

MÉXICO | PRIMAVERA 2025

No. 18

# ROYAL PRESTIGE®

*Magazine*



**¡Frescura y sabores  
vibrantes en tu mesa!**



**ROYAL PRESTIGE®**



ROYAL PRESTIGE®  
MULTIPAN

## 11 funciones en 1 sartén



*Haz clic aquí*  
para descubrir  
cómo aprovechar  
todos sus  
beneficios.



## Conoce el nuevo Royal Prestige® MultiPan



**Colar**



**Hornear**



★  
Prepara una receta ideal para esta Cuaresma haciendo [clic aquí](#).



**Asar**



**Sofreír**

Prepara una gran variedad de recetas aprovechando cada una de sus funciones:

- Sellar
- Sofreír
- Asar
- Brasear
- Dorar
- Saltear
- Hervir
- Hornear
- Cocer a fuego lento
- Cocer al vapor
- Colar

**Más que un sartén, toda una experiencia culinaria.**

Para más información, contacta a tu Distribuidor Autorizado Independiente o visita [RoyalPrestige.com](http://RoyalPrestige.com)

# Chef Omar Sandoval



¡Hola, familia de Royal Prestige®! Llegó esa temporada del año en la que tenemos la oportunidad de disfrutar de los mejores sabores del mar. Y nos pareció la ocasión perfecta para presentarte un especial de ceviches muy completo, con cuatro opciones deliciosas y llenas de nutrientes para deleitarte y compartir con tu familia.

Pon tus cuchillos en acción con un **ceviche rojo de pescado (pág. 12)**, prepara en minutos un **ceviche verde de camarón (pág. 18)** que va a ser tu nuevo favorito o lúcete con un **ceviche al estilo Boca Chica (pág. 14)** con la mejor sazón caribeña. Y, por supuesto, no puede faltar un **ceviche peruano con leche de tigre (pág. 16)**, una delicia nivel gourmet para impresionar.

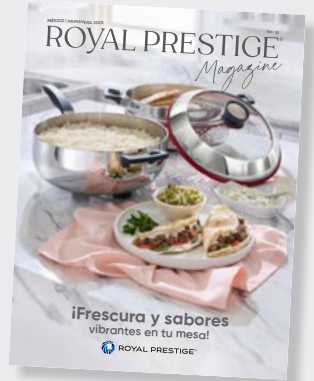
Un ingrediente protagonista de la temporada, sin duda, es el camarón, que es muy versátil y delicioso. En nuestro artículo **"Camarón que se duerme... ¡va directo al sartén!" (pág. 34)** descubrirás por qué es una estrella indiscutible en las mesas, además de los cuidados que hay que tener al consumirlo.

Pero no sólo podrás disfrutar los sabores del mar en esta edición, también te invitamos a probar una riquísima **pasta con espárragos a la carbonara (pág. 26)** o prepara sin horno un espectacular **pastel de frutos rojos (pág. 28)**, para llevar tu cariño a la mesa.

En estos meses celebraremos también a alguien muy especial: ¡mamá! Le rendimos homenaje con un artículo sobre las madres que han marcado la literatura. En **"Voces maternas en la literatura" (pág. 30)**, exploramos cómo estos personajes han dado vida a historias entrañables, reflejando el amor incondicional y la fortaleza que solo ellas pueden ofrecer.

Todo eso y mucho más hemos preparado para ti en esta edición. ¡Espero que la disfrutes mucho! Anímate a poner en práctica tus habilidades culinarias con tus productos de Royal Prestige®.

**¡A cocinar!**



PRIMAVERA 2025 | NÚMERO 18  
MÉXICO

## 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:**  
Cynthia 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:**  
Las Güeras

**Fotografía:**  
Estudio Segarra

**Arte:**  
Las Güeras

**Coordinación de logística México:**  
Aldo Álvarez

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



**ROYAL PRESTIGE®**

¡Descubre recetas y mucho más en nuestras redes sociales!



