



ROYAL
PRESTIGE®

PRECISION
SERIES
LARGE CUTTING



Cozinha Prática

com

ROYAL PRESTIGE

2019



Chef: Roberta Martire

Editor Chefe: Rodrigo Luti

Projeto Gráfico: Mauricio Oliveira

ÍNDICE

DICAS VALIOSAS 6

CATÁLOGO 12

CARNES

Escalope de filé Mignon ao molho
de madeira e shitake 22

Maminha com crosta de
pistache e mandioquinha 24

Carne moída com legumes 26

Strogonoff de carne 28

Frango Xadrez 30

Frango Pizzaiolo 32

Frango com Mostarda Dijon 34

Coxa e Sobrecoxa com parmesão 36

Nuggets de frango 38

Cação com tomates ao sugo 40

Salmão ao molho de
laranja e gengibre 42

Lombo ao chimichurri 44

Costela ao barbecue 46

Risoto de abóbora com carne seca 48

VEGETARIANAS

Macarrão com molho cremoso de cogumelos	52
Kibe de abóbora	54
Tomate recheado com requeijão, nozes e ervas	56
Panqueca sem glúten com ricota ao molho branco.....	58
Lasanha de berinjela.....	60
Pão de queijo 3 grãos	62
Abobrinha recheada com cogumelos e queijo	64
Pizza de brócolis.....	66
Torta integral de legumes.....	68
Bobó de palmito e brócolis	70
Feijoada de tofu	72
Polpetone de soja	74
Hambúrguer de grão-de-bico.....	76
Espaguete de abobrinha ao molho pomodoro	78
Carne louca de jaca	80
Polenta à bolonhesa	82
Risoto de queijo brie com damasco	84

SOBREMESAS

Doce de abóbora com coco e açúcar mascavo.....	88
Bolo de cenoura e chocolate mesclado	90
Brigadeiro com coco queimado.....	92
Maçã assada com sorbet de cajú	94
Banana da terra assada com iogurte e frutas vermelhas.....	96
Panqueca leve de aveia, mel e canela	98
Cocada com maracujá.....	100
Geleia de framboesa	102
Mingau light com castanhas	104

DICAS VALIOSAS

É muito bom compartilhar com você o prazer de cozinhar com os produtos Royal Prestige®.

Aqui vão algumas dicas para você desfrutar ao máximo nossos equipamentos.



ROYAL
PRESTIGE®





PRIMEIRO USO: PREPARAÇÃO

Antes de usar a panela, é necessário fazer o chamado processo de “curagem”. É muito simples, você precisará apenas de quatro coisas: água, vinagre branco, detergente e esponja de lavar louças.

Vamos ao passo a passo:

1

Adicione água quente
(na temperatura sufici-
ente para você colocar
sua mão sem se quei-
mar);

2

Depois coloque o vinagre e
o detergente;

3

Na sequência, use a parte macia da bucha para esfregar a parte interna e externa da panela. Esfregue até o fundo ficar liso;

4

Quando notar que as leves ondulações do fundo da panela desapareceram, você finalizou com sucesso a curagem da panela.

COZINHANDO COM ROYAL PRESTIGE

Cozinhar com as panelas Royal Prestige é fácil, prático e rápido, mas requer algumas habilidades.

Preste atenção:



1

Antes de começar a cozinhar, aqueça a panela em fogo médio por 2 ou 3 minutos (o tempo varia de acordo com seu eletrodoméstico).

2

Com ela aquecida, despeje uma colher de água para saber se está pronta para receber os alimentos. Se as gotas se espalharem, dançarem na panela e depois se unirem em uma grande gota, você já pode começar a cozinhar.



3

Jogue a água do teste
(item 2) fora antes de
colocar os alimentos.

4

Coloque os
alimentos

5

Tampe a
panela

Conjunto ESSENCIAL 5 PEÇAS



- 1 Tampa Média 20cm
- 2 Caçarola 3,7l
- 3 Frigideira 20cm
- 4 Tapa Pequena 16cm
- 5 Panela 1,9l

Conjunto COMPLEMENTAR 5 PEÇAS



- 1 Tapa Grande 26cm
- 2 Caçarola 5,7l
- 3 Tapa Média 20cm
- 4 Panela 2,8l
- 5 Frigideira 26cm

Conjunto CLASSICO 7 PEÇAS



- 1 Tampa Média 20cm
- 2 Frigideira 20cm
- 3 Caçarola 3,7l
- 4 Tampa Grande 26cm
- 5 Frigideira 26cm
- 6 Tampa Pequena 16cm
- 7 Panela 1,4l

Conjunto ESPECIAL 8 PEÇAS



- 1 Panela 1,9l
- 2 Tampa pequena
- 3 Panela 2,8l
- 4 Tampa média
- 5 Caçarola de 7,6l
- 6 Tampa grande
- 7 Paellera 35cm
- 8 Tampa da Paellera 35cm

Conjunto FAMILIAR 10 PEÇAS



- 1 Tampa Pequena 16cm
- 2 Tampa Média 20cm
- 3 Escorredor
- 4 Panela 1,9l
- 5 Caçarola de 3,7l
- 6 Frigideira 26cm
- 7 Caçarola 5,7l
- 8 Tampa Grande 26cm
- 9 Frigideira 26cm
- 10 Frigideira 20cm

Conjunto SUPREMO 15 PEÇAS



- 1 Tampa média 20cm
- 2 Caçarola 3,7l
- 3 Panela 1,9l
- 4 Tampa pequena 16cm
- 5 Tampa de Paellera
- 6 Paellera de 35cm
- 7 Tampa Grande 26cm
- 8 Frigideira 26cm
- 9 Tampa Média 20cm
- 10 Tampa pequena 16cm
- 11 Frigideira 20cm
- 12 Panela 1,4l
- 13 Panela 2,8l
- 14 Caçarola 7,6l
- 15 Tampa Grande 26cm

Conjunto de Facas PRECISION



Jogo de Facas para Carne

1 Disponível em jogos de 4

Jogo de Facas 5 Peças

2 Faca do Chef

3 Faca para Pão

4 Faca Santoku

5 Faca para filés

6 Faca para descascar

Jogo de Facas para Cortar

7 Garfo para trincar

8 Faca para cortar

9 Tesoura

10 Afiador

Conjunto de Acessórios PRECISION



1 Abridores

2 Descascador Vertical.

3 Descascador

4 Espátula.

5 Espátula para Sorvete.

6 Espremedor

7 Cortador de Pizza

8 Batedor de Bolo

9 Ralador

10 2 Espátulas de Silicone

Máquina de Salada ROYAL CUTTER



- 5 cones para corte
- Base de sucção

Extrator de Sucos MAXTRACTOR



- Extrator de suco
- Kit com 3 filtros
vendido separadamente

Jogo de talheres FIESTA



- 4 Colheres (chá)
- 4 Colheres (sobremesa)
- 4 Colheres (sopa)
- 4 Facas (jantar)
- 4 Garfos (salada)
- 4 Garfos (jantar)

Conjunto de Talheres AMERICANO



- 4 Colheres (chá)
- 4 Colheres (sobremesa)
- 4 Colheres (sopa)
- 4 Facas (jantar)
- 4 Garfos (salada)
- 4 Garfos (jantar)

Tábua de BAMBU



Base MAGNÉTICA



Jogo de Utensílios para COZINHA



- 1 Pegador de Massas
- 1 Concha
- 1 Garfo para Servir
- 1 Espátula para Frituras
- 1 Escumadeira
- 1 Colher Sólida

Tigelas com base de SILICONE



- Kit com 3 Tigelas com tampa
- Tigela de 9,5 litros

CAR





NES



01 Escalope de FILÉ MIGNON ao molho madeira e shitake

Ingredientes Modo de Preparo

- 1kg de escalopes de filé mignon
- 400g de cogumelos shitake
- 500g de molho madeira
- 2 colheres de sopa de alho móido
- sal a gosto
- cheiro-verde a gosto
- alecrim para decoração

Lave em água corrente o cheiro-verde verde e o alecrim. Limpe os cogumelos com uma escova para limpar alimentos. Na Tábua de Bambu e com a Faca Santoku 7,6cm, corte o shitake em tiras grossas e pique o cheiro-verde. Na Frigideira de 26 cm, com o teste de água realizado para se certificar que sua panela esteja pronta para uso, coloque os escalopes e sele-os (você saberá que a carne está selada quando esta desgrudar sozinha da panela). Vire-os e coloque os cogumelos, o alho, o sal, cheiro-verde e o molho madeira. Tampe com a válvula Redi-Temp® aberta. Quando apitar, feche e abaixe o fogo (quase para apagar) por 10 minutos e desligue. Sirva com purê de mandioca ou creme de cenouras.

