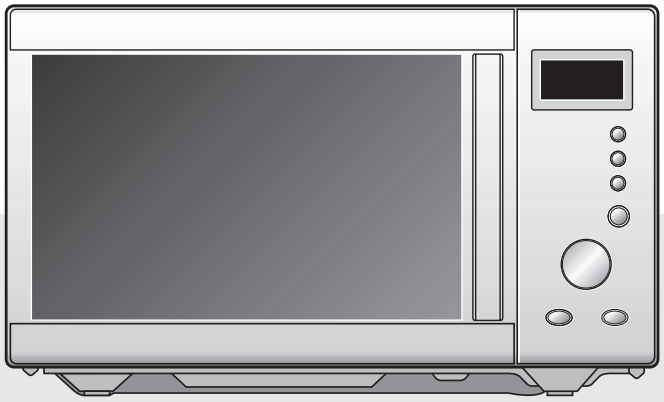
DAEWOO ELECTRONICS

HORNO DE MICROONDAS

KOG-737RS

MANUAL DE
INSTRUCCIONES



Antes de operar este horno por favor lea completamente estas instrucciones.

PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLES EXPOSICIONES A ENERGÍA EXCESIVA DE MICROONDAS

(a) No utilice este horno con la puerta abierta ya que puede causar una exposición perjudicial a la energía de microondas. Es importante no obstruir ni manipular los interbloqueos de seguridad.

(b) No coloque ningún tipo de objeto entre la parte frontal del horno y la puerta ni permita que se acumule suciedad o restos de producto limpiador sobre las superficies de sellado.

(c) ADVERTENCIA: Si la puerta o el cierre hermético están dañados, no ponga en funcionamiento el horno hasta que lo repare una persona cualificada. (1) puerta (curvada), (2) charnelas y cierres (rotos o flojos), (3) sellados de la puerta y superficies de sellado.

(d) ADVERTENCIA: Para una persona no cualificada es peligroso realizar reparaciones o trabajos de mantenimiento en los que se deba quitar alguna cubierta de protección contra la energía de microondas.

(e) ADVERTENCIA: No caliente líquidos u otros alimentos en recipientes sellados, ya que pueden explotar.

(f) ADVERTENCIA: Los niños sólo podrán utilizar el horno sin supervisión si han recibido las instrucciones adecuadas de manera que lo utilicen de modo seguro y entiendan los peligros que conlleva un uso inadecuado.

(g) ADVERTENCIA: Si el horno funciona en modo combinado, los niños sólo lo utilizarán con la supervisión de un adulto debido a las temperaturas que se generan (si procede).

ÍNDICE

• IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD 2
• INSTRUCCIONES PARA LA PUESTA A TIERRA 3
• INSTALACIÓN 3
• DIAGRAMA GENERAL 4
• DIAGRAMA GENERAL (continuación) 5
• FUNCIONAMIENTO 6
• CONTROLES 7
CONFIGURACIÓN DEL RELOJ 7
DESCONGELACIÓN POR PESO 8
DESCONGELACIÓN POR TIEMPO 8
COCCIÓN EN UN SOLO PASO 9
COCCIÓN EN GRILL 10
COCCIÓN COMBINADA 10
COCCIÓN EXPRÉS 11
COCCIÓN AUTOMÁTICA 11
BLOQUEO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS 12
ACTIVAR EL MODO DE AHORRO DE ENERGÍA 12
• CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS 13
• PREGUNTAS Y RESPUESTAS 14
• ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO 15
• CUIDADOS Y LIMPIEZA 15
• DATOS TÉCNICOS 16
• ELIMINACIÓN DE EQUIPAMIENTO ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO USADO 16
• INSTRUCCIONES DE COCCIÓN 17
• UTILICE EL HORNO MICROONDAS DE UN MODO SEGURO 18
• CHISPAS 18
• PRINCIPIOS DE LAS MICROONDAS 19
• FUNCIONAMIENTO DE LA COCCI POR MICROONDAS 19
• TABLAS DE CONVERSIÓN 19
• TÉCNICAS DE COCINA 20
• GUÍA DE DESCONGELACIÓN 21
• TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO 21
• TABLA DE VERDURAS 23
• RECETAS 24

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Para evitar fuegos, quemaduras, descargas eléctricas y otros accidentes:

A continuación, al igual que en todos los electrodomésticos, se detallan algunas reglas y medidas preventivas que hay que seguir para asegurar un óptimo rendimiento de este horno:

1. Utilice el horno sólo para la preparación de comida. No lo utilice para secar la ropa, papel u otros productos no alimentarios o para la esterilización.
2. No utilice el horno cuando está vacío, ya que podría dañarlo.
3. No utilice el interior del horno para guardar objetos como papeles, libros de recetas, material de cocina, etc.
4. No haga funcionar el horno sin la bandeja de cristal en su sitio. Asegúrese que está bien colocada en la base giratoria.
5. Asegúrese de sacar los tapones o las cubiertas antes de cocinar alimentos embotellados o empaquetados.
6. No coloque materiales extraños entre la superficie del horno y la puerta. Podría provocar una pérdida excesiva de energía de microondas.
7. No utilice productos de papel reciclado para cocinar. Pueden contener impurezas que podrían provocar chispas y/o fuego durante su uso.
8. Haga palomitas de maíz sólo si dispone de un recipiente adecuado o si el maíz está empaquetado especialmente para hacer palomitas y está recomendado para su preparación en microondas. Si hace palomitas con el horno microondas, muchos granos de maíz no se transformarán. No utilice aceite si no lo especifica el fabricante.
9. No cocine alimentos cubiertos por una membrana como yemas de huevos, patatas, hígado de pollo, etc., sin agujerearlos primero varias veces con un tenedor.
10. No haga las palomitas durante más tiempo del que indica el fabricante. (Normalmente no son necesarios más de 3 minutos.) Aunque aumente el tiempo, no va a conseguir más palomitas, pero puede provocar quemaduras y fuego. Además, la bandeja puede calentarse demasiado o romperse.
11. Cuando caliente alimentos en recipientes de plástico o papel, vigile el horno para evitar que se prenda fuego.
12. Si observa humo, apague o desenchufe la unidad y deje la puerta cerrada para sofocar posibles llamas.
13. Para evitar quemaduras, remueva o agite los biberones y los potitos y compruebe su temperatura antes del consumo.
14. Compruebe siempre la temperatura de los alimentos o las bebidas que se han calentado en un horno microondas. Esto es importante porque los productos que se calientan en un horno microondas siguen aumentando de temperatura aunque haya terminado la aplicación de microondas.
15. No caliente huevos con cáscara ni huevos hervidos enteros en el horno microondas porque podrían explotar.
16. Mantenga la cubierta de la guía de ondas siempre limpia. Limpie el interior del horno con un paño suave humedecido cada vez que termine de utilizarlo. Si deja grasa en el interior, puede recalentarse y provocar humo o incluso prender fuego cuando vuelva a utilizar el horno.
17. No caliente aceite para freír ya que no puede controlar la temperatura y podría recalentarse y prender fuego.
18. Los líquidos como el agua, el café o el té pueden calentarse por encima del punto de ebullición sin que lo parezca a causa de la tensión superficial del líquido. No siempre se pueden ver burbujas o notar la ebullición cuando se saca el recipiente del horno microondas.

    SI SE CALIENTAN EN EXCESO, ESTOS LÍQUIDOS PODRÍAN DERRAMARSE AL INTRODUCIR UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO EN EL RECIPIENTE.

    Para reducir el riesgo de lesiones:
    a) No caliente el líquido en exceso.
    b) Remueva el líquido antes y a mitad del proceso de calentarlo.
    c) No utilice recipientes con lados planos o con cuellos estrechos.
    d) Una vez haya terminado de calentar el recipiente, déjelo en el interior del horno durante un breve periodo de tiempo antes de sacarlo.
    e) Si introduce una cuchara o cualquier otro utensilio en el recipiente, hágalo con gran atención.
19. Las personas (niños incluidos) con discapacidad física, sensorial o mental, o que no cuenten con la experiencia o los conocimientos necesarios, no deben utilizar la unidad a no ser que lo hagan bajo la supervisión de otra persona responsable de su seguridad o que esa persona les haya dado instrucciones sobre cómo utilizarla.
20. Controle a los niños y asegúrese de que no juegan con la unidad.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES PARA LA PUESTA A TIERRA

Este aparato debe conectarse a una toma de tierra. En el caso de que se produzca un cortocircuito eléctrico, la puesta a tierra reduce el riesgo de descarga eléctrica porque proporciona un conductor de escape para la corriente eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de puesta a tierra con un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe conectarse en una toma de corriente que esté correctamente instalada y puesta a tierra.

ADVERTENCIA: El uso incorrecto del enchufe con toma de tierra puede causar riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista cualificado o un operario de servicio técnico si no comprende totalmente las instrucciones para la puesta a tierra o si tiene dudas sobre la correcta conexión del aparato a tierra. Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de extensión de 3 conductores que tenga un enchufe con toma de tierra de 3 clavijas y un receptáculo de 3 ranuras apropiado para conectar el enchufe del aparato. El valor nominal indicado del cable de extensión debe ser igual o mayor al valor nominal eléctrico del aparato.