RoyalPrestigeMexico



RoyalPrestigeMx



RoyalPrestigeMx



ROYAL PRESTIGE®  
JUICER

## Consíéntete con lo fresco y natural

La tecnología de prensado en frío del  
Extractor de Jugos de Royal Prestige®  
y sus accesorios son el combo que  
necesitas para disfrutar de tus frutas  
favoritas todos los días.



¿Ya sabes cómo  
cuidar tu Extractor  
de Jugos de  
Royal Prestige®?  
[Haz clic aquí.](#)



Jugos,  
smoothies,  
helados...  
iy más!



Explora  
cómo hacer  
helados desde la  
comodidad de tu  
hogar.



Para más información,  
contacta a tu  
Distribuidor Autorizado  
Independiente o visita  
[RoyalPrestige.com](http://RoyalPrestige.com)



# Contenido

**¡Vive la temporada a todo sabor!**

Déjate envolver por los colores y las texturas de esta temporada, para crear comidas deliciosas e inolvidables.



Ceviche rojo de  
pescado

12



Ceviche al estilo  
Boca Chica

14



Ceviche con  
leche de tigre

16



Ceviche verde  
de camarón

18



Kebab con pan  
de pita y arroz

20



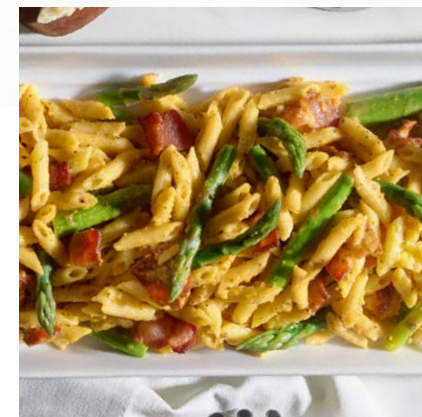
Sopa de lentejas  
con plátano

22



Pasta con  
espárragos a la  
carbonara

26





Pastel de  
frutos rojos

28

**ADEMÁS:**



30

**Voces maternas  
en la literatura**

Festeja el Día de las Madres con libros donde ella es la protagonista y sumérgete en sus impactantes historias.



32

**Enamóralos de la cocina**

Ánimate a cocinar en familia este Día del Niño, sin importar la edad que tengan tus hijos.



34

**Camarón que se duerme...  
iva directo al sartén!**

Descubre todo lo que se dice de uno de los grandes protagonistas de los platillos de Cuaresma.

# Te acompañamos en tu experiencia



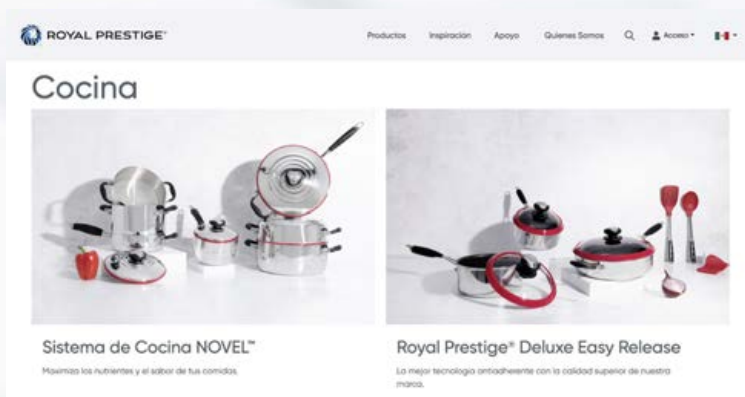
## ROYAL PRESTIGE®

Nuestra prioridad es ofrecerte el mejor contenido, así como la guía y asesoría que necesites para aprovechar al máximo tus productos de Royal Prestige®

Tenemos varios canales disponibles para ti, ¡contáctanos!