Utensílios:

- Faca Santoku 7,6 cm
- Tábua de Bambu
- Frigideira 26 cm

Rendimento: 05 Porções

Porção: 100g

Tabela Nutricional

140
kcal

12g
Proteína

17g
Carboidratos

3,0g
Gorduras Totais

1328mg
Sódio

0,6g
Fibras



02 MAMINHA

com crosta de pistache e mandioquinha

Ingredientes Modo de Preparo

- 1kg de Maminha
- 500g de mandioquinha
- 50g de pistache quebrado
- cheiro-verde
- sal a gosto
- pimenta branca a gosto

Lave em água corrente o cheiro-verde e a mandioquinha. Use o Descascador Royal Prestige para remover as cascas. Com a Faca para Cortar Precision Series, corte a mandioquinha em rodela médias na Tábua de Bambu e pique o cheiro-verde. Aqueça a Frigideira de 26 cm, com o teste de água realizado para se certificar que sua panela esteja pronta para uso, e coloque a maminha para selar (você saberá que a carne está selada quando esta desgrudar sozinha da panela). Vire-a e coloque as mandioquinhas, o sal, a pimenta e o cheiro-verde verde. Disponha as pistaches em cima da maminha, tampe a Frigideira com a válvula Redi-Temp® aberta e aguarde. Assim que apitar, feche a válvula e abaixe o fogo (quase para apagar) por 30 minutos. Sirva.

Utensílios:

- Frigideira 26 cm
- Tábua de Bambu
- Descascador
- Faca para Cortar Precision

Rendimento: 05 Porções

Porção: 200g

Tabela Nutricional

265
kcal

28g
Proteína

15g
Carboidratos

10g
Gorduras Totais

88mg
Sódio

1,6g
Fibras



03 CARNE MOÍDA

com Legumes

Ingredientes Modo de Preparo

- 1 kg de carne moída magra
- 2 batatas
- 1 cenoura média
- 1 cebola
- 3 dentes de Alho
- cheiro-verde a gosto
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

Lave em água corrente as batatas, as cenouras e o cheiro-verde. Use o Descascador Royal Prestige para retirar as cascas das batatas e das cenouras. Na Tábua de Bambu e com a Faca Santoku 12,7cm, corte em cubos pequenos a cebola, o alho, as cenouras e as batatas; pique o cheiro-verde. Aqueça a Caçarola 3.7 l, com o teste de água realizado para se certificar que sua panela esteja pronta para uso e refogue a cebola e o alho até dourarem. Coloque a carne, o sal, a pimenta, o cheiro-verde e mexa. Acrescente as batatas, as cenouras e tampe a panela com a válvula Redi-Temp® aberta, deixando o fogo baixo. Assim que apitar, feche-a e abaixe o fogo (quase para apagar) por 10 minutos. Sirva.

Utensílios:

- Faca Santoku 12,7 cm
- Descascador Royal Prestige
- Caçarola 3,7 l
- Tábua de Bambu

Rendimento: 07 Porções

Porção: 100g

Tabela Nutricional

116
kcal

19g
Proteína

1,9g
Carboidratos

3,8g
Gorduras Totais

61mg
Sódio

0g
Fibras



STROGONOFF

de carne

Ingredientes Modo de Preparo

- 500g de iscas de carne
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de catchup
- 3 colheres de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de extrato de tomates
- 200g de champignons
- 400g de creme de leite
- sal a gosto
- cheiro-verde

Lave em água corrente o cheiro-verde. Na Tábua de Bambu, pique a cebola e o alho em cubos pequenos, o champignon em tiras e o cheiro-verde. Aqueça a Panela de 1.9l, com o teste de água realizado para se certificar que sua panela esteja pronta para uso, e com o fogo baixo, refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente a carne e deixe-a selar (você saberá que a carne está selada quando esta desgrudar sozinha da panela). Coloque o extrato de tomate, o catchup, a mostarda e o champignon e tampe com a Válvula Redi-Temp® aberta, assim que apitar, feche a válvula e abaixe o fogo (quase para apagar) por 8 minutos. Coloque o creme de leite e tampe novamente por mais 3 minutos. Desligue o fogo. Abra e finalize com o cheiro-verde.

Utensílios:

- Tábua de Bambu
- Panela 1.9l
- Colher Quadrada Deluxe

Rendimento: 04 Porções

Porção: 150g

Tabela Nutricional

254
kcal

23g
Proteína

4,5g
Carboidratos

16g
Gorduras Totais

185mg
Sódio

0g
Fibras



05 FRANGO

Xadrez

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 4 colheres de sopa de molho shoyu
- 50g amendoim quebrado

Utensílios:

- Faca Santoku 12,7 cm
- Paellera 26 cm
- Tábua de Bambu
- Faca para Filé
- Colher Quadrada Deluxe

Modo de Preparo

Lave em água corrente os pimentões. Na Tábua de Bambu, corte os peitos de frango em cubos com a Faca para Filés e reserve em uma Tigela com Base de Silicone. Com a Faca Santoku 7,6cm, corte os pimentões, a cebola e o alho em cubos médios. Aqueça a Paellera de 26 cm, com o teste de água realizado para se certificar que sua panela esteja pronta para uso, e coloque a cebola, o alho e os pimentões para dourarem. Acrescente o frango. Refogue, coloque o óleo de gergelim e o molho shoyu. Tampe a Paellera com a Válvula Redi-Temp® aberta em fogo baixo. Assim que apitar, feche a válvula e abaixe o fogo (quase para apagar) por 10 minutos. Desligue o fogo. Abra a tampa e acrescente o amendoim. Aguarde 3 minutos e sirva!

Rendimento: 08 Porções

Porção: 150g

Tabela Nutricional

182
kcal

19g
Proteína

6,8g
Carboidratos

8,6g
Gorduras Totais

1.253mg
Sódio

0,8g
Fibras



06 FRANGO

Pizzaiolo

Ingredientes

- 6 filés de peito de frango
- 600ml de molho de tomate
- 250g de queijo muçarela
- 3 dentes de alho
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- folhas de manjeriço
- cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

Lave em água corrente o tomate, o manjeriço e o cheiro-verde verde. Na Tábua de Bambu, com a Faca Santoku 7,6cm, corte em rodela os tomates, o alho em cubos pequenos e pique o cheiro-verde. Aqueça a Frigideira 26 cm, fazendo antes o teste de água para se certificar que sua panela esteja pronta para uso. Coloque os filés de frango já temperados com sal e alho para selar (você saberá que a carne está selada quando esta desgrudar sozinha da panela). Vire-os e espere selar do outro lado por 2 minutos. Acrescente as rodela de tomate, o molho de tomates, a pimenta, o manjeriço e o cheiro-verde. Tampe com a Válvula Redi-Temp® aberta e em fogo baixo. Após apitar, feche-a e abaixe o fogo (quase para apagar) e deixe por 10 minutos. Desligue o fogo, abra a panela e coloque o queijo. Aguarde 5 minutos e sirva.