IIMPORTANTE

Los hilos conductores de este cable de red están codificados con colores de acuerdo con el código siguiente:

verde y amarillo : tierra

azul : neutro

marrón : activo

Dado que los colores de los conductores del cable de red de este aparato pueden no corresponder a los colores identificativos de las terminales de su enchufe, proceda del modo siguiente:

El conductor de color verde y amarillo debe conectarse al terminal del enchufe que esté marcado con la letra “E” o que tenga el símbolo de tierra o sea de color verde y amarillo. El conductor de color azul debe conectarse a la terminal marcada con la letra “N” o de color negro.

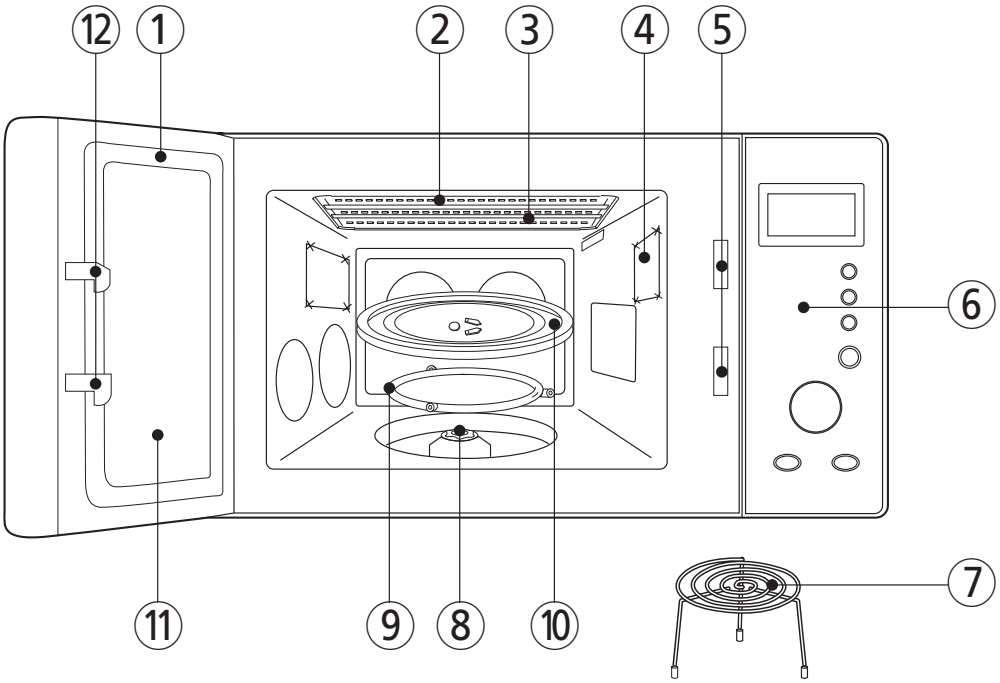
El conductor de color marrón debe conectarse a la terminal marcada con la letra “L” o de color rojo.

ADVERTENCIA: Este aparato debe conectarse a una toma de tierra.

INSTALACIÓN

1. **Ventilación**
   No bloquee las salidas de ventilación. Si están bloqueadas durante el funcionamiento, el horno puede sobrecalentarse y podría producirse un fallo. Para una ventilación adecuada, deje unos 8 cm de espacio a ambos lados del horno y 15 cm por detrás y por encima del horno.
2. **En un lugar plano y estable**
   Este horno está diseñado exclusivamente para su uso sobre una encimera y debe instalarse sobre una superficie plana y estable. No coloque el horno microondas en un armario si no se ha comprobado su correcto funcionamiento en dicha ubicación
3. **Espacio detrás y a los lados**
   Todas las ranuras de ventilación deben mantenerse libres. Si las ranuras están obstruidas durante el funcionamiento, el horno puede sobrecalentarse y averiarse.
4. **Alejado de los aparatos de radio y TV**
   Si el horno se coloca cerca de un aparato de TV, de una antena de radio, de un alimentador, etc., se pueden producir interferencias de radio y deficiencias en la recepción de televisión.Coloque el horno lo más alejado posible de estos aparatos.
5. **Alejado de aparatos calefactores y de grifos de agua**
   Instale el horno en un lugar alejado de aire caliente, vapor o salpicaduras de agua, ya que su aislamiento puede verse afectado negativamente y producirse averías.
6. **Alimentación eléctrica**
   • Compruebe su fuente de alimentación. Este horno necesita una corriente de aproximadamente 15 amperios, 230 V 50 Hz.
   • El cable de alimentación tiene aproximadamente 0,8 metros de largo.
   • La tensión utilizada debe ser la misma que la especificada en el horno. El uso de una tensión superior puede dar lugar a un incendio u otro accidente y causar daños en el horno. El uso de baja tensión producirá una cocción lenta. No nos hacemos responsables de los daños resultantes del uso de este horno con una tensión del fusible diferente a la especificada.
   • Si el cable de alimentación está dañado, deberá sustituirlo el fabricante, un agente autorizado o personal cualificado para evitar riesgos.
7. **Examine el horno después de desembalarlo para detectar posibles daños, como por ejemplo**
   Puerta mal alineada, puerta rota, una abolladura en la cavidad. Si aprecia alguno de estos defectos, NO INSTALE el horno y notifíquelo inmediatamente al distribuidor.
8. **No utilice el horno si está más frío que la temperatura ambiente**
   (Esto puede producirse si la entrega se realiza en invierno). Deje que el horno se aclimate a la temperatura ambiente antes de utilizarlo.