### Visita nuestro sitio web:

[royalprestige.com](http://royalprestige.com)



### Contáctanos por WhatsApp

#### Royal Bot

Asistencia por WhatsApp para clientes de Royal Prestige®.



Teléfono: +52 33 1812 3700

### Atención al cliente:

#### Horarios de atención

Lunes a viernes  
08:00 a 21:00 horas

#### Sábado

08:00 a 13:00 horas

#### Correo electrónico:

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

Teléfono: 800-111-1112

Opción 1 – Pagos  
Opción 3 – Garantías,  
mercancía o entregas



### Encuétranos en:



RoyalPrestigeMexico



RoyalPrestigeMx



RoyalPrestigeMx



# ¿Qué más te hace falta en tu cocina?



Royal Prestige®  
Power Blender Max



Royal Prestige®  
Stock Pot



Royal Prestige®  
Precision Cook



Royal Prestige®  
Juicer



Royal Prestige®  
Pressure Cooker



Royal Prestige®  
Barista



Royal Prestige®  
ExperTea



Royal Prestige®  
Espresso

Royal Prestige® Deluxe Easy  
Release Skillet Set



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

# ¡Bienvenidos al festival del ceviche!

Lleno de sabor, el ceviche es pura frescura en cada bocado. En este especial encontrarás recetas clásicas y otras más atrevidas para sorprender a todos.

**¡Afila tus cuchillos y a disfrutar!**







# Ceviche rojo de pescado



**Rinde**  
6 porciones



## Beneficio Royal Prestige®

Corta con filo preciso y de calidad superior.



**Tiempo de preparación**  
40 minutos

## Ingredientes

- 1 kilo de pescado sierra
- 400 ml de jugo de limón
- 1 cebolla morada, fileteada
- 6 jitomates, sin semillas y en cubos pequeños
- 5 ramas de cilantro, finamente picado
- 3 chiles jalapeños, sin semilla y en cubos pequeños
- 200 ml de puré de tomate
- 50 ml de aceite de oliva
- ½ taza de alcaparras
- ½ taza de aceitunas verdes, en rodajas
- Sal y pimienta negra, al gusto

### PARA ACOMPAÑAR:

- Galletas saladas
- Rebanadas de aguacate

## Preparación

- 1 Con el Cuchillo de Chef de Royal Prestige®, corta el pescado en cubos medianos.
- 2 En un tazón, coloca el pescado con jugo de limón, sal y pimienta negra al gusto. Refrigera por 30 minutos.
- 3 Integra el resto de los ingredientes, rectifica sazón y refrigera por 30 minutos más.
- 4 Sirve con galletas saladas y rebanadas de aguacate.



## Utensilio destacado Royal Prestige®

Cuchillo de Chef de Royal Prestige®

# Ceviche al estilo Boca Chica



**Rinde**  
5 porciones



## **Beneficio Royal Prestige®**

Disfruta de una comida fácil y deliciosa en minutos.



**Tiempo de preparación**  
25 minutos

## **Ingredientes**

500 gramos de filete de chillo (pargo rojo), en cubos medianos

1 taza de harina

Sal y pimienta, al gusto

2 cucharadas de aceite vegetal

### **PARA LA LECHE DE TIGRE:**

3 ajíes amarillos, en julianas delgadas

1 cebolla morada, en julianas

1 apio, picado finamente o en medias lunas delgadas

1 diente de ajo

1 manojo de cilantro, deshojado

1 pizca de jengibre fresco, rallado

Jugo de 10 limones

### **PARA ACOMPAÑAR:**

2 tazas de maíz tostado

Tostones al ajo

## **Preparación**

- 1** En un tazón, mezcla todos los ingredientes de la leche de tigre con el pescado y deja reposar por 15 minutos.
- 2** Retira y escurre muy bien el pescado.
- 3** En otro tazón, agrega la harina, sal y pimienta. Enharina completamente el pescado y sacude el exceso.
- 4** Humedece con aceite el Sartén de 10" (25 cm) de Royal Prestige® Deluxe Easy Release. Precalienta a fuego medio por 40 segundos.
- 5** Sella los trozos de pescado por 2 minutos, cubriendo la mayor parte de los lados. Retira y coloca sobre papel absorbente.
- 6** Sirve el pescado, bañado con la leche de tigre. Acompaña de maíz y tostones.



