseas, puedes acompañar con causa limeña o una guarnición al gusto.





Pizza mixta



Rinde
6-8 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Paellera de 14
pulgadas



Tiempo de
preparación
50 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

14 onzas de harina	16 onzas de queso mozzarella o gouda rallado
¾ de taza de agua tibia	20 onzas de piña en almibar
4 cucharadas de leche	2 tazas de salsa para pizza
1 cucharada de polvo para hornear	2 onzas de pepperoni
Una pizca de sal	10 tomates cherry
2 cucharaditas de aceite	10 hojas de albahaca
½ libra de jamón	Orégano

Preparación

- 1 En un Tazón para Mezclar de 3 cuartos, incorporar la harina con el polvo para hornear y una pizca de sal. Agregar el aceite, el agua y la leche. Mezclar hasta obtener una masa elástica y homogénea. Dejar reposar por 10 minutos.
- 2 Extender la masa en forma circular y colocarla en la Paellera de 14 pulgadas de Royal Prestige®. Pincharla con un tenedor. Cocinar 15 minutos a fuego bajo, con la paellera tapada y la válvula Redi-Temp™ cerrada.
- 3 Voltrear la masa con cuidado y cubrir con una capa de salsa para pizza. Añadir queso rallado.
- 4 En una mitad de la pizza, colocar jamón y trozos de piña. En la otra mitad, acomodar el pepperoni, albahaca y orégano.
- 5 Esparcir un poco más de queso rallado por encima y tapar de nuevo, con la válvula cerrada. Cocinar 15 minutos más y servir.





Nuestra
versión de una
receta italiana
clásica para
consentir a tu
familia con algo
muy rico.

Pollo cacciatore



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Olla de 6 cuartos



Tiempo de
preparación
16 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

- 2 libras de pechuga de pollo, sin piel
- 1 cucharadita de ajo, picado finamente
- ½ taza de cebolla, cortada en juliana
- 1½ tazas de champiñones, rebanados
- 1 pimiento verde, cortado en juliana
- ½ taza de vino blanco
- 2 tazas de salsa marinara o pomodoro
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

- 1 Precalentar la Olla de 6 cuartos de Royal Prestige® a temperatura media-alta por 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 2 Agregar las pechugas de pollo, colocar la tapa entreabierta y cocinar por 5 minutos.
- 3 Voltear el pollo y agregar el ajo, la cebolla, los champiñones, el pimiento, el vino, sal y pimienta al gusto. Tapar con la válvula Redi-Temp™ abierta y cocinar hasta que silbe.
- 4 Agregar la salsa marinara o pomodoro y el orégano. Revisar la sazón para verificar si es necesario añadir más sal y pimienta.
- 5 Disminuir la temperatura a baja, cerrar la válvula y dejar cocinar por 10 minutos más.
- 6 Servir el pollo rebanado y acompañado de las verduras.





Costilla de res



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®

Olla de presión de
6 litros



Tiempo de
preparación

60 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

3 libras de costillas de res, cortadas en piezas	1 cucharada de ajo, picado
1 cebolla, en julianas	3 tazas de agua
1 taza de champiñones, en mitades	1 pizca de paprika
2 tazas de tomates, picados en cubos pequeños	4 ramas de tomillo fresco

Preparación

- 1 Precalentar la Olla de Presión Royal Prestige® de 6 litros a temperatura media-alta durante unos 3 minutos o hasta que, al rociarle algunas gotas de agua, estas rueden sobre la superficie sin evaporarse.
- 2 Sellar las costillas por todos sus lados, con la olla entretapada.
- 3 Agregar el ajo, la cebolla, el tomate, los champiñones, la paprika, el tomillo y el agua.
- 4 Cerrar la olla, revisando que el indicador de la válvula se encuentre en el ícono de cocinar.
- 5 Cuando se genere presión y se eleve el pin indicador (en aproximadamente 12 a 15 minutos), reducir la temperatura a baja y cocinar por 45 minutos más.
- 6 Apagar la estufa y girar el indicador de la válvula al ícono de liberación de presión. Esperar a que salga todo el vapor y baje el pin indicador de presión antes de abrir la olla.
- 7 Acompañar con arroz o tu ensalada favorita.