DIAGRAMA GENERAL



① **Sellado del cierre -** el sellado del cierre mantiene la energía de microondas en el interior del horno e impide las fugas.

② **Calentador de cubierta**

③ **Elemento calefactor**

④ **Interior del horno**

⑤ **Sistema de bloqueo de seguridad**

⑥ **Panel de control**

⑦ **Rejilla metálica**

⑧ **Acoplador -** se ajusta al eje central del suelo del interior del horno.
Manténgalo en su posición para todo tipo de cocción.

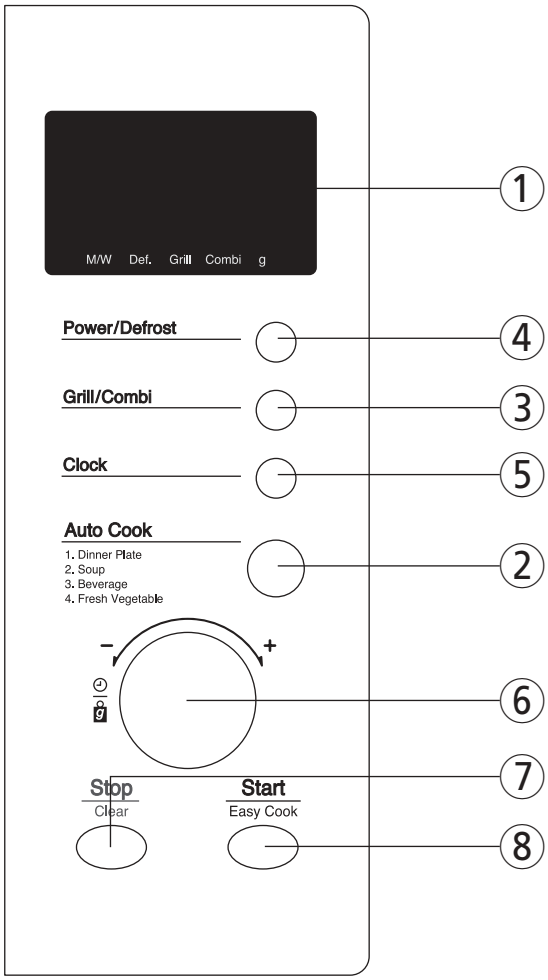
⑨ **Guía giratoria-** se utiliza para cocinar junto con la bandeja.

⑩ **Bandeja de cristal -** hecha de cristal especial resistente al calor. Antes de poner en funcionamiento el horno la bandeja tiene que estar colocada en su sitio. No coloque los alimentos directamente encima de la bandeja.

⑪ **Ventana de visualización -** permite ver la comida. Las microondas no pasan a través de los orificios de la pantalla.

⑫ **Ganchos de la puerta -** cuando se cierra la puerta, los ganchos se cierran automáticamente. Si se abre la puerta mientras el horno está funcionando, el tubo de magnetrón dejará de funcionar automáticamente

DIAGRAMA GENERAL (continuación)



① **Display -** en ella se visualizan el tiempo de cocción, el nivel de potencia y los indicadores.

② **Auto cook -** se utiliza para cocinar o recalentar sus platos favoritos.

③ **Grill/Combi -** se utiliza para la cocción en modo de grill o combinado.

④ **Power/Def. -** se utiliza para ajustar el nivel de potencia. Se utiliza para descongelar alimentos por peso o por tiempo.

⑤ **Clock – Se utiliza para ajustar el reloj.**

⑥ **Dial knob -** Se utiliza para fijar la hora y el peso.

⑦ **Stop/Clear -** se utiliza para detener el funcionamiento del horno o para borrar los datos de cocción.