## **Utensilio destacado** **Royal Prestige®**

Sartén de 10" de Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release







# Ceviche con leche de tigre



**Rinde**  
4 porciones



**Beneficio Royal Prestige®**

Licúa con potencia  
en segundos.



**Tiempo de  
preparación**  
35 minutos

## Ingredientes

### PARA EL CEVICHE:

1 kilo de pescado fresco (lenguado o corvina), en cubos de 1 a 2 cm

1 cucharadita de sal

½ cebolla morada, en julianas finas

¼ de taza de cilantro fresco, finamente picado

2 dientes de ajo, finamente picados

½ cucharadita de pimienta molida

1 o 2 ajíes limo, sin semillas y finamente picados

### PARA LA LECHE DE TIGRE:

1 taza de jugo de limón, recién exprimido

½ taza de caldo de pescado, frío

¼ de taza de cebolla morada, picada

2 dientes de ajo, picados

1 trozo pequeño de jengibre, pelado y picado

1 rama de apio, picada

½ ají limo, sin semillas y picado

Hojas de cilantro fresco

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta molida

### PARA DECORAR:

Hojas de cilantro fresco

### PARA ACOMPAÑAR:

Camote, cocido y en rodajas

Granos de elote

## Preparación

- 1 En la Power Blender Max de Royal Prestige®, licúa a velocidad alta todos los ingredientes de la leche de tigre, hasta obtener una mezcla homogénea. Cuela la mezcla y refrigera.
- 2 En un tazón, coloca los cubos de pescado, sazona con sal y mezcla suavemente.
- 3 Vierte la leche de tigre, cubriendo todo el pescado.
- 4 Incorpora bien el resto de los ingredientes.
- 5 Cubre el tazón con plástico de cocina y refrigera de 10 a 15 minutos.
- 6 Rectifica sazón antes de servir.
- 7 Decora con cilantro fresco y acompaña con camote cocido y granos de elote.



**Utensilio  
destacado  
Royal Prestige®**

Power Blender Max de Royal Prestige®



# Ceviche verde de camarón



**Rinde**  
6 porciones



## Beneficio Royal Prestige®

Licúa con potencia  
en segundos.



**Tiempo de preparación**  
40 minutos

## Ingredientes

750 gramos de camarón, limpio y abierto en mariposa

1 pepino, sin piel, sin semillas y en medias lunas

½ cebolla morada, fileteada

2 chiles serranos, sin semillas y en cubos pequeños

1 taza de cilantro, finamente picado

### PARA LA SALSA VERDE:

200 ml de jugo de limón

2 cucharadas de aceite de oliva

1 chile serrano

4 ramas de cilantro

Sal y pimienta negra, al gusto

### PARA ACOMPAÑAR:

Tostadas

Aguacate

## Preparación

- 1 En la Power Blender Max de Royal Prestige®, procesa los ingredientes de la salsa verde.
- 2 En un tazón, mezcla bien el resto de los ingredientes con la salsa. Refrigerera por 20 minutos y rectifica sazón.
- 3 Sirve en tostadas con aguacate.



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**

Power Blender Max de Royal Prestige®



# Kebab con pan de pita y arroz



**Rinde**  
9 a 10 porciones



## Beneficio Royal Prestige®

Aprovecha varias funciones al cocinar con un solo sartén.