La guía del corte *perfecto*

**Sigue estos consejos para conservar tus cuchillos
EN CONDICIONES ÓPTIMAS Y SIEMPRE LISTOS PARA USAR**

Lava

- Antes de usarlos por primera vez, **lava bien cada uno de tus cuchillos con agua tibia y jabonosa**, para remover residuos de fabricación.
- **Lávalos a mano, para evitar manchas** o que se golpeen con otros utensilios en el lavavajillas.
- **Sécalos por completo inmediatamente después de lavarlos** con una toalla suave y limpia.

Cuida

- **Evita cortar en superficies duras como vidrio, granito o metal.** Usa la Tabla para Cortar de Bambú, diseñada para cortar cuidando tus cuchillos.
- Un filo que perdura se consigue usando los utensilios específicos de cuidado, como **el Afilador de Mariposa de Royal Prestige®**. Utilízalo solo con los cuchillos de hojas lisas.
- **Guarda tus cuchillos en el Bloque de Bambú** para tenerlos siempre a la mano y listos para usar.



GARANTÍA FUERA DE SERIE

La calidad de los cuchillos Precision Series 3™ está respaldada por una garantía limitada de 50 años.

USO EFICAZ

Conoce el uso correcto de cada cuchillo
PARA SACARLES EL MAYOR PROVECHO

JUEGO DE

5 Piezas

- **Cuchillo para Deshuesar.** Rebana filetes de pescado o pollo y retira la grasa fácilmente.
- **Cuchillo para Pan.** Corta todo tipo de pan, desde francés hasta italiano. Ideal también para rebanar pasteles, tartas, jamón o pavo.
- **Cuchillo del Chef.** ¡El básico en la cocina! Pica todo tipo de verduras y carnes.
- **Cuchillo Santoku.** Corta costillas y carne en cubos. También ayuda a despresar pollo.
- **Cuchillo para Pelar.** Descorazona frutas como manzanas y peras. Rebana limones y naranjas, sin salpicar el jugo.



JUEGO DE 4 PIEZAS

Para Rebanar

- **Tijeras.** Son multiusos, perfectas para cortar desde hierbas hasta huesos.
- **Cuchillo para Rebanar.** Te ayuda a conseguir rebanadas perfectas de verduras y otros ingredientes, como jamón y queso.
- **Tenedor para Trinchar.** Sostiene diferentes pedazos de carne, como pavo, bistec, pollo o un rosbif, al momento de cortarlos.
- **Afilador de Chaira.** Te ayuda a mantener tus cuchillos de hoja lisa siempre afilados y listos.

CUCHILLAS HECHAS PARA DURAR, FABRICADAS
EN ACERO INOXIDABLE ALEMÁN DE LA MÁS ALTA CALIDAD.



JUEGO DE CUCHILLOS

Para Carne

¡Los cuchillos perfectos para tu mesa! Cuentan con filo y punta aserrada, lo que los hace ideales para rebanar jugosos cortes, quesos y verduras.

Visita www.royalprestige.com para ver la línea completa de los cuchillos Precision Series 3™.





Fondue con helados



Rinde

Helados:
2-3 porciones
Fondue:
4 porciones



Utensilios destacados Royal Prestige®

Extractor de Jugos
y Cacerola



Tiempo de preparación

Helados: 5 minutos c/u
Fondue: 15 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

FONDUE DE CHOCOLATE

2 tazas de chocolate negro
7 onzas de crema de leche
Brandy (opcional)
1 cucharada de aceite de oliva
Uvas verdes
10 fresas
1 taza de piña, en trozos medianos
1 durazno, en trozos medianos
1 mango, en trozos medianos
1 taza de malvaviscos

HELADO DE FRUTOS ROJOS

2 onzas de frambuesas,
congeladas
2 onzas de moras azules/
blueberries, congeladas
7 onzas de fresas,
congeladas
3 onzas moras, congeladas
3 onzas de leche
condensada
2 onzas de queso crema
2 onzas de yogur griego

HELADO TROPICAL

9 onzas de trozos de mango,
congelado
 $\frac{2}{3}$ de taza de almibar
de maracuyá
3 onzas de queso crema
3 onzas de leche
condensada
Caramelo triturado para
decorar (opcional)

Preparación

PREPARACIÓN FONDUE

- 1 Calentar la crema de leche en la Cacerola de Royal Prestige® a temperatura media. Antes de que hierva, colocar el chocolate para que se derrita (también se puede derretir previamente a baño maría o en el microondas).
- 2 Agregar aceite de oliva para que se suelte el chocolate y no espese. Si lo deseas, añadir brandy u otro licor al gusto.
- 3 Sumergir las frutas en la fondue y ¡disfruta!