⑧ **Start/Easy cook -** se utiliza para poner en marcha el horno/se utiliza para incrementar el tiempo de recalentamiento en 30 segundos.

FUNCIONAMIENTO

Este capítulo contiene información útil sobre el funcionamiento del horno.

1 Conecte el cable de alimentación a una toma de 230 V, 50 Hz.

2 Disponga la comida en un recipiente adecuado, abra la puerta del horno y coloque el recipiente en la bandeja de cristal. Durante la cocción la bandeja de cristal y la guía giratoria tienen que estar en su sitio.

3 Cierre la puerta. Asegúrese de que esté bien cerrada. Al cerrar la puerta del horno se apaga la luz.

4 Para abrir la puerta del horno mientras está funcionando sólo hay que pulsar el botón de apertura de puerta. El horno se apagará automáticamente. Para restablecer el funcionamiento del horno, cierre la puerta y pulse el botón de inicio.

5 Si no se ha ajustado un nivel de potencia inferior, el horno funciona automáticamente a la máxima potencia.

6 En la pantalla se visualizará ": 0" cuando se conecte el horno.

7 Cuando termina el tiempo de cocción el reloj vuelve a marcar la hora actual.

8 Si pulsa el botón PARO/BORRAR mientras el horno está en funcionamiento, éste se para y conserva toda la información. Para borrar toda la información (excepto la hora actual), pulse otra vez el botón PARO/BORRAR. Si se abre la puerta mientras el horno está en funcionamiento, toda la información se conserva.

9 Si pulsa el botón de inicio y el horno no funciona, compruebe que no haya nada entre la puerta y el sellado del cierre y que la puerta esté bien cerrada. El horno no empezará a funcionar hasta que la puerta esté bien cerrada o se haya reiniciado el programa.

NOTA: Cuando utilice el modo de gratinador (GRILL) o combinado (COMBI):

10 • No abra la puerta muy a menudo ya que la temperatura del interior del horno disminuye y la cocción no podría completarse en el tiempo establecido.

• Nunca toque la ventana del horno y el metal del interior del horno cuando ponga y quite la comida, ya que la temperatura en el interior del horno y en la puerta es muy alta.

• Cuando utilice dichos modos, vaya con cuidado porque la bandeja estará muy caliente. Utilice guantes de cocina o protectores para manipular la bandeja.

Compruebe que el horno esté debidamente instalado y conectado a la toma de corriente.

TABLA "POTENCIA DE SALIDA"

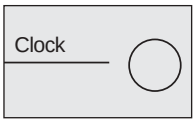
• El nivel de potencia se ajusta con el botón de encendido. En la siguiente tabla aparecen la pantalla, el nivel de potencia y el porcentaje de potencia.

Pulse el botón de encendido	Nivel de potencia (pantalla)	Porcentaje de potencia aproximado
Una vez	P-HI	100 %
Tres veces	P-80	80 %
Cinco veces	P-60	60 %
Siete veces	P-40	40 %
Nueve veces	P-20	20 %
Once veces	P-00	0 %

CONTROLES

CONFIGURACIÓN DEL RELOJ

Cuando se conecta por primera vez el horno, en la pantalla aparece " :0" parpadeando y se oye un pitido. Al restablecerse la alimentación eléctrica después de una desconexión, la pantalla muestra " :0".



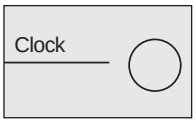
1. Pulse el botón RELOJ.El reloj se ajustará al modo de 12 h.

2. Pulse el botón RELOJ una vez más para activar el modo de 24 h.

NOTA : Este horno dispone de varios modos de reloj. Si prefiere el modo de reloj de 12 h, omita este paso.

3. Gire el mando giratorio para ajustar la hora.

Si ha seleccionado el modo de 12 h, la pantalla mostrará las horas de "1" a "12".
Si ha seleccionado el modo de 24 h, la pantalla mostrará las horas de "0" a "23".
La hora ajustada empieza a parpadear.

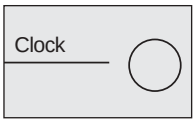


4. Pulse el botón RELOJ.

Los minutos dejan de parpadear y "00" empieza a parpadear.

5. Gire el mando giratorio para ajustar los minutos.

La pantalla mostrará el valor de los minutos, de "0" a "59". Los minutos ajustados empiezan a parpadear.

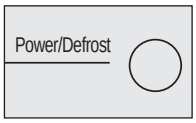


6. Pulse el botón RELOJ.

Cuando pulsa otra vez el botón RELOJ, los minutos dejan de parpadear y los dos puntos empiezan a parpadear. Si ha seleccionado el modo de 12 horas, este reloj digital el permite fijar una hora entre 1:00 y 12:59. Si ha seleccionado el modo de 24 horas, el reloj le permite fijar una hora entre 0:00 y 23:59.