**Tiempo de preparación**  
35 minutos

## Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva  
6 panes de pita, medianos

### PARA EL KEBAB:

1 kilo de carne molida mixta  
½ cebolla, finamente picada  
6 ramitas de cilantro, finamente picadas  
3 ramitas de menta, finamente picadas  
3 dientes de ajo, finamente picados  
1 cucharadita de pimentón  
1 cucharadita de canela molida  
1 cucharadita de comino molido  
Sal y pimienta, al gusto

### PARA EL ARROZ:

1 taza de arroz *basmati*  
3 semillas de cardamomo  
Ralladura de ½ limón  
2 tazas de agua  
Sal, al gusto

### PARA ACOMPAÑAR:

Ensalada verde  
Tzatziki  
Aderezo

## Preparación

- 1 En un tazón, incorpora bien todos los ingredientes del kebab y refrigera por 40 minutos. Separa la carne en 6 u 8 porciones y reserva.
- 2 Agrega el aceite en el MultiPan de Royal Prestige® y calienta a fuego medio-alto durante 4 minutos.
- 3 Añade la carne y sella 3 minutos por cada lado. Reserva.
- 4 Integra los ingredientes del arroz, baja a fuego medio, coloca el colador y agrega el kebab.
- 5 Tapa con la perilla de silbato cerrada y cocina por 12 minutos.
- 6 Retira la tapa, añade el pan de pita y cocina por 5 minutos más a fuego bajo.
- 7 Apaga el fuego y deja reposar por 2 minutos.
- 8 Coloca el pan de pita en el Warmer Pro de Royal Prestige® para mantenerlo caliente.
- 9 Sirve.



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**

MultiPan de Royal Prestige®

# Sopa de lentejas con plátano



**Rinde**  
8 porciones



## Beneficio Royal Prestige®

Aprovecha varias funciones al cocinar con un solo sartén.



**Tiempo de preparación**  
35 minutos

## Ingredientes

280 gramos de chorizo, en trozos pequeños  
1 taza de cebolla blanca, finamente picada  
1 cucharada de ajo, finamente picado  
5 jitomates Roma, en cubos pequeños  
3 tazas de lentejas, limpias  
4 plátanos machos o verdes, con cáscara y en mitades  
¼ de barra de mantequilla  
Agua, al gusto  
Sal y pimienta, al gusto

### PARA DECORAR:

1 ramita de cilantro, finamente picado

### PARA ACOMPAÑAR:

Tortillas de maíz

## Preparación

- 1 Precalienta el MultiPan de Royal Prestige® a fuego medio-alto durante 5 minutos.
- 2 Añade el chorizo y dora por 4 minutos, moviendo ocasionalmente.
- 3 Agrega la cebolla, el ajo, los tomates y las lentejas, y cocina por 3 minutos más.
- 4 Corta a lo largo cada plátano y unta un poco de mantequilla, sin dañar o quitar la cáscara del plátano. Reserva.
- 5 Incorpora el agua y salpimienta al gusto.
- 6 Inserta el colador, añade los plátanos, tapa con la perilla de silbato cerrada y cocina a fuego medio-bajo por 25 minutos.
- 7 Apaga el fuego y deja reposar durante 2 minutos.
- 8 Calienta las tortillas de maíz y colócalas en el Warmer Pro de Royal Prestige® para mantenerlas calientes.
- 9 Sirve y decora con cilantro. Acompaña con plátano macho al vapor y tortillas de maíz.



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**

MultiPan de Royal Prestige®





**ROYAL PRESTIGE®**  
WARMER PRO

**Lleva calidez  
de hogar a tu mesa**



**Tu tradición con nuestra innovación.**





Con el nuevo **Royal Prestige® Warmer Pro**, podrás mantener calientes por más tiempo tus tortillas, arepas, hotcakes, croissants y mini-muffins.



★  
[Haz clic aquí](#)  
para conocer  
este espectacular  
producto.