PREPARACIÓN HELADO

- 1 Dejar reposar las frutas a temperatura ambiente de 10 a 15 minutos antes de procesarlas.
- 2 Colocar el Colador para Helados en el Extractor de Jugos Royal Prestige® y cerrar la Tapa removible.
- 3 Pasar todos los ingredientes por el extractor y procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Abrir la Tapa removible para que salga el helado.





Pastel de banana



Rinde
6 porciones



Utensilio destacado
Royal Prestige®
Sartén de 10½
pulgadas



Tiempo de
preparación
60 minutos



Ver video,
haz clic

Ingredientes

- 9 huevos
 - 1½ tazas de azúcar
 - ¾ de taza de aceite vegetal
 - 1 cucharada de bicarbonato de sodio
 - 1 cucharada de canela molida
 - 1 pizca de sal
 - 9 plátanos, aplastados
 - 3 tazas de harina para todo uso
 - Aceite de oliva en aerosol
- PARA DECORAR**
- 1 plátano cortado en rebanadas
 - ¼ de taza de chispas de chocolate
 - Helado de chocolate

Preparación

- 1 Batir los huevos y el azúcar hasta esponjar. Sin parar de batir, agregar el aceite lentamente, hasta que se incorpore por completo. Seguir mezclando y añadir bicarbonato de sodio, canela y sal; mezclar dos minutos más.
- 2 Añadir el plátano y la harina; mezclar todo bien hasta obtener una textura uniforme y reservar.
- 3 Rociar ligeramente la base y las paredes del Sartén de 10½ pulgadas de Royal Prestige® con el aceite de oliva en aerosol.
- 4 Pasar la mezcla al sartén y tapar con la válvula cerrada. Cocinar a temperatura baja durante 45 minutos, aproximadamente, o hasta que el pastel se cocine por completo.
- 5 Una vez que el pastel esté cocido, dejar reposar durante 10 minutos y desmoldar en la Tabla de Bambú.
- 6 Servir con rebanadas de plátano y chispas de chocolate. Acompañar con helado de chocolate.



Cómo comenzar *tu huerta* de hierbas aromáticas

Las plantas son un elemento importante para darle vida a tu hogar, purificando el aire y aportando aromas agradables. Y qué mejor si son plantas que **te brinden beneficios adicionales, como hierbas para condimentar tus alimentos.**

POR BERENICE GUTIÉRREZ



A la hora de cocinar, las hierbas aromáticas son perfectas para redondear el sabor de tus comidas. Mientras más frescas, ¡mejor! Y no hay nada más fresco que tener tu propio cultivo a la mano. Sigue estos consejos para comenzar a crear tu propia huerta en el balcón, patio o hasta en el interior de tu hogar.

Empieza en pequeño: haz tu propio *semillero*

Un semillero es un recipiente de tamaño pequeño en el que puedes comenzar a germinar las semillas, incluso en temporada de frío. Con un semillero puedes controlar mejor las condiciones en las que permanecerá tu cultivo, lo que incrementará sus posibilidades de crecer de forma óptima.

Cuando el clima lo permita y tus plantas alcancen un buen tamaño, puedes traspasar los brotes a tu jardín o a una maceta de interior o exterior, dependiendo del tipo de planta que elegiste. Algunos tips para tu semillero son los siguientes:

 Puedes comprar un semillero en tiendas de jardinería, donde los encontrarás de diferentes materiales. Incluso, algunos son biodegradables y podrás plantarlos directamente en el jardín o maceta, sin necesidad de sacar el brote.

