

FEB 2025

GET HEALTHY

MAGAZINE



ROYAL PRESTIGE

PRECISION COOK®

Conoce esta increíble herramienta para tu cocina. ¡La amarás!

Temporizador, precisión, báscula, multifuncional.

Taller de Cocina Marzo 2025

¡No te lo puedes perder!

4 FABULOSAS RECETAS GHI

Si necesitas inspiración aquí te damos 4 deliciosas recetas para sacar el máximo potencial a tu equipo Royal Prestige.

Chris Makris & Heidi Moreno

Tus distribuidores Royal Prestige.
Unas palabras de compromiso y servicio.



CONTENIDO

DIRECTORIO

**Chris Makris y
Heidy Moreno**

Directores de Get Healthy Inc.

Alex Muñoz

Chef Senior de Get Healthy Inc.

02 Editorial.

INSPIRACIÓN PARA TU COCINA

03 4 Recetas saludables y deliciosas.

Gaspacho Andaluz.

Hummus de garbanzo y habas.

Wraps: Pollo, tofu y envuelto de lechuga.

Pastel de Almendra, sin culpa.

HASTA LA COCINA

08 Invitación al Taller de cocina Saludable Marzo 2025.

EQUIPO ASOMBROSO

09 Precision Cook®.

CONTACTO

10 Platica con nosotros.



Diseño Editorial
ArrobaStudios

 @Xenith_design

Carta del editor



Queridos clientes y amigos,

Es un placer darles la bienvenida a nuestra revista digital, un espacio que hemos creado con mucho entusiasmo para ustedes. En Royal Prestige®, sabemos que la calidad de un producto no solo se mide por sus materiales o su tecnología, sino también por el servicio y la atención que reciben quienes confían en nosotros.

A lo largo de los años, hemos escuchado con atención las inquietudes de nuestros clientes. Sabemos que, en muchas ocasiones, encontrar asesoría o dar seguimiento a una garantía ha sido un desafío. Por eso, en Get Healthy Inc, liderada por Heidy Moreno y por mí, estamos comprometidos en cambiar esa percepción. Queremos que sepan que su satisfacción y confianza son nuestra prioridad.

Esta revista es una muestra de ese compromiso. Cada mes, les traeremos contenido valioso: recetas para inspirar su cocina, información sobre nuestros productos, consejos de uso y mantenimiento, así como eventos especiales diseñados para enriquecer su experiencia con Royal Prestige®. Nuestro objetivo es que siempre se sientan respaldados, atendidos y valorados.

Los invitamos a disfrutar de esta edición y a participar en el taller de cocina que hemos preparado para ustedes el próximo 30 de marzo. Será una gran oportunidad para aprender juntos y compartir momentos especiales.

Gracias por permitirnos ser parte de su día a día en la cocina. Seguimos aquí para servirles con calidad, compromiso y cercanía.

Con gratitud,
Chris Makris

4 FABULOSAS RECETAS



Gaspacho Andaluz

Ingredientes

- 1 kilo de jitomate Roma maduro, cortado a la mitad y sin corazón
- 1 pepino mediano, pelado
- 1 pimiento verde mediano, sin corazón
- 1/2 cebolla morada pequeña
- 2 dientes de ajo pequeños (o 1 diente grande)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de jerez o vino tinto
- 1 cucharadita de sal marina fina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/2 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1 rebanada gruesa de pan blanco (hogaza o rustico), remojada y sin corteza
- guarniciones opcionales: crutones, hierbas frescas picadas, un chorrito de aceite de oliva o cualquier ingrediente sobrante de gazpacho picado



Procedimiento

1. Cortar, remojar y escurrir una rebanada de pan (hogaza o rustico)
2. Lavar todas verduras
3. Cortar Jitomates, pepino, pimiento verde, cebolla en trozos medianos
4. Meter todas las verduras, el pan y las hierbas en el Power Blender Max
5. Iniciar con 2-3 pulsos y luego prender el power blener max a media potencia.
6. Poco a poco agregar el aceite, vinagre y la sal
7. Probar y ajustar al gusto
8. Reposar en el refri mínimo 1 hora y hasta 24 horas.