Para más información, contacta a tu Distribuidor Autorizado Independiente o visita [RoyalPrestige.com](http://RoyalPrestige.com)



# Pasta con espárragos a la carbonara



**Rinde**  
5 porciones



## Beneficios Royal Prestige®

- Disfruta de una comida fácil y deliciosa en minutos.
- Licúa directamente en ollas, sartenes y tazones.



**Tiempo de preparación**  
25 minutos

## Ingredientes

300 gramos de pasta corta (*penne*, pluma o similar)

10 a 12 espárragos

Aceite en aerosol

8 rebanadas de tocino, en trozos de 2 cm aprox.

5 yemas de huevo

75 gramos de queso parmesano, fresco y rallado

Sal y pimienta, al gusto

### PARA DECORAR:

Hojas de albahaca

25 gramos de queso parmesano, fresco y rallado

## Preparación

- 1 En la Olla de 4 QT (3.8 L) de Royal Prestige® NOVEL™, cocina la pasta, de acuerdo con las instrucciones del paquete. Reserva  $\frac{1}{4}$  de taza del agua de cocción.
- 2 Limpia los espárragos de la parte más fibrosa del tallo y corta en trozos de aproximadamente 5 cm.
- 3 Humedece con aceite la superficie del Sartén de 12" (30 cm) de Royal Prestige® Deluxe Easy Release. Precalienta a fuego medio durante 40 segundos.
- 4 Dora el tocino por 4 minutos, aproximadamente. Incorpora los espárragos y cocina a fuego medio-bajo por 3 minutos más.
- 5 Agrega la pasta y mezcla bien. Cocina por 5 minutos más y apaga el fuego.
- 6 En un tazón, coloca las yemas y  $\frac{1}{4}$  de taza del líquido de cocción de la pasta. Procesa con la Power Blender Go Plus de Royal Prestige®, usando el Batidor de Silicona.
- 7 Vierte esta mezcla sobre la pasta y mueve constantemente, hasta obtener una consistencia cremosa.
- 8 Añade el queso, tapa y deja reposar de 3 a 4 minutos.
- 9 Sirve y decora.



## Utensilio destacado Royal Prestige®

Sartén de 12" de Royal Prestige®  
Deluxe Easy Release



# Pastel de frutos rojos



**Rinde**  
8 a 10 porciones



## Beneficios Royal Prestige®

- Cocina un delicioso postre sobre la estufa, sin usar el horno.
- Licúa con potencia en segundos.



**Tiempo de preparación**  
18 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de azúcar refinada
- 2 tazas de harina de trigo, previamente cernida
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 4 huevos
- 500 gramos de queso ricota o similar
- 1 taza de moras azules
- 1 taza de fresas
- 2 cucharadas de mantequilla

### PARA EL BETÚN:

- 300 gramos de queso crema
- ½ taza de azúcar glas
- ¼ de taza de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 gota de colorante vegetal rojo
- 1 gota de colorante vegetal azul

### PARA DECORAR:

- 1 taza de frambuesas
- Frutos rojos
- Hojas de menta fresca

## Preparación

- 1 En un tazón, incorpora una taza de azúcar, polvo para hornear y la harina cernida.
- 2 En la Power Blender Max de Royal Prestige®, licúa los huevos con el queso ricota y añade esta mezcla al tazón del paso anterior. Mezcla bien con la Power Blender Go Plus de Royal Prestige® y el Batidor de Silicona, hasta conseguir una consistencia homogénea.
- 3 Añade una taza de moras azules y una taza de fresas. Vacía la mezcla en el Sartén de 10.5" (26 cm) de Royal Prestige® NOVEL™, previamente engrasado con 2 cucharadas de mantequilla.
- 4 Cocina a fuego bajo, con el sartén tapado y con la Válvula Redi-Temp™ cerrada, hasta que esté bien cocido.
- 5 Apaga el fuego y deja reposar con el sartén tapado durante 15 minutos y 5 minutos más con el sartén destapado.
- 6 En un tazón, licúa los ingredientes del betún con la Power Blender Go Plus de Royal Prestige®.
- 7 Desmolda el pan de queso y decora con el betún, los frutos rojos y hojas de menta fresca.