Utensílios:

- Faca Santoku 7,6cm
- Tábua de Bambu
- Frigideira 26cm
- Espátula Deluxe

Rendimento: 06 Porções

Porção: 120g

Tabela Nutricional

142
kcal

18g
Proteína

2,9g
Carboidratos

6,6g
Gorduras Totais

276mg
Sódio

0,6g
Fibras



07 FRANGO

com mostarda Dijon

Ingredientes

- 500g de filé de peito de frango
- 3 colheres de sopa de mostarda dijon
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- 2 dentes de alho

Modo de Preparo

Na Tábua de Bambu, corte o alho em cubos pequenos com a Faca Santoku 7,6cm. Aqueça a Frigideira 20 cm, com o teste de água realizado para se certificar que sua panela esteja pronta para uso, e coloque os filés de frango já temperados com sal e alho para selar (você saberá que a carne está selada quando esta desgrudar sozinha da panela). Vire-os, espere selar do outro lado por 2 minutos. Acrescente a pimenta e a mostarda dijon por cima dos filés. Tampe com a válvula Redi-Temp® aberta em fogo baixo. Após apitar, feche-a e abaixe o fogo (quase para apagar). Aguarde por 8 minutos, desligue o fogo e sirva.

Utensílios:

- Faca Santoku 7,6 cm
- Tábua de Bambu
- Frigideira 20 cm

Rendimento: 02 Porções

Porção: 200g

Tabela Nutricional

203
kcal

40g
Proteína

2,6g
Carboidratos

3,5g
Gorduras Totais

233mg
Sódio

0g
Fibras



08 COXA E SOBRECOXA com parmesão

Ingredientes

- 6 coxas com sobrecoxa sem pele
- 300g parmesão fresco ralado;
- 3 limões
- 6 dentes de alho
- 1 cebola
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Corte em cubos pequenos o alho e a cebola na tábua de Bambu, usando a Faca Santoku 7,6cm. Com a faca para descascar, corte e esprema os limões na Tigela com Base de Silicone. Acrescente as coxas e sobrecoxas sem pele, o sal, a pimenta, o alho, a cebola e o suco dos limões. Misture bem e leve à geladeira por 1 hora. Aqueça a Frigideira Royal Prestige de 26 cm, realizando o teste de água para se certificar que ela esteja pronta para uso, e coloque as coxas e sobrecoxas para selar. Vire-as usando a Espátula Royal Prestige e aguarde 3 minutos para selar do outro lado. Tampe a frigideira com a válvula Redi-Temp® aberta, em fogo baixo. Quando a válvula apitar, feche-a e abaixe o fogo (quase para apagar) por 10 minutos. Desligue, abra e coloque o parmesão ralado. Tampe por mais 5 minutos e sirva.

Utensílios:

- Faca Santoku 7,6 cm
- Faca para descascar
- Tigela com Base de Silicone
- Frigideira 26 cm
- Espátula Precision

Rendimento: 04 Porções

Tempo de Preparo: 35 min.

Tabela Nutricional

172
kcal

15g
Proteína

1,5g
Carboidratos

12g
Gorduras Totais

427mg
Sódio

0g
Fibras



09 NUGGETS de frango

Ingredientes Modo de Preparo

- 500g de filé de peito de frango
- 150 g de farelo de aveia
- 4 dentes de alho
- sal a gosto
- pimenta do reino
- 1 ml de azeite ou óleo de linhaça

Na Tábua de Bambu, corte o alho em cubos pequenos com a Faca Santoku 7,6cm e reserve. Com a Faca para Filés, corte os peitos de frango em iscas grossas. Misture as iscas, o alho, o sal, a pimenta e farelo de aveia na Tigela com Base de Silicone e a Espátula de Silicone. Aqueça a Frigideira Gourmet 20 cm, faça antes o teste da água para se certificar de que sua panela esteja pronta para uso, e borrife azeite ou óleo de linhaça. Acomode as iscas de frango na Frigideira. Sele-as e vire. Aguarde 2 minutos e tampe por 10 minutos em fogo baixo (quase para apagar). Desligue o fogo e sirva.

Utensílios:

- Tábua de Bambu
- Espátula de Silicone
- Faca Santoku 7,6 cm
- Faca para Filés
- Frigideira Gourmet 20 cm
- Tigela com Base de Silicone

Rendimento: 5 Porções

Porção: 50g

Tabela Nutricional

72 kcal	11g Proteína	2,9g Carboidratos	1,8g Gorduras Totais	36mg Sódio	2,1g Fibras
------------	-----------------	----------------------	-------------------------	---------------	----------------



10 CAÇÃO

com tomates ao sugo

Ingredientes Modo de Preparo

- 2 kg de postas de cação
- 6 Tomates italianos
- 1l molho de tomate
- 3 cebolas
- 6 dentes de alho
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- cheiro-verde

Molho:

- 10 tomates italianos
- 10 folhas de manjeriço
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- salsinha
- 1 folha de louro

Utensílios:

- Faca de Cortar
- Tábua de Bambu
- Paellera 35cm
- MaxTractor
- Tigela com Base de Silicone

Rendimento: 8 Porções
Porção: 100g

Molho:

Coloque no MaxTractor os tomates, a cebola, o alho e a salsinha. Aqueça uma panela 1,9l, antes faça o teste da água para se certificar que esteja pronta para uso, e refogue sem óleo a parte do extrato do MaxTractor, em fogo baixo. Assim que dourar, coloque a parte líquida e o extrato de tomate. Misture até ficar homogêneo e tempere com sal. Cozinhe o molho por 10 minutos após ferver.

Peixe:

Na Tábua de Bambu, corte em rodela o tomate e a cebola com a Faca para Cortar. Amasse o alho e reserve. Pique grosso o cheiro-verde e reserve. Em uma Tigela com Base de Silicone, coloque as postas de cação e tempere-as com o sal e a pimenta. Aqueça a Paellera de 35 cm, antes faça o teste de água para se certificar que sua Paellera está pronta para uso, acomodando as postas de cação. Coloque os tomates, a cebola e o alho. Tempere com sal. No final, acrescente o molho de tomates, cobrindo os peixes. Tampe com sua Válvula Redi-Temp® aberta. Assim que apitar, feche-a e abaixe o fogo (quase para apagar) por 10 minutos. Desligue e sirva com arroz.

Tabela Nutricional

81
kcal

16g
Proteína

2,0g
Carboidratos

1,1g
Gorduras Totais

190mg
Sódio

0g
Fibras



11 SALMÃO

ao molho de laranja e gengibre

Ingredientes Modo de Preparo

- 400g de posta de salmão
- suco de 1 laranja-pera
- sal a gosto
- raspas de laranja
- 1 colher de sobremesa de gengibre
- salsinha a gosto

Lave em água corrente a salsinha e pique-as grosseiramente na Tábua de Bambu com a faca Santoku 12,7 cm. Na Frigideira de 20cm, acomode as postas de salmão e tempere-as com sal. Com o Ralador, rale o gengibre e a casca da laranja-pera. Coloque o suco da laranja e tampe a panela com Válvula Redi-Temp® aberta. Leve ao fogo baixo até que a válvula apite. Depois, feche a válvula e abaixe o fogo (quase para apagar) por 5 minutos. Desligue o fogo e finalize com a salsinha.