 Si prefieres una opción más económica y sustentable, puedes reciclar bandejas de poliespán, vasos de yogur, bases de botellas de plástico o envases tetrabrik. Toma en cuenta que:

1. Debes lavarlos muy bien antes de comenzar tu cultivo.
2. Haz perforaciones en la base para el drenaje de tu germinado.
3. Utiliza sustrato especial para la germinación de la planta. Puedes comprarlo hecho o consultar tutoriales en internet para hacerlo.
4. Riega inmediatamente después de sembrar tu semilla. Continúa el riego de acuerdo con las necesidades de tu planta.
5. Mantén el semillero en una zona con luz del sol indirecta o a la sombra, dependiendo del tipo de planta.
6. Trata de tener tu semillero a una temperatura ambiente lo más estable posible.



Cómo elegir tus plantas

Si utilizas mucho el romero o el laurel en tus recetas, seguramente te atraerá la idea de tener un cultivo personal de estas plantas. **Sin embargo, considera que algunas son más difíciles de cultivar que otras y mucho dependerá de las condiciones climáticas de la zona en la que vives.** Algunas de las hierbas aromáticas más populares y fáciles de cuidar son:

Cilantro

Es una de las más nobles y fáciles de cultivar. Si el clima en tu área es templado, puedes plantarla en exteriores, ya que necesita mucha luz natural. No obstante, si vives en una zona muy cálida o tropical, lo mejor es mantenerla en interiores y exponerla a la luz solar solo en los horarios en los que el sol es menos intenso.

Albahaca

Otra planta poco exigente y adecuada para climas templados a cálidos. Toma en cuenta que el frío detiene su crecimiento, por lo que no debes tenerla a menos de 15 °C (59 °F). Colócala donde reciba abundante luz natural. Si el sol es muy intenso, puedes mantenerla a semisombra.

Cebollino o Cebollin

Es uno de los cultivos más resistentes a un rango amplio de temperaturas y exposición a la luz natural. Incluso, puedes plantarlo en climas fríos y de poco sol, aunque en estas condiciones sus flores no serán tan espectaculares.

Perejil

Es otra planta muy resistente y que requiere pocos cuidados. Procura mantenerla en semisombra, ya que solo necesita alrededor de 3 horas diarias de luz natural. A los tres meses de vida de la planta, puedes comenzar a cortar los tallos exteriores para aprovecharlos en la cocina. Esto ayudará a estimular el crecimiento de nuevos brotes.

Romero

Esta planta requiere un clima muy soleado, ya que necesita de 6 a 8 horas de luz natural directa. Si cuentas con estas condiciones en tu hogar, puedes tenerla en exteriores, como jardín, balcones o terraza. Recuerda que debes evitar el riego excesivo, porque esta planta es amante del suelo seco.

Fuentes:
ecologiaverde.com
planteaverde.es





Actriz con alma de cocinera. Así se identifica nuestra *celebrity cook*, Dominika Paleta.

Originaria de Polonia y con corazón muy mexicano, compartió generosamente con nosotros algunas ideas sobre su filosofía en la cocina y en la vida. ¡Conócela más en estas páginas!

Estrella de las pantallas y la gastronomía:

DOMINIKA

POR MASSIEL BESWICK Y BERENICE GUTIÉRREZ

1. ¿Cuál es tu misión cuando cocinas?

Crear una comida que me haga feliz, que pueda compartir, que tenga el balance perfecto entre sabor y calidad.

2. ¿Con qué frecuencia cocinas en casa para tu familia? ¿Qué te gusta cocinarles?

Cuando no estoy filmando, cocino a diario. Cuando estoy filmando o trabajando en un proyecto, cocino a distancia (ríe). Es decir, planeo el menú y voy dando instrucciones por teléfono, para que mi familia coma rico.

3. Menciona tres ingredientes sin los cuales no puedes vivir.

¿Solo tres? ¡Qué difícil! Yo creo que chocolate, aguacate y chile. Básicos para mí, ¡le dan onda a todo!

4. ¿Cuáles son algunas de tus cocinas favoritas?

En primer lugar, la mexicana. ¡Es insuperable! En segundo, la comida india y, después, la italiana. Aunque soy de Polonia, debo admitir que me gustan mucho más estas. Amo lo picante, las especias, la pasta, las ensaladas.

5. ¿Cuál ha sido el consejo culinario más valioso que has recibido?

Uno que rara vez sigo, a pesar de que es muy útil: seguir la receta al pie de la letra y respetar las medidas. A veces me gana la improvisación, querer experimentar y eso. No siempre da los mejores resultados, pero soy muy rebelde.