Hummus de garbanzo



Ingredientes

- 1 1/2 taza de garbanzos cocidos y escurridos
- 1/3 taza de tahini
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 limones, exprimidos
- 1 dientes de ajo pequeño
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal de mar
- Pimienta al gusto

Procedimiento

1. En el vaso de su Power Blender Max®, combine el tahini y el jugo de limón y procese durante 1 minuto. Raspe los lados y el fondo del tazón, luego procese durante 30 segundos más. Este tiempo extra ayuda a “batir” o “cremar” el tahini, haciendo que el hummus sea suave y cremoso.
2. Agrega el aceite de oliva, el ajo picado, el comino y 1/2 cucharadita de sal al tahini batido y al jugo de limón. Procese durante 30 segundos, raspe los lados y el fondo del vaso y luego procese durante otros 30 segundos o hasta que esté bien mezclado.
3. Escurrir los garbanzos de su Olla de Presión de Royal Prestige®. Luego agrega la mitad de los garbanzos al vaso de su Power Blender Max y procesa por 1 minuto. Raspe los lados y el fondo del tazón, luego agregue los garbanzos restantes y procéselos hasta que estén espesos y relativamente suaves, de 1 a 2 minutos.
4. Es probable que el hummus quede demasiado espeso y todavía tenga pequeños trozos de garbanzos. Para solucionar este problema, agrega lentamente de 2 a 3 cucharadas del agua en que cocinaste los garbanzos con el Power Blender Max encendido hasta alcanzar la consistencia perfecta.

Wrap de Pollo Asado con Hummus



Wraps integral

1. 1½ taza de harina de trigo
2. ½ taza de harina integral
3. ¾ taza de leche
4. 50g. mantequilla

Procedimiento del Wrap

1. Derretir la mantequilla y la leche en su hervidor de Royal Prestige®
2. Combine la taza y media de harina blanca, la ½ taza de harina integral, la sal, la mantequilla y la leche en un tazón
3. Amasar durante 2 minutos: Espolvoree la superficie de trabajo con harina y luego amase durante unos minutos hasta que quede suave; no es necesario amasar mucho. Agregue harina adicional si la masa está demasiado pegajosa.
4. Envuelva con film transparente y deje reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos aproximadamente.
5. Después de los 30 minutos espolvorear la mesada con harina, cortar la masa en 6 trozos, formar bolitas y luego 6. extenderlas en círculos de 20 cm (8 in) y 2 a 3 mm de grosor.
7. Calentar su comal de Royal Prestige® fuego medio alto
8. Colocar un pan plano en la sartén y cocinar durante 1 minuto o 1 minuto y medio. Debería inflarse espectacularmente. Una vez que la parte inferior tenga manchas doradas, dar la vuelta y cocinar el otro lado durante 45 segundos a 1 minuto hasta que la parte inferior tenga manchas doradas y se infla nuevamente

Procedimiento del Pollo Asado

1. Combine la sal, azúcar, ajo, cebolla y hierbas y 2 tazas de agua en un Hervidor de Royal Prestige y hierva hasta que la sal y azúcar están disueltos completamente.
2. Deja enfriar completamente
3. Colocar sus pechugas y la salmuera en un bol y deja reposar de 30 minutos a 6 horas.
4. Sacar, enjuagar con agua limpia y secar las pechugas de pollo.
5. Calentar la parrilla redonda de Royal Prestige a fuego medio alto y asar las pechugas.
6. Cortarlas en rebanadas contra la veta de la pechuga y coloca las rebanadas en los wraps con el hummus y verduras a su gusto.

Pollo asado Salmuera

1. 2 tazas de agua
2. 2 cucharadas de sal de mar
3. 1 cucharada de azúcar mascabado
4. 1 diente de ajo
5. ¼ de cebolla mediana
6. Unas medias pechugas de pollo

Wrap de Lechuga de PF Chang's



Para el relleno

- 1/2 k de pollo molido
- 1 cucharada de aceite de cacahuete
- 1/2 cebolla (finamente picada)
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre
- 1 taza de pimiento rojo o verde (finamente picado)
- 8 onzas de castañas de agua (escurridas y finamente picadas)

Procedimiento

1. Bata los ingredientes de la salsa hasta que estén bien combinados. Si usa una crema de cacahuete más firme, es posible que necesite calentar la mezcla en el microondas durante 30 a 60 segundos para derretirla y asegurarse de que todo esté bien mezclado.
2. Calienta 2 cucharadas de aceite de maní en una sartén. Una vez caliente, agrega el pollo molido, la cebolla y el ajo picado.
3. Cocine hasta que el pollo se dore y las cebollas estén traslúcidas, cocine de 5 a 10 minutos.
4. Agrega los pimientos y las castañas de agua y cocina unos 5 minutos o hasta que los pimientos estén ligeramente blandos.
5. Agregue la salsa y cocine a fuego lento hasta que el pollo y las verduras estén cubiertos uniformemente y todo esté bien caliente.
6. ¡Sirva en hojas de lechuga con semilla de ajonjolí o cacahuete picado, encima de su ensalada asiática favorita o sobre fideos o arroz!