Utensílios:

- Faca Santoku 12,7 cm
- Ralador Precision Series
- Frigideira 20cm
- Tábua de Bambu

Rendimento: 02 Porções

Porção: 150g

Tabela Nutricional

243
kcal

27g
Proteína

1,6g
Carboidratos

14g
Gorduras Totais

798mg
Sódio

0g
Fibras



12

LOMBO
a o chimichurri

Ingredientes

- 4 filés grossos de lombo
- 2 cenouras médias
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de chimichurri
- sal a gosto
- cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

Lave em água corrente as cenouras e o cheiro-verde. Descasque as cenouras. Na Tábua de Bambu, corte em rodela médias a cenoura e a cebola com a faca Santoku 12,7cm. Reserve. Descasque e amasse o alho. Corte o lombo em filés e tempere com sal. Aqueça a Frigideira de 26 cm, faça o teste de água para se certificar que a mesma está pronta para uso, e coloque os filés de lombo para selar (você saberá que a carne está selada, quando a mesma desgrudar sozinha da panela). Vire e espere selar do outro lado por 2 minutos. Acomode as rodela de cenouras e cebolas, temperando-as com sal, e adorne em volta do lombo. Coloque o chimichurri por cima do lombo. Tampe com a Válvula Redi-Temp® aberta. Assim que apitar, abaixe o fogo (quase para apagar) e aguarde 12 minutos. Finalize com cheiro-verde picado e sirva.

Utensílios:

- Faca Santoku 12,7 cm
- Tábua de Bambu
- Frigideira 26 cm
- Espátula Precision Series
- Descascador

Rendimento: 04 Porções**Porção: 150g**

Tabela Nutricional

206
kcal25g
Proteína4,1g
Carboidratos9,8g
Gorduras Totais117mg
Sódio1,1g
Fibras



13 COSTELA

a o Barbecue

Ingredientes Modo de Preparo

- 800g de costela suína
- 4 colheres de sopa de barbecue
- cheiro-verde a gosto
- sal a gosto
- 50g de pimenta biquinho

Lave em água corrente o cheiro-verde e pique-o na Tábua de Bambu. Reserve. Na Tigela com Base de Silicone coloque as costelas e tempere-as com sal. Aqueça a Frigideira de 26cm, faça o teste de água para se certificar que esteja pronta para uso, e coloque a costela para selar (você saberá que a carne está selada quando esta desgrudar sozinha da panela). Vire-a, espere selar do outro lado por 2 minutos. Tampe com a Válvula Redi-Temp® aberta em fogo baixo. Espere apitar e feche a válvula. Abaixar o fogo (quase para apagar) por 15 minutos. Abra, passe o molho barbecue dos dois lados e feche por mais 10 minutos. Desligue e finalize com pimenta biquinho.

Utensílios:

- Tábua de Bambu
- Frigideira 26 cm
- Tigela com Base de Silicone

Rendimento: 03 Porções

Porção: 150g

Tabela Nutricional

481
kcal

26g
Proteína

5,3g
Carboidratos

39g
Gorduras Totais

364mg
Sódio

2,7g
Fibras



14 RISOTO

de Abóbora com Carne Seca

Ingredientes

- 2 dentes de alho
- 1 xícara de arroz arbóreo
- 1 litro de caldo de galinha, legumes ou carne (caseiro ou tablete)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado na hora
- 30ml de vinho branco
- 200g de carne seca desfiada
- 150g de abóbora japonesa (cabotia) cortada em cubos médios e cozidos
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de Preparo

Dissolva em 1 litro de água o caldo de sua escolha.

Na Tábua de Bambu, pique em cubos pequenos o alho.

Em panela a fogo baixo, coloque um fio de azeite, os dentes de alho e o arroz arbóreo, misture até ele ficar transparente.

Acrescente o vinho branco e misture até ele evaporar.

Acrescente aos poucos o caldo, esperando o arroz absorver antes de colocar mais. Utilize a Concha de cozinha.

Por fim, acrescente o queijo parmesão, a carne seca, a abóbora e a manteiga, mexa bem e sirva.

Utensílios:

- Panela 2,8l
- Tábua de Bambu
- Faca Santoku 7,6 cm
- Concha

Rendimento: 04 Porções

Porção: 100g

Tabela Nutricional

156
kcal

8g
Proteína

18g
Carboidratos

5,5g
Gorduras Totais

339mg
Sódio

1,4g
Fibras

VEGETA





RIANAS



15 MACARRÃO

com molho cremoso de cogumelos

Ingredientes

- 300g de massa grano duro espaguete
- 400g de cogumelos variados (shitake, shimeji e paris)
- 2 latas de creme de leite
- cebola
- 3 dentes de alho
- 100ml de molho shoyu
- cheiro-verde a gosto

Utensílios:

- Tábua de Bambu
- Faca Santoku 12,7 cm
- Tigela com Base de Silicone
- Panela 1,4l
- Caçarola 3,7l

Rendimento: 04 Porções

Porção: 250g

Modo de Preparo

Limpar os cogumelos com uma escova para limpar alimentos, e o cheiro-verde em água corrente. Na Tábua de Bambu Royal Prestige, cortar em cubos pequenos, com a faca Santoku 12,7 cm a cebola e o alho, reservar em uma Tigela com Base de Silicone. Após, picar o cheiro verde e também reservar. Com os cogumelos limpos, corta-los em tiras finas. Coloque água na caçarola 3,7l, assim que ferver, colocar sal e o macarrão para cozinhar até que atinja o ponto de al dente. Escorrer e reservar. Colocar a panela 1,4l em fogo médio alto e fazer o teste de água para se certificar que a mesma esteja na temperatura correta. Após, abaixe o fogo e coloque a cebola e alho sem óleo, para refogar. Acrescentar os cogumelos, o molho shoyu e tampar com a válvula Redi-Temp® aberta. Assim que apitar, fechar a válvula, baixar para o fogo baixo (quase para apagar) e deixar cozinhar por 8 minutos. Acrescente o creme de leite e o cheiro verde, misture e desligue o fogo. Após 5 minutos, sirva o molho com o macarrão.

Tabela Nutricional

439
kcal

9,9g
Proteína

51g
Carboidratos

22g
Gorduras Totais

1.267mg
Sódio

3,7g
Fibras



16

QUIBE
de Abóbora

Ingredientes

- 800g de purê de abóbora cabotia
- 300g de trigo de quibe
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho cortados em cubos pequenos
- 2 tomates grandes cortados em rodela
- 300g de muçarela fatiada
- hortelã a gosto
- cheiro-verde a gosto
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Deixe o trigo de molho por 15 min em água morna na tigela com base de silicone. Cortar o tomate em rodela e picar a hortelã, utilizando a Tábua de Bambu e a Faca para Cortar. Escorra a água do trigo e tempere com sal, pimenta do reino, hortelã e reserve; na tigela com base de silicone, tempere a abóbora e misture o trigo, com a espátula de silicone. Coloque metade desta mistura em na frigideira de 26cm, apertando para unir bem; espalhe as rodela de tomates, coloque por cima as fatias de mussarela e coloque o restante da mistura. Levar a frigideira 26cm em fogo baixo (quase para apagar) por 10 minutos.