6. ¿Cómo ha transformado tu vida la cocina?

La cocina es mi lugar de paz, de terapia, de creatividad. ¡Me encanta y me divierte! No me imagino no cocinar, aunque tuviera a los mejores chefs y equipo a mi disposición. Es algo que disfruto tanto y no lo dejaría por nada.

7. ¿Cuál es la receta a la que recurres cuando no tienes mucho tiempo para cocinar?

Un pesto es super rápido. O transformar en un bowl lo que quedó del día anterior, mezclando y aderezándolo, en una ensalada muy variada.

8. ¿Cuál es el platillo que te gustaría compartir con todo el planeta?

Una que me recuerda mi infancia: sopa de betabel polaca. ¡Es deliciosa!

Más sazón

1. En mi carrera he aprendido que...

Nada es permanente. Hay que disfrutar y adaptarse al momento presente, a lo que hay.

2. Apenas despierto, yo...

Abro las ventanas para recibir la luz del sol y... prendo el celular (costumbre que quiero cambiar, pero no lo he logrado aún).

3. Antes de acostarme...

Agradezco, cierro mi día, medito, escucho mantras o un podcast, o leo un libro para dormirme. ¡Y apago el wifi siempre!

4. Mi rincón favorito de la casa es... Mi cuarto y la cocina.

5. Lo que más disfruto del día es...

Salir a poner los pies en el pasto del jardín o al parque que tenemos cerca. Los rayos del sol y mi café por la mañana.

6. El libro que más he disfrutado:

Uno de muchos: "Leonora", de Elena Poniatowska. Otro favorito: "Sobrenatural", de Joe Dispenza.

7. Una película que podría ver mil veces:

"Los puentes de Madison" y "Diario de una pasión".

8. Al retirarme de mi carrera espero...

Tener muchos planes de viajes, un lugar en el bosque al cual ir seguido, escribir más libros y cocinar para mi familia.



Paleta

MÁS CAFÉ, POR FAVOR

Te revelamos los *secretos* de tu bebida favorita

POR MASSIEL BESWICK

Disfruta de cada sorbo con estos datos curiosos sobre una de las bebidas más populares del mundo. ¡Ojo! Este artículo se lee mejor acompañado con un aromático café expreso.

¿SABÍAS QUÉ?

- 1 El cultivo y el comercio del café comenzaron en la Península Arábiga. Actualmente, 60 países producen café y, de estos, Brasil es el exportador número uno.
- 2 Los granos de café son realmente semillas de una fruta -cereza de café-. Sus árboles pueden crecer hasta más de 30 pies (9 metros) de altura.
- 3 Si bien las plantas de café pueden vivir hasta 100 años, generalmente son más productivas entre los 7 y los 20 años. El cafeto -árbol- promedio produce 10 libras de cereza de café por año.
- 4 El café expreso tiene más cafeína que un café regular, con 40 mililitros por onza.
- 5 Sin embargo, la porción pone en perspectiva el contenido de cafeína. Un expreso doble de dos onzas contiene 80 mililitros de cafeína, mientras que una taza de café regular de doce onzas contiene alrededor de 120 mililitros.

Un café a tu *manera*

Si eres amante del mejor café, la Royal Espresso de Royal Prestige® es para ti. Prepárate fácilmente un expreso simple o doble en la comodidad de tu hogar o combínalo para preparar tu bebida favorita. ¡Aquí te compartimos algunas ideas! Agrega agua caliente al gusto.

Americano

2 onzas líquidas de café expreso + 3 onzas líquidas de agua caliente.

El agua caliente se agrega para reducir la intensidad del expreso doble. Si lo prefieres aún más ligero, puedes usar solo una onza líquida de café.

Capuccino

1 onza líquida de café expreso + 4 onzas de leche vaporizada o espumada

Para espumar, bate la leche fría con el Batidor de globo, usando técnica de molinillo, lo más rápido que puedas durante 30 segundos.

Cortadito

1 onza expreso + 1 onza de leche al vapor.

La leche, aunque está al vapor, tiene poca o ninguna espuma. La leche vaporizada se mezclará suavemente con el expreso sin formar capas, ideal para los que desean cortar la acidez del café.