DESCONGELACIÓN POR PESO

La DESCONGELACIÓN POR PESO le permite descongelar alimentos fácilmente porque elimina las suposiciones a la hora de determinar el tiempo de descongelación. El peso mínimo para la DESCONGELACIÓN POR PESO son 200 gramos y el peso máximo 3.000 gramos. Para una descongelación fácil, siga estos pasos:



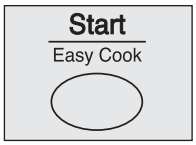
X 6

1. Pulse el botón Power/Def.

Se visualizan el indicador de DESCONGELACIÓN y “0”, y el indicador de gramos empieza a parpadear.

2. Gire el mando giratorio para ajustar el peso para la descongelación.

La pantalla mostrará su selección.

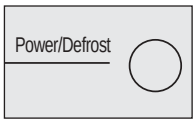


3. Pulse el botón Start.

Si pulsa el botón Start, el indicador de gramos desaparece y el indicador de DESCONGELACIÓN empieza a parpadear para señalar que el horno está en modo de DESCONGELACIÓN. La cuenta atrás en la pantalla le indica el tiempo de descongelación restante en modo de DESCONGELACIÓN. Durante el ciclo de descongelación el horno emite un pitido para indicar que hay que darle la vuelta o volver a colocar los alimentos. Cuando termine el tiempo de descongelación, se oirán 3 pitidos.

DESCONGELACIÓN POR TIEMPO

Si selecciona la DESCONGELACIÓN POR TIEMPO, el ciclo automático divide el tiempo de descongelación en periodos alternantes de descongelación y de reposo, para lo que cambia entre encendido y apagado.



X 7

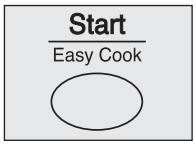
1. Pulse el botón Power/Def.

El indicador de DESCONGELACIÓN se ilumina y se visualiza “ : 0”.

2. Gire el mando giratorio para ajustar el tiempo de descongelación.

La pantalla mostrará su selección.

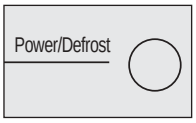
NOTA: el horno se puede programar para 59 minutos 00 segundos. (59:00)



3. Pulse el botón Start.

Si pulsa el botón Start, el indicador de DESCONGELACIÓN empieza a parpadear para señalar que el horno está en modo de DESCONGELACIÓN.
La cuenta atrás en la pantalla le indica el tiempo de descongelación restante en modo de DESCONGELACIÓN. Durante el ciclo de descongelación el horno emite un pitido para indicar que hay que darle la vuelta o volver a colocar los alimentos.
Cuando termine el tiempo de descongelación, se oirán 3 pitidos.

COCCIÓN EN UN SOLO PASO



X 3

1. Pulse el botón Power. (Seleccione el nivel de potencia deseado.)

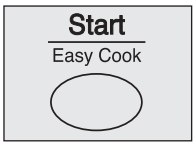
Se visualiza el indicador M/W y la pantalla mostrará su selección.
En este ejemplo se muestra el nivel de potencia 6.

NOTA: si se omite el paso 1, el horno funcionará a la potencia máxima.

2. Turn the dial knob to adjust the cooking time.

La pantalla mostrará su selección.

NOTA: Your oven can be programmed for 59 minutes 00 seconds.(59:00)



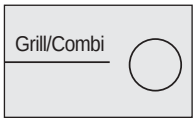
3. Pulse el botón Start.

Si pulsa el botón Start, el indicador M/W empieza a parpadear para indicar que el horno está funcionando. La cuenta atrás en la pantalla señala el tiempo de cocción restante. Cuando termine el tiempo de cocción, se oirán 3 pitidos.

NOTA: utilizar niveles de potencia bajos aumenta el tiempo de cocción. Esto es recomendable en el caso de alimentos como el queso, la leche o para la cocción lenta de carnes.

COCCIÓN EN GRILL

Esta función permite gratinar rápidamente los alimentos. El elemento calefactor está situado en la parte superior del horno. Para cocinar con el grill no es necesario precalentar el horno. Una vez ajustados los controles, coloque los alimentos en el interior del horno.



1. Pulse el botón COMBINATIÓN. — El indicador de grill se ilumina y se visualiza ": 0" en la pantalla.
2. Gire el mando giratorio para ajustar el tiempo de cocción. — En la pantalla se visualizará su selección.

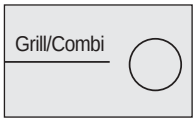
NOTA: Se puede fijar un tiempo de hasta 30 minutos.