**Utensilio destacado**  
**Royal Prestige®**

Sartén de 10.5" de Royal Prestige® NOVEL™

# Voces maternas EN LA literatura

POR LILIA MANCILLA



## La hija única

**Guadalupe Nettel**

Esta novela reúne las voces de tres mujeres: Alina, Laura y Doris. Los personajes se enfrentan a la maternidad de formas muy diferentes, mientras reflexionan sobre la familia, la mortalidad y los vínculos humanos.



## Cuarto de desechos

**Carolina María de Jesús**

Este libro se construye a partir de los diarios que escribió la autora en los años cincuenta. Narra el día a día en la favela, entrelazado con la maternidad, el amor por la vida y su empeño por seguir escribiendo.



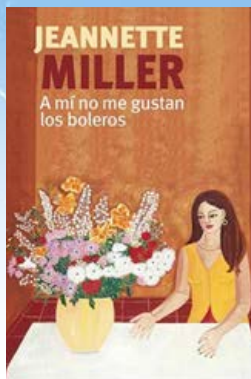
## Lo que no tiene nombre

**Piedad Bonnett**

En esta crónica, la escritora expone las circunstancias en torno a la muerte de su hijo. Es una montaña rusa de preguntas, en la que encontramos una constante: ¿qué hacemos con el dolor que sentimos?

Por el Día de las Madres, seleccionamos cuidadosamente aquellos libros que representan a la maternidad en diferentes contextos: desde relatos íntimos que abordan desafíos y complejidades hasta narraciones que retratan su fortaleza y determinación.

A través de la pluma de varios autores hispanos, este recorrido literario honra la figura materna en sus múltiples formas y matices, reflejando la riqueza cultural y emocional de esta experiencia.



## A mí no me gustan los boleros

**Jeannette Miller**

Una colección de cuentos breves sobre diferentes mujeres que enfrentan dramas cotidianos, relacionados con la maternidad, la familia, la sociedad, el trabajo y las emociones.



## Una canción de Bob Dylan en la agenda de mi madre

**Sergio Galarza**

Un relato de lucha, duelo y la victoria de la luz sobre la oscuridad. Doris descubre que le queda poco tiempo de vida, por lo que decide reconectar con su hijo menor mientras emprenden un viaje juntos.



## La madre que puedo ser

**Paulina Simón Torres**

La trama sigue el viaje de la autora, quien explora la maternidad del siglo XXI. Sin idealizar todo lo que esto implica, relata su amor y deseo de ser madre a pesar de los momentos de soledad o enojo.

**Fuentes:** "Madres en la literatura, estos libros podrían inspirarte", El Sol de Córdoba. "Sobre la maternidad en tiempos de encierro", Página 12. "Seis libros que destacan a mamá en la literatura peruana", Pacífico.

# ¡ENAMÓRALOS DE la cocina!



POR LILIA MANCILLA

Cocinar es una habilidad importante que ayuda a los niños a aprender sobre nutrición y seguridad alimentaria, al mismo tiempo que fomenta el desarrollo de habilidades matemáticas, científicas, de lectura y de motricidad fina.

Despierta este interés en tus hijos enseñándoles a cocinar de forma segura, utilizando esta pequeña guía adaptada a su edad y siempre con **la supervisión de un adulto**.

Fuente: "Teaching Kids to Cook", Academy of Nutrition and Dietetics.



# Consejos para acercar a los niños a la cocina

## De 3 a 5 años

- Lavar frutas y verduras en el lavaplatos con agua de grifo.
- Cortar galletas con cortadores que tengan formas divertidas.
- Untar galletas, pan u otro tipo de alimentos.

## De 6 a 7 años

- Quitar las semillas de alimentos como tomates y pimientos.
- Pelar frutas y verduras con un pelador.
- Romper huevos en un tazón.