Utensílios:

- Faca para Cortar
- Tigela com Base de Silicone
- Espátula
- Espátula de Silicone
- Frigideira 26cm
- Tábua de Bambu

Rendimento: 04 Porções

Porção: 50g

Tabela Nutricional

76
kcal3,7g
Proteína9,4g
Carboidratos2,6g
Gorduras Totais61mg
Sódio0g
Fibras





17 TOMATE RECHEADO

com requeijão cremoso,
nozes e ervas finas

Ingredientes Modo de Preparo

- 4 tomates
- 250g de requeijão cremoso
- 50g de nozes quebradas
- mistura de ervas finas
- cheiro verde a gosto
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

Lave os tomates e o cheiro-verde em água corrente e reserve. Faça um corte na parte de cima do tomate, como se fosse uma tampa, e retire o miolo do tomate com a Faca para Descascar. Para cortar o cheiro-verde, utilize a faca santoku 12,7cm e a Tábua de Bambu, pique o cheiro verde e misture na Tigela com Base de Silicone, o requeijão cremoso, as nozes, o miolo do tomate, ervas finas, cheiro-verde, sal e pimenta. Após rechear os tomates, tampar com a parte de cima do mesmo.

Sem aquecer a frigideira de 20 cm, coloque os tomates e tampe a panela com a válvula Redi-Temp® aberta, fogo baixo. Quando a mesma apitar, desligue o fogo, aguarde 3 minutos para abrir a panela. Sirva com arroz 7 grãos ou purê.

Utensílios:

- Faca Santoku 12,7 cm
- Faca para Descascar
- Tigela com Base de Silicone
- Frigideira 20 cm
- Tábua de Bambú

Rendimento: 04 Porções

Porção: 60g

Tabela Nutricional

56
kcal

2g
Proteína

1,8g
Carboidratos

4,5g
Gorduras Totais

78mg
Sódio

0,7g
Fibras



SEM GLÚTEN



18 PANQUECA

sem glúten com ricota, ao molho branco

Rendimento: 10 Porções

Porção: 70g

Ingredientes Modo de Preparo

Massa:

- 1 xícara de mix de farinha sem glúten
- 1 ½ xícara de leite semidesnatado sem lactose
- 1 colher de sopa Royal Prestige de aveia sem glúten ou semente de linhaça
- 2 ovos
- 1 colher de café de sal

Recheio:

- 500g de ricota demolhada
- 1 maço de Rúcula
- Cheiro verde a gosto
- Sal á gosto
- Pimenta do reino á gosto

Molho:

- 50g de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 500ml de leite semidesnatado
- 3 colheres de sopa de amido de milho sem glúten
- 1 colher de café de sal

Utensílios:

- Faca para Cortar
- Tábua de Bambu
- Frigideira Gourmet 20 cm
- Panela 1,4 L
- Espátula de Silicone
- Assadeira
- Tigela para Misturar

Massa:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Pré-aqueça a frigideira gourmet 20cm, faça o teste da água para certificar que ela está pronta. Borrife óleo de coco, com a concha Royal Prestige, faça os discos da massa. Cozinhe em fogo baixo (como se fosse apagar).

Recheio:

Lave em água corrente a rúcula, e na tábua de bambu com a faca para cortar precision series, pique em tiras finas a rúcula. Na tigela com base de silicone, misture a ricota, rúcula, cheiro verde, sal e pimenta.

Molho:

Misture o leite e o amido de milho em uma tigela com base de silicone e reserve.

Na panela 1.4l, esquite a mesma e faça o teste da água para se certificar que está pronta para uso. Em fogo baixo, refogue sem óleo a cebola e o alho e acrescente o leite já misturado com o amido de milho, abaixe o fogo (como se fosse apagar) e sempre mexa, utilize a espátula de silicone. Quando o molho chegar à textura cremosa, desligar.

Com a massa pronta e em temperatura ambiente, coloque o recheio e enrole, colocando em uma assadeira Royal Prestige e coloque o molho branco por cima. Para finalizar, coloque parmesão ralado grosso. Pode gratinar ao forno.

Tabela Nutricional

80
kcal

5g
Proteína

7,5g
Carboidratos

3,6mg
Gorduras Totais

285mg
Sódio

0,7mg
Fibras



19 LASANHA

de Berinjela

Ingredientes Modo de Preparo

Molho:

- 10 tomates italianos
- manjeriço
- cebola
- alho
- salsinha
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 folha de louro

Lasanha:

- 2 berinjelas grandes
- 300g de mussarela
- sal a gosto

Utensílios:

- Faca Santoku 12,7 cm
- MaxTractor
- Frigideira 26 cm
- Tábua de Bambú
- Concha

Molho:

Coloque no MaxTrator os tomates, manjeriço, cebola, alho e a salsinha. Aqueça uma frigideira 26cm e faça o teste da água para certificar que está pronta para uso. Em fogo baixo, refogue sem óleo a parte do extrato do maxtrator, assim que dourar, coloque a parte líquida e o extrato de tomate, misture até ficar homogêneo, tempere com sal e coloque a folha de louro. Cozinhe o molho por 10 minutos após ferver, em fogo baixo.

Lasanha:

Na Tábua de Bambu, corte a berinjela em tiras finas, com a Faca Santoku 12,7cm e reserve. Na frigideira de 26 cm, coloque uma concha do molho e em cima do molho, monte uma cama com as berinjelas e tempere com sal. Coloque o queijo mussarela e outra camada de molho, e assim sucessivamente. Coloque a frigideira em fogo baixo, com a válvula Redi-Temp® aberta, após apitar feche a válvula e deixa cozinhar por 8 minutos, em fogo baixo (quase para apagar).

Rendimento: 08 Porções

Porção: 100g

Tabela Nutricional

122
kcal

7,3g
Proteína

4,1g
Carboidratos

8,4mg
Gorduras Totais

319mg
Sódio

1,5mg
Fibras



PÃO DE QUEIJO

3 grãos

Ingredientes

- 3 xícaras de queijo meia cura ralado
- 3 xícaras de polvilho doce
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa óleo
- ½ xícara de leite
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça marrom
- 2 colheres de sopa de gergelim preto
- 2 colheres de sopa de semente de chia

Modo de Preparo

Misture na Tigela com Base de Silicone o queijo e o polvilho. Adicione os ovos, aos poucos, sempre misturando bem. Coloque a manteiga, as sementes e óleo, sempre misturando com as mãos, até formar a massa, coloque o leite aos poucos, até que a massa desgrude das mãos. Coloque a mistura em sua frigideira de 20 cm, sem aquecer e tampe com a válvula Redi-Temp® fechada. Leve ao fogo baixo (quase para apagar) por 10 minutos.

Utensílios:

- Tigela com Base de Silicone
- Frigideira 20 cm

Rendimento: 06 Porções

Porção: 40g

Tabela Nutricional

142
kcal

3,1g
Proteína

18g
Carboidratos

6,5mg
Gorduras Totais

74mg
Sódio

0,7mg
Fibras



2 ABOBRINHA RECHEADA

com cogumelos e queijo

Ingredientes Modo de Preparo

- 2 abobrinhas médias
- 200g de shimeji
- 200g de shiitake
- 100g de cogumelos paris ou champignons
- 100g de queijo minas padrão em cubos
- 100g de ricota demolhada
- cheiro-verde
- folhas de manjeriço roxo
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

Lave em água corrente a abobrinha, o cheiro verde e o manjeriço. Limpar os cogumelos com uma escova para limpar alimentos. Na tábua de bambu corte com a Faca para Cortar as abobrinhas ao meio e retire levemente uma colher um pouco do miolo da abobrinha, para que possa colocar o recheio.

Corte os cogumelos em tiras finas e pi-que o cheiro-verde. Misture em uma Tigela com Base de Silicone os queijos, cheiro-verde, cogumelos, sal e pimenta. Na frigideira de 26 cm, acomode as abobrinhas e coloque o recheio em cada uma. Leve a frigideira ao fogo baixo, com a válvula aberta, assim que apitar, feche-a e abaixe o fogo (quase para apagar) por 10 minutos.