Para la salsa

- 3 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de salsa de chile dulce (Siracha)
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre picado

Pastel de Almendra, Sin culpa



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de harina de almendras
- 5 huevos grandes separados
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1/4 taza de almendras rebanadas opcional
- 1/4 taza de azúcar glass opcional

Procedimiento del Wrap

1. Rociar la base y paredes de su sartén NOVEL de Royal Prestige® de 8 pulgadas con poquito de PAM o mantequilla.
2. Cubre el fondo con un círculo de papel para horno.
3. En un tazón grande, combina 5 yemas de huevo y 1/2 taza de azúcar. Mezcla con su Power Blender Go a velocidad alta durante 3 minutos o hasta que la mezcla quede espesa, cremosa y de color más claro.
4. Agrega 1 1/2 tazas de harina de almendras y 1 cucharada de ralladura de limón y usa una espátula para mezclar y revolver hasta que se incorporen.
5. En el vaso del Power Blender GO, agrega 5 claras de huevo y bate hasta que se formen picos firmes (aproximadamente 1 minuto).
6. Incorpora las claras de huevo 1 cucharada colmada a la vez a la masa de almendras, mezclando con cada adición hasta que se incorporen y raspando el fondo del tazón para asegurar que la masa tenga una consistencia uniforme.
7. Una vez que se hayan incorporado todas las claras de huevo y la masa tenga una consistencia uniforme (no mezcle demasiado), transfiera la masa al sartén y espolvoree la superficie con 1/4 de taza de almendras en rodajas. Cocinar su pastel en la estufa con una flama baja y con la válvula Redi-Temp cerrada por 18-22 minutos.
8. Deje reposar el pastel en el Sartén Novel durante 15 minutos, luego pase una espátula fina por los lados e inviértalo sobre un plato, luego colóquelo con el lado derecho hacia arriba sobre la rejilla. Deje enfriar a temperatura ambiente y adorne con azúcar en polvo y rodajas de limón si lo desea.

Taller de Cocina Saludable

Aprende a cocinar deliciosos platillos saludables y muy prácticos que mejorarán Tu salud y vitalidad, además de ahorrarte tiempo y esfuerzo. Aprende la combinación de jugos terapéuticos y sus beneficios.

VEN A DIVERTIRTE, TU COCINARÁS CON NOSOTROS!

TRAE A UNA PAREJA CONTIGO Y
GANAS
UN REGALO ESPECIAL

CON TU ENTRADA PARTICIPARÁS
EN NUESTRAS INCREÍBLES

RIFAS

Miles de pesos en productos Royal Prestige



Wraps: Pollo asado, Tofu, Envuelto de lechuga



Pastel de Almendra, sin tanta culpa



Gaspacho Andaluz



Hummus de Garbanzo y Habba

**\$500 MXN
POR PAREJA**

Incluye mandiles oficiales de Royal Prestige,
menú, insumos y bebidas para todas las edades

30
MARZO 2025
11:00 AM

Oficina Arboledas

Av. Corregidora Nte.
#1224 Arboledas del Parque
76140 Santiago de Querétaro.



CONOCE LA MARAVILLOSA

PRECISION COOK®



- **Función de Pre calentamiento**

Indica el momento perfecto para comenzar a cocinar.

- **Función de cocción lenta**

Te permite realizar preparaciones sin mayor esfuerzo

- **Distribución uniforme del calor**

Elimina los puntos fríos y calientes en sus utensilios de cocina.

- **Báscula integrada**

Para recetas precisas y de fácil monitoreo.

- **Temporizador de hasta 10 horas**

Te permite seleccionar tiempos específicos para una cocción precisa.

- **Potente y portátil.**

Puedes transportarla y cocinar donde desees con toda su potencia.

PRECISION COOK®

Experimenta la evolución de la cocción y toma el control de la temperatura en tus comidas.

Su diseño elegante y compacto, su tecnología y los modos automáticos preestablecidos, te brindan la posibilidad de preparar tus recetas con la temperatura perfecta para lograr un sabor

- Compatible con todas las líneas de ollas y sartenes Royal Prestige
- En otros utensilios de cocina con un diámetro de 9xm a 26 cm (3.5" a 10.2") aptos para inducción.

Ajusta la temperatura en rangos de 2°C.

Temporizador

Báscula

Precisión



QUEREMOS ESCUCHARTE

Comunícate con nosotros, estamos comprometidos a brindarte el mejor servicio y asesoramiento para que disfrutes de tus equipos Royal Prestige al máximo.



442 356 88 86



Get Healthy Inc



rpquerétaro@gmail.com



www.gethealthyincmx.com



Chris Makris
& Heidy Moreno



GET HEALTHY INC

FEB 2025

GET HEALTHY

MAGAZINE



Get Healthy Magazine
1a Edición
Marzo, 2025.