Con leche (latte)

2 onzas de expreso + 2/3 de onza de leche al vapor + fina capa de leche espumada.

Debido a la gran cantidad de leche, ofrece un sabor más sutil de café, con la misma dosis de cafeína.

Macchiato

1 onza de expreso + 1 toque de leche al vapor o espuma.

Macchiato en italiano significa manchado, por lo que es un café que ha sido "manchado" con leche.



**DESCUBRE LO QUE UNA TAZA DE CAFÉ
PUEDE HACER POR TI:**

- Es rico en antioxidantes.
- Activa la mente.
- Aporta nutrientes.

Fuentes: <https://medlineplus.gov/spanish/coffeine.html>, <https://www.ncausa.org/About-Coffee/History-of-Coffee>, <https://www.phillips.com.pe/c-m-ho/cafe/cafe-101/tipos-de-cafe-y-preguntas-frecuentes>, <https://my.clevelandclinic.org/>, <https://www.tasteofhome.com/>, <https://www.allrecipes.com/article/types-of-coffee/>

4 movimientos para relajar la tensión de la espalda

POR MASSIEL BESWICK

Incorpora los siguientes movimientos de espalda a tu rutina de ejercicios. Al trabajar este grupo muscular con regularidad, estarás proveyendo estabilidad y soporte a tu cuerpo, además de servirte para liberar la tensión en la zona.



1. Estiramiento de rodillas al pecho

Rutina: Acerca tus rodillas al pecho. Contrae el pecho y los músculos abdominales al mismo tiempo. Presiona la columna vertebral contra el suelo. Sostén la posición 20 a 30 segundos. Relaja los músculos otros 20 segundos más.



3. Estiramiento músculo piriforme

Rutina: Acuéstate bocarriba con ambas rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coloca tu tobillo derecho en la base de tu muslo izquierdo. Luego, coloca tus manos detrás de tu muslo izquierdo y contrae hacia tu pecho hasta que sientas un estiramiento. Mantén esta posición durante 30 segundos a 1 minuto. Repite del lado opuesto.

***Importante:** Esta rutina es una alternativa. Asegúrate de hablar con tu preparador físico y/o tu médico de cabecera antes de empezar o hacer cualquier cambio a tu estilo de vida.

FUENTES: <https://chiropractic.ca/blog/4-exercises-to-avoid-if-you-have-back-pain-and-what-to-do-instead/>, <https://www.spine-health.com/blog/7-tips-protect-your-lower-back>, <https://www.healthline.com/health/es/ejercicios-de-dolor-de-espalda-superior#10-tipos-de-estiramientos>



2. Estiramiento cuadrupedia (Pájaro – Perro)

Rutina: Mantén los brazos y las rodillas en el suelo. Estira el brazo derecho y la pierna izquierda, hasta que queden paralelos al suelo. Ambos deben formar una línea con la espalda. Aprieta los glúteos y mantén la espalda recta. Mantén la posición entre 15-20 segundos. Regresa a la posición de inicio y repite la posición con el brazo izquierdo y la pierna derecha.



4. Técnica de levantamiento para cargar desde el suelo.

Rutina: Dobla las caderas y mantén la parte superior del cuerpo tan recta como sea posible, apuntando las rodillas hacia adelante. Toma un objeto ligero y mantén el peso cerca del cuerpo. Estira las rodillas al ponerte de pie.

¡Olé! Vístete de luces con esta paellera



Cocina una espectacular paella y una gran variedad de recetas deliciosas para lucirte como chef de tu hogar. Es más rápido, más fácil y más saludable con las Paelleras de Royal Prestige®.

¡Tu receta les va a flipar!



Para una demostración de este y otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o visita royalprestige.com

Cuando huele a chocolate...
ihuele a *felicidad!*



ROYAL PRESTIGE®
CHOCOLATERA

La Chocolatera de Royal Prestige®
te ofrece más posibilidades para regalarte
la taza perfecta de chocolate. ¡Es lo que
necesitas para alegrar tu día!



**Un abrazo para el alma con
la Chocolatera de Royal Prestige®.**

Para una demostración de este y otros productos, contacta a tu Distribuidor Autorizado Royal Prestige® o visita royalprestige.com