Utensílios:

- Tigela com Base de Silicone
- Frigideira 26 cm
- Tábua de Bambu
- Faca para Cortar

Rendimento: 04 Porções

Porção: 80g

Tabela Nutricional

52
kcal

3,9g
Proteína

4,4g
Carboidratos

2,1g
Gorduras Totais

174mg
Sódio

1,1g
Fibras



22

PIZZA
de Brócolis

Ingredientes Modo de Preparo

Massa:

- 1 pé de brócolis ninja cozido
- 1 colher de café de sal

Recheio:

- 3 colheres de sopa de cream cheese
- 50g de alho poró em rodela
- 50g de tomate cereja
- 50g de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

Massa: Rale o brócolis na Royal Cutter, coloque em uma Tigela com Base de Silicone, tempere com sal.

Recheio: Rale a cenoura na Royal Cutter, coloque em uma Tigela com Base de Silicone, misture o alho poró, cream cheese, sal e a pimenta do reino, reserve.

Na Frigideira Gourmet 24 cm, coloque o brócolis e arrume ele no fundo da frigideira, como se fosse uma massa. Pegue o molho de tomate e passe por cima. Coloque o recheio e espalhe, e finalize com o tomate cereja, coloque em fogo baixo, com a frigideira tampada por 10 minutos.

Utensílios:

- Tigela com Base de Silicone
- Royal Cutter
- Frigideira Gourmet 24 cm

Rendimento: 04 Porções

Porção: 50g

Tabela Nutricional

29
kcal

0,8g
Proteína

2,4g
Carboidratos

2,0mg
Gorduras Totais

69mg
Sódio

1mg
Fibras





23 TORTA INTEGRAL de Legumes

Ingredientes Modo de Preparo

Massa:

- 1 ½ xícara de leite semidesnatado
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de semente de linhaça marrom
- 1 colher de café de sal

Recheio:

- 300g de mix de legumes (brócolis, cenoura, ervilhas frescas, abobrinha)
- 300g de queijo mussarela em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado
- 1 pitada de sal
- óleo de coco para untar

Utensílios:

- Tigela com base de Silicone
- Frigideira 26 cm

Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador. Misture em um Tigela com Base de Silicone os ingredientes do recheio.

Untar a Frigideira de 26cm com óleo de coco, despejar a massa e o recheio, levar ao forno pré-aquecido a 200 graus, sem a tampa. Assar por 40 minutos, ou até que asse completamente a massa. Sirva com Salada de folhas.

Para cozinhar no fogão, não aquecer a panela, e levar ao fogo baixo (quase para apagar), por 20 minutos.

Rendimento: 10 Porções

Porção: 40g

Tabela Nutricional

96
kcal

3,5g
Proteína

6,6g
Carboidratos

6,2g
Gorduras Totais

138mg
Sódio

0,6g
Fibras



24 BOBÓ

de Palmito e Brócolis

Ingredientes

- 1 pé de brócolis ninja cozido
- 1 vidro de palmito em rodela
- 500g de mandioca cozida
- 250ml de leite de coco
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 cebola
- 1 pimentão vermelho
- 3 dentes de alho
- sal a gosto
- pimenta dedo de moça a gosto
- coentro ou salsinha a gosto

Utensílios:

- Faca Santoku 7,6 cm
- Faca Santoku 12,7 cm
- Caçarola 5,6 L
- Espátula de Silicone

Modo de Preparo

Bata a mandioca cozida, com caldo do seu próprio cozimento no liquidificador, até que fique um creme. Reserve. Corte na Tábua de Bambu, utilizando a faca Santoku 7,6 cm o brócolis e pequenos pedaços e o palmito. O pimentão lavar em água corrente, cortar ele ao meio no sentido do comprimento, tirar as sementes e cortar em cubos pequenos. Com a faca Santoku 12,7 cm corte a cebola o alho em cubos pequenos. Na Caçarola de 5,6 litros, refogue cebola, alho e o pimentão, até dourar. Coloque o brócolis, o palmito e refogue. Após acrescente o creme de mandioca e o leite de coco, misture com a Espátula de Silicone, acrescente o azeite de dendê, sal, pimenta dedo de moça, tampe e abra a válvula, assim que apitar, baixar o fogo e fechar a tampa, deixar cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e finalize com coentro.

Rendimento: 12 Porções

Porção: 100g

Tabela Nutricional

132
kcal

1,2g
Proteína

17g
Carboidratos

6,5mg
Gorduras Totais

73mg
Sódio

2,1mg
Fibras



25 FEIJOADA

de Tofú

Ingredientes

- 1kg de feijão preto
- 400g de tofu defumado
- 1 pé de brócolis ninja
- 2 cenoura em rodela
- 100g de abóbora cabotia
- 2 pimentões amarelos
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- 2 folha de louro

Utensílios:

- Faca Santoku 7,6 cm
- Paellera 35 cm
- Tábua de Bambu
- Royal Cutter

Rendimento: 20 Porções

Porção: 80g

Modo de Preparo

Escolha o feijão, separando os grãos bons. Lave em água corrente o feijão, o brócolis, a cenoura, a abóbora e o pimentão amarelo. Na Royal Cutter, use o cone para cortar a cenoura em rodela. Na tábua de bambu corte o brócolis e a abóbora com casca em cubos, o pimentão corte ao meio no sentido do comprimento e tire as sementes, corte em tiras. O tofu cortar em cubos médios. A cebola e o alho cortar em cubos pequenos, usar a faca Santoku 7,6 cm.

Na paellera 35 cm, esquentar e fazer o teste da água para se certificar que ela está pronta. Refogar sem óleo a cebola e o alho, colocar o feijão e 3 litros de água. Tampar com a válvula redi – temp fechada, com o fogo médio alto. Após ferve, baixar o fogo para mínimo, quase para apagar. Cozinhar por 1h 15min, até que o feijão fique al dente. Coloque todos os ingredientes, o sal e a folha de louro e tampe novamente por 10 minutos. Servir com couve refogada e arroz.

Tabela Nutricional

50
kcal

3,1g
Proteína

7,5g
Carboidratos

0,9g
Gorduras Totais

20mg
Sódio

3,8g
Fibras



26 POLPETONE de Soja

Ingredientes Modo de Preparo

- 1 xícara de chá de proteína de soja texturizada
- 2 xícaras de chá de caldo de legumes
- 1 colher de suco de limão
- ½ de xícara de chá de farelo de aveia
- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 cebola ralada
- 100grs de queijo vegano
- 1 xícara de chá de molho de tomate com manjericão
- Sal e cheiro-verde a gosto

Hidrate a soja no caldo quente por uma hora. Utilize o Escorredor , apertando bem. Coloque na Tijela com Base de Silicone e misture os ingredientes restantes, exceto o queijo vegano, e amasse. Se precisar, junte mais farinha. Molde os polpetones, recheando cada um com o queijo. Aqueça o molho na panela 1,4 litro e reserve. Coloque os polpetones na Frigideira Gourmet 20 cm regue com molho e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 15 minutos. Regue o restante do molho e polvilhe queijo ralado.