## De 8 a 9 años

- Abrir latas con un abrelatas.
- Batir huevos.
- Exprimir limones o naranjas.

## De 10 a 12 años

- Usar el microondas para calentar alimentos, bajo tu supervisión.
- Cortar frutas y verduras, bajo tu supervisión.
- Hervir pasta, bajo tu supervisión.

**Cocinar en familia no sólo crea recuerdos memorables, sino que también fomenta una alimentación saludable desde pequeños.**



**¡La higiene siempre es importante!**

Recuerden lavarse las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar.



# Camarón que se duerme... ¡va directo al sartén!

POR LEVI GAONA

El consumo de camarón está en constante debate. Por un lado, es un ingrediente delicioso con un gran valor nutricional. Por otro lado, su consumo excesivo puede impactar la salud de manera negativa. Acompáñanos a conocer más sobre este manjar.

## Valor nutricional

El camarón es una gran fuente de proteína magra, que te ayuda al crecimiento muscular. Contiene vitamina B12 y nutrientes como los ácidos grasos Omega-3, que pueden ser beneficiosos para tu salud cardiovascular.

## El lado oscuro

Un punto negativo del camarón es su contenido de colesterol, que puede ser perjudicial, sobre todo para personas con hipercolesterolemia. Por otro lado, su alto contenido en sodio, sumado a la sal que se le agrega en los platillos, puede ser contraproducente para la hipertensión arterial.

Recuerda que, por higiene, debes limpiarlos muy bien y retirarles la "vena" negra que se encuentra en la columna del camarón, para lo que puedes utilizar el **Cuchillo Mondador de Royal Prestige®**. De esta manera, también evitas un sabor desagradable en tus platillos.



## La mejor opción

Te recomendamos disfrutar de los ricos camarones como parte de una dieta balanceada y saludable, con preparaciones sin alto contenido en sodio. Potencia sus beneficios nutricionales al servirlo acompañado de verduras.

**Deléitate con este ingrediente durante esta temporada de Cuaresma, optando por preparaciones al vapor o a la plancha. Utiliza tus Sartenes de Royal Prestige® Deluxe Easy Release para cocinarlos rápidamente.**

**¡Disfruta y nutre a tu familia al mismo tiempo!**



ROYAL PRESTIGE®

## Deja de soñar con tu propio negocio... ¡Comienza a construirlo hoy!

Emprender es un gran reto, pero no tienes que hacerlo solo. La **Oportunidad Royal** te ofrece beneficios únicos con los que puedes comenzar hoy mismo tu camino de emprendimiento.



Cero inversión inicial



Modelo de negocio comprobado



Producto premium con altos márgenes de ganancia por venta



Financiamiento para tus clientes



Llevamos el producto a tus clientes



Recursos de producto y negocios



Inversiones de marketing para promover los productos



Plataforma en línea con cursos para emprendedores

Da hoy el primer paso con un solo clic.

[OportunidadRoyal.com](https://OportunidadRoyal.com)





**ROYAL PRESTIGE®**  
POWER BLENDER MAX

## La potencia que necesitas en tu cocina

Disfruta todo el sabor de esta Cuaresma con la alianza ideal:  
la familia Power Blender Max de Royal Prestige®.



¡Sácale todo el provecho a tu Fresh Max de Royal Prestige®!



### Royal Prestige® Max Cup:

Para licuar y transportar en un solo recipiente.

### Royal Prestige® Power Blender Max:

Para triturar ingredientes como granos de café o semillas para hacer tus harinas favoritas.

### Royal Prestige® Fresh Max:

Para conservar los nutrientes por más tiempo con su tecnología de licuado al vacío.



Disfruta de todo el poder en una receta fresca.



**Para comidas más versátiles y deliciosas.**

Para más información, contacta a tu Distribuidor Autorizado Independiente o visita [RoyalPrestige.com](http://RoyalPrestige.com)