Utensílios:

- Tijela com Base de Silicone
- Escorredor
- Panela 1,4 L
- Frigideira Gourmet 20 cm

Rendimento: 20 Porções

Porção: 80g

Tabela Nutricional

82
kcal

5,5g
Proteína

11g
Carboidratos

2,0g
Gorduras Totais

134mg
Sódio

3,0g
Fibras



27 HAMBÚRGUER

de Grão de Bico

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 150g de Farinha de aveia
- 1 Cebola
- 2 dentes de alho
- 1 Tomate
- Cheiro-verde
- Sal a gosto
- 1 ml de azeite

Modo de Preparo

Lave em água corrente o cheiro verde e o tomate. Na Tábua de Bambu, corte em cubos pequenos, com a Faca Santoku 12,7 cm, a cebola, tomate e o alho, e pique o cheiro verde. Na panela 1.9l, refogue a cebola e o alho, acrescente o grão-de-bico, o tomate e o sal, por 5 minutos. Desligue e passe no processador. Coloque essa mistura em uma tigela com base de silicone e misture com a espátula de silicone, a farinha de aveia, até que fique homogêneo. Aqueça a Frigideira Gourmet de 24 cm, faça o teste de água para se certificar que sua panela está pronta para uso, borrife azeite na mesma. Faça formas de hambúrguer com a massa, e coloque para dourar na frigideira. Sirva.

Utensílios:

- Faca Santoku 12,7 cm
- Tigela com Base de Silicone
- Escorredor
- Panela 1,4 l
- Frigideira Gourmet 24 cm

Rendimento: 03 Porções

Porção: 40g

Tabela Nutricional

134
kcal

6,5g
Proteína

20g
Carboidratos

2,1g
Gorduras Totais

14mg
Sódio

3,7g
Fibras



28 ESPAGUETE

de Abobrinha ao molho pomodoro

Ingredientes Modo de Preparo

Molho:

- 10 tomates italianos
- 10 folhas de Manjeriço
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- salsinha
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 folha de louro

Massa:

- 1 abobrinha grande

Molho:

Coloque no MaXtractor os tomates, manjeriço, cebola, alho e a salsinha. Aqueça uma panela 2,8l e faça o teste da água para certificar que está pronta para uso. Refogue sem óleo a parte do extrato do MaXtractor, assim que dourar, coloque a parte líquida e o extrato de tomate, misture até ficar homogêneo, tempere com sal e coloque a folha de louro. Cozinhe o molho por 10 minutos após ferver.

Espagete:

Lavar a abobrinha em água corrente, e colocá-la no Royal Cutter.

Na Frigideira Gourmet 20 cm, coloque o molho e a abobrinha, ferva por 5 minutos com a tampa fechada e sirva.

Utensílios:

- MaXtractor
- Panela 2,8 l
- Royal Cutter
- Frigideira Gourmet 20 cm

Rendimento: 05 Porções

Porção: 120g

Tabela Nutricional

42
kcal

0,7g
Proteína

9,5g
Carboidratos

0g
Gorduras Totais

9,4mg
Sódio

1,1g
Fibras



CARNE LOUCA

de Jaca

Ingredientes Modo de Preparo

- 1kg de jaca desfiada
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 2 tomates
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 50g de cebolinha
- Sal e pimenta a gosto

Lave e em água corrente os pimentões, tomate e cebolinha. Em uma Tábua de Bambu, corte com a Faca Santoku 12,7 cm, em tiras os tomates, cebola e alho. Os pimentões cortar ao meio em sentido do comprimento e retirar as sementes, cortar em tiras. Picar a cebolinha em anéis pequenos.

Aqueça em fogo médio a Caçarola 5,6l, e faça o teste da água para se certificar que a panela está pronta para uso. Refogue sem óleo a cebola, alho e os pimentões até dourar. Junte o tomate e a jaca, tampe com a válvula Redi-Temp® aberta, até apitar. Assim que acontecer, abaixe o fogo e tampe a válvula e deixe cozinhar por 10 min. Sirva no pão ou com batatas assadas.

Utensílios:

- Tábua de Bambu
- Faca Santoku 7,6 cm
- Caçarola 5,6 l

Rendimento: 06 Porções

Porção: 50g

Tabela Nutricional

42
kcal

0,7g
Proteína

9,5g
Carboidratos

0g
Gorduras Totais

9,4mg
Sódio

1,1g
Fibras



30 POLENTE

à bolonhesa

Ingredientes

- 400g de fubá
- 1l de caldo de legumes
- 300ml de molho de tomate
- 150g de proteína texturizada de soja
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- manjeriço a gosto
- cheiro-verde a gosto
- 50ml molho shoyu
- 1 folha de Louro
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

Utensílios:

- Tábua de Bambu
- Faca Santoku 7,6 cm
- Panela 2,8l

Modo de Preparo

Lave na água corrente o manjeriço e o cheiro verde. Hidrate na água quente a proteína de soja com shoyu. Na tábua de Bambu, corte com a faca em cubos pequenos a cebola e alho, pique o cheiro verde e o manjeriço.

Aqueça em fogo médio a Panela de 2,8l, e faça o teste da água para se certificar que a panela está pronta para uso. Refogue sem óleo a cebola, alho até dourar. Agregue a proteína de soja, já escorrida, o sal, pimenta, folha de louro, cheiro-verde e manjeriço. Coloque o molho de tomate e tampe com a válvula aberta, assim que a válvula apitar, feche-a e baixe o fogo (quase para apagar) por 5 minutos. Desligue.

Dissolva o caldo de legumes em 1litro de água, leve o caldo a panela, e deixe levantar fervura, agregue o fubá (passe na peneira) e mexa sem parar para não empelotar, deixe cozinhar por 10 minutos. Desligue. Sirva com o molho.

Rendimento: 10 Porções

Porção: 200g

Tabela Nutricional

247
kcal

9,5g
Proteína

46g
Carboidratos

2,9mg
Gorduras Totais

509mg
Sódio

4,2mg
Fibras



31 RISOTO

de queijo Brie com Damasco

Ingredientes

- 2 dentes de alho
- 1 xícara de arroz arbóreo
- 1 litro de caldo de galinha, legumes ou carne (caseiro ou tablete)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado na hora
- 30ml de vinho branco
- 200g de queijo brie
- 100g de damasco
- 1 colher de sopa de manteiga

Utensílios:

- Tábua de Bambu
- Faca Santoku 7,6 cm
- Concha
- Panela 2,8l

Modo de Preparo

Dissolva em 1 litro de água o caldo de sua escolha.

Na tábua de bambu, pique em cubos pequenos o alho, o queijo brie e o damasco.

Aqueça a Panela de 2,8l e faça o teste da água para se certificar que a panela está pronta para uso. A fogo baixo, coloque um fio de azeite, os dentes de alho e o arroz arbóreo, misture até ele ficar transparente.

Acrescente o vinho branco e misture até ele evaporar.

Acrescente aos poucos o caldo, esperando o arroz absorver antes de colocar mais. Utilize a concha Royal Prestige utensílios de cozinha.

Por fim, acrescente o queijo parmesão, o brie, o damasco e a manteiga, mexa bem e sirva.

Rendimento: 04 Porções

Porção: 100g

Tabela Nutricional

172
kcal

7,6g
Proteína

21g
Carboidratos

6,1g
Gorduras Totais

197mg
Sódio

1,7g
Fibras



S O B R E



MESAS



DOCE DE ABÓBORA

com Coco e açúcar mascavo

Ingredientes Modo de Preparo

- 300g de abóbora seca
- 100g de coco fresco ralado
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo

Retire a casca da abóbora, já higienizada e corte em cubos médios. Coloque na Panela 3,7l, junto ao coco fresco e o açúcar de mascavo e deixe cozinhar com a válvula Redi-Temp® fechada por 10 minutos, em fogo baixo. Sirva.

Utensílios:

- Panela 3,7 l
- Espátula de Silicone

Rendimento: 04 Porções

Porção: 60g

Tabela Nutricional

124
kcal

1,4g
Proteína

11g
Carboidratos

8,3mg
Gorduras Totais

7,2mg
Sódio

3,2mg
Fibras



33 BOLO DE CENOURA e chocolate mesclado

Ingredientes Modo de Preparo

Bolo cenoura:

- 1 ½ cenouras médias
- 2 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Bolo de chocolate:

- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de achocolatado em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ xícara de leite

Utensílios:

- Tigela com Base de Silicone
- Caçarola 5,6 l

Rendimento: 08 Porções

Porção: 60g

Bolo de cenoura:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha. Coloque em na Tigela Com Base De Silicone a mistura o liquidificador, e misture com o batedor de bolo a farinha aos poucos e reserve.

Bolo de chocolate:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento. Coloque em Na Tigela Com Base De Silicone a mistura o liquidificador, e misture com o batedor de bolo o fermento aos poucos e reserve.

Unte a caçarola de 5,6l com óleo de coco, e coloque primeiro a mistura de cenoura e depois de chocolate, dividindo a panela com as massas. Coloque em fogo baixo por 45 minutos e desligue o fogo. Sirva com calda de chocolate.

Para cozinhar na panela direto no fogo, cozinhar em fogo baixo (quase para apagar), por 20 minutos.

Tabela Nutricional

199
kcal

3,6g
Proteína

34g
Carboidratos

5,6mg
Gorduras Totais

133mg
Sódio

0,7mg
Fibras



34 BRIGADEIRO

com Coco queimado

Ingredientes Modo de Preparo

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- 30g de coco ralado queimado

Aqueça a Panela 1,4l em fogo médio, faça o teste de água para se certificar que a panela esteja pronta para uso. Abaixar o fogo, deixando em fogo baixo. Acrescente a manteiga, o leite condensado e após o chocolate em pó. Mexa sem parar, até desgrudar da panela. Desligue. Sirva com coco ralado queimado.

Utensílios:

- Panela 1,4l

Rendimento: 12 Porções

Porção: 30g

Tabela Nutricional

109
kcal

2,0g
Proteína

17g
Carboidratos

3,7g
Gorduras Totais

36mg
Sódio

0g
Fibras



35 MAÇÃ ASSADA

com Sorbet de Caju

Ingredientes Modo de Preparo

- 4 maçãs
- caju
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de café de canela

Com a faca de descascar, retire a tampa da maçã e seu miolo. Pique o miolo da maçã em pedaços pequenos, na Tábua de Bambu, coloque na tigela com base de silicone e misture o açúcar e a canela. Recheie a maçã e coloque a tampa novamente. Acomode as maçãs na frigideira de 20 cm, sem esquentar, e tampe com a válvula Redi-Temp® aberta, em fogo baixo até que apite. Após, desligar.

Com o caju limpo, e quase congelado (as bordas devem estar amolecidas), coloque em seu MaxTractor o coador para sorbet. Coloque os caju e ligue seu Maxtractor, fazendo o sorbet de caju. Sirva com a maçã.

Utensílios:

- Faca de Descascar
- Tábua de Bambu
- Tigela com Base de Silicone
- MaxTractor
- Frigideira de 20cm

Rendimento: 04 Porções

Porção: 70g

Tabela Nutricional

49
kcal

0g
Proteína

11g
Carboidratos

0mg
Gorduras Totais

0mg
Sódio

1,0mg
Fibras



36 BANANA DA TERRA ASSADA

com Iogurte e frutas vermelhas

Ingredientes Modo de Preparo

- 2 bananas da terra
- 1 colher de sopa de açúcar cristal
- 50g de frutas vermelhas
- 300g de iogurte

Retire a cascas da banana e acomode na frigideira de 20 cm, jogue o açúcar por cima da banana, tampe com a válvula Redi-Temp® fechada e deixe em fogo baixo por 10 minutos.

Na Tigela com Base de Silicone, misture o iogurte e as frutas vermelhas limpas.

Desligue as bananas, e sirva com o iogurte.

Utensílios:

- Faca Santoku 7,6 cm
- Frigideira 20cm
- Tigela com Base de Silicone

Rendimento: 06 Porções

Porção: 70g

Tabela Nutricional

57
kcal

1,7g
Proteína

10g
Carboidratos

1,1g
Gorduras Totais

15mg
Sódio

1,0g
Fibras



37 PANQUECA LEVE

de Aveia, mel e canela

Ingredientes Modo de Preparo

- 3 claras de ovo
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de café de canela
- óleo de coco para borrifar

Em uma tigela com base de silicone, misture as claras, a aveia e a canela, com batedor de ovos Royal Prestige Precision Series. Aqueça a Frigideira Gourmet de 20 cm, faça o teste da água para certificar que sua frigideira está pronta para o uso. Com o fogo baixo, borrife óleo de coco, e despeje a mistura. Após 3 minutos, vire com a Espátula, e deixe por mais 3 minutos. Apague o fogo. Sirva a panqueca com mel e frutas vermelhas.

Utensílios:

- Tigela com base de Silicone
- Espátula
- Frigideira Gourmet 20 cm
- Batedor de Ovos

Rendimento: 01 Porção

Porção: 70g

Tabela Nutricional

81
kcal

7,6g
Proteína

10g
Carboidratos

1,1g
Gorduras Totais

91mg
Sódio

2,2mg
Fibras





38 COCADA

com Maracujá

Ingredientes

Modo de Preparo

- 2 latas de leite condensado
- 400ml de leite de coco
- 400g de coco ralado
- 2 maracujás
- 1 xícara de açúcar

Aqueça sua Panela 3.7l, faça o teste de água para se certificar que está pronta para uso. Em fogo baixo, coloque todos os ingredientes e misture na panela, até engrossar. Retire da panela e coloque em uma superfície fria. Sirva.

Utensílios:

- Panela 3,7l
- Colher Deluxe

Rendimento: 07 Porções

Porção: 80g

Tabela Nutricional

292
kcal

4,0g
Proteína

32g
Carboidratos

16g
Gorduras Totais

43mg
Sódio

3,7g
Fibras



39

GELEIA
de Framboesa

Ingredientes

- 2 xícaras de framboesas congeladas
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de suco de limão siciliano

Modo de Preparo

Sem aquecer sua Panela 1.9l. coloque todos os ingredientes e cozinhe em fogo baixo (quase para apagar), com a tampa meia aberta, até as framboesas desmancharem. Guarde na geladeira.

Utensílios:

- Panela 1.9l

Rendimento: 10 Porções

Porção: 20g

Tabela Nutricional

37
kcal

0g
Proteína

9,0g
Carboidratos

0g
Gorduras Totais

0mg
Sódio

0,7g
Fibras





40 MINGAU LIGHT

com castanhas

Ingredientes

- 4 xícaras de leite semidesnatado
- 6 colheres de sopa de açúcar demerara
- 10 colheres de sopa de farelo de aveia
- 50g de nozes quebradas
- Canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Misture 200ml de leite, a aveia e o açúcar em um copo. Aqueça sua Panela 3,7 litros e faça o teste de água para se certificar que está pronta para uso. Coloque em fogo baixo o leite para ferver, assim que levantar fervura, coloque a mistura de aveia e mexa até que engrosse. Desligue e misture as nozes quebradas. Sirva com a canela em pó.

Utensílios:

- Panela 3,7 l

Rendimento: 04 Porções

Porção: 200g

Tabela Nutricional

315
kcal

14g
Proteína

28g
Carboidratos

17mg
Gorduras Totais

73mg
Sódio

8,1mg
Fibras



©2019 Hy Cite Enterprises LLC.
All rights reserved
Impresso no Brasil.



**ROYAL
PRESTIGE®**