3. Pulse el botón de inicio.

Si pulsa el botón de inicio, el indicador de grill empezará a parpadear para indicar que el hormo está funcionando. En la pantalla se visualizará la cuenta atrás para indicar el tiempo de cocción restante. Cuando finalice el tiempo de cocción oirá tres pitidos.

COCCIÓN COMBINADA

El horno dispone de un modo combinado que cocina alimentos con calor y microondas al mismo tiempo. El modo combinado acelera el proceso de cocción.



1. Pulse el botón COMBINATIÓN. — El indicador de grill se ilumina y se visualiza ": 0" en la pantalla.

NOTA: Se puede fijar un tiempo de hasta 59 minutos y 00 segundos (59:00).

2. Pulse otra vez el botón Grill/COMBINATIÓN.
3. Gire el mando giratorio para ajustar el tiempo de cocción. — El indicador de combinación se ilumina y se visualiza ": 0" en la pantalla.

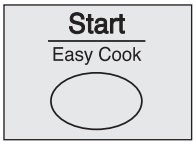
En la pantalla se visualizará su selección.

4. Pulse el botón de inicio.

Si pulsa el botón de inicio, el indicador de combinación empezará a parpadear para indicar que el hormo está funcionando. En la pantalla se visualizará la cuenta atrás para indicar el tiempo de cocción restante. Cuando finalice el tiempo de cocción oirá tres pitidos.

COCCIÓN EXPRÉS

La función de COCCIÓN EXPRÉS le permite calentar durante 30 segundos a la máxima potencia (100%) con tan solo pulsar el botón Express cook.
Si pulsa repetidamente el botón Express cook, también podrá prolongar el tiempo de calentamiento hasta 5 minutos en intervalos de 30 segundos.

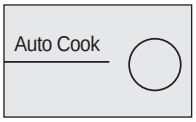


1. Pulse el botón Express cook.

Si pulsa el botón Express cook, se visualiza " : 30". El horno empieza a calentar.
Cuando termine el tiempo de cocción, se oirán 3 pitidos.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

La COCCIÓN AUTOMÁTICA le permite cocinar o calentar muchos de sus alimentos preferidos si pulsa repetidamente el botón Auto cook.



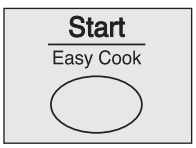
1. Pulse el botón Auto cook.

Si pulsa el botón AUTO COOK una vez, se visualiza "AC-1". Si pulsa este botón repetidamente, podrá seleccionar uno de los cuatro programas de menú que se muestran en la tabla más abajo.

2. Gire el MANDO GIRATORIO para ajustar la cantidad deseada.

La pantalla mostrará su selección.

Alimento	Pulse el botón Auto cook	Pantalla	Peso	Instrucciones
Plato llano	Una vez Dos veces	AC-1	350 g 450 g	Coloque los alimentos en el plato del microondas y tápelos con film transparente perforado.
Sopa	Tres veces	AC-2	350 g 450 g	Vierta la sopa en un cuenco o taza aptos para microondas. Remueva antes de servir.
Bebida	Cuatro veces	AC-3	1 TAZA (200 ml) 2 TAZAS (200 ml x2) 3 TAZAS (200 ml x3)	Vierta la bebida en una taza apta para microondas y colóquela en el plato giratorio. No cubra la taza. Remueva antes de servir.
Verdura fresca		AC-4	200 g 400 g	Lávelas y colóquelas en una cazuela. No añada agua si las verduras están recién lavadas. Cubra las verduras tiernas con una tapa y remueva después de la cocción.



3. Pulse el botón Start.

Si pulsa el botón Start, la pantalla cambia y visualiza el tiempo de cocción y el horno empieza a cocinar.
Cuando termine el tiempo de cocción, se oirán 3 pitidos.

DMES_G737RS_QG-8B5R5S64(스) 2010.2.25 4:50 PM 페이지 12

BLOQUEO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS

El bloqueo de seguridad evita que el horno funcione en condiciones no deseadas, como cuando lo hace funcionar un niño. Para fijar dicho modo, mantenga pulsado el botón PARO/BORRAR durante 3 segundos. Para cancelar, mantenga pulsado el botón PARO/BORRAR durante 3 segundos.

ACTIVAR EL MODO DE AHORRO DE ENERGÍA

1. Pulse el botón PARO/BORRAR. En la pantalla se visualiza ":0".

2. Para desactivar el modo de ahorro de energía, repita el procedimiento de activación mientras la pantalla esté activa. El modo de ahorro de energía se desactivará y se oirá un pitido. Ahora podrá volver a utilizar el horno de forma normal.

CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS

1 Apague el horno antes de limpiarlo.

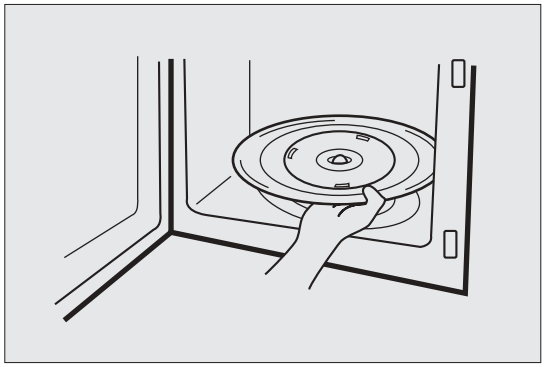
2 Mantenga limpio el interior del horno.
Si se adhieren restos de comida o líquidos derramados a las paredes del horno, retírelos con un paño húmedo.
Puede utilizar un detergente suave si el horno está muy sucio. No está recomendado el uso de detergentes fuertes o abrasivos.

3 La superficie exterior del horno se debería limpiar con agua y jabón, aclarar y secar con un paño suave.
Para evitar dañar las piezas interiores del horno, no deje que se infiltre agua a través de las aberturas de ventilación

4 Si el panel de control se moja, límpielo con un paño seco suave. No utilice detergentes fuertes o abrasivos sobre el panel de control.

5 Si se acumula vapor dentro o alrededor del exterior de la puerta del horno, límpielo con un paño suave. Esto puede suceder si el horno microondas funciona en condiciones de elevada humedad y no se indica de ningún modo el mal funcionamiento de la unidad.

6 De vez en cuando es necesario retirar la bandeja de vidrio para limpiarla. Limpie la bandeja con agua jabonosa caliente o en un lavavajillas.



7 Limpie con regularidad la guía de rodillos y el suelo de la cavidad del horno para evitar ruidos excesivos.
Limpie la superficie inferior del horno con un detergente suave o limpiacristales y séquela.
Puede limpiar la guía de rodillos con agua jabonosa.

GUÍA DERODILLOS

1 Limpie con frecuencia la GUÍA DE RODILLOS y el suelo del horno para evitar ruidos excesivos.

2 Utilice SIEMPRE la GUÍA DE RODILLOS para cocinar junto con la bandeja de vidrio.

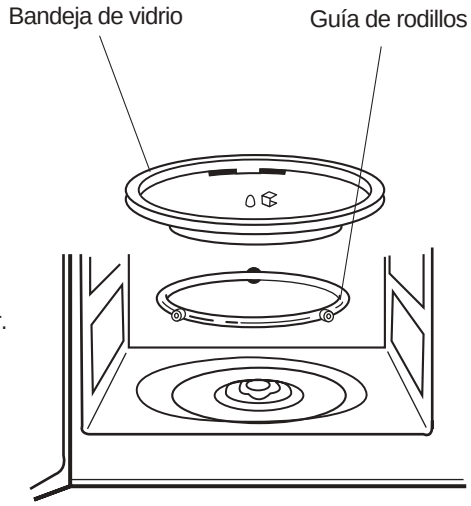
BANDEJA DE VIDRIO

1 NO haga funcionar el horno sin la bandeja de vidrio en su lugar.

2 NO utilice ninguna otra bandeja de vidrio con este horno.

3 Si la bandeja de vidrio está caliente, DÉJELA ENFRIAR antes de limpiarla o sumergirla en agua.

4 NO cocine directamente sobre la bandeja de vidrio.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

* **Q :or qué a veces los huevos revientan?**
  A : Cuando haga o escalfe huevos, es posible que la yema del huevo estalle debido a una acumulación de vapor en la membrana. Para evitarlo, perfore la yema con un palillo antes de cocinarlo. Nunca cocine huevos sin perforar la cáscara.
* **Q : or qué debe respetarse un tiempo de reposo una vez completado el ciclo de cocción**
  A : El tiempo de reposo es muy importante.
  Al cocinar con microondas, el calor se produce en los alimento, no en el horno. Muchos alimentos acumulan calor suficiente para continuar el proceso de cocción, aunque haya sacado el alimento del horno. El tiempo de reposo para carnes, verduras grandes y pasteles es para permitir que su interior se cocine por completo sin que el exterior quede sobrecocinado.
* **Q : uede estropearse el horno microondas si funciona en vacío?**
  A : Sí. Nunca lo haga funcionar en vacío
* **Q : or qué mi horno no siempre cocina tan rápido como dice la guía de cocción del microondas?**
  A : Vuelva a comprobar su guía de cocción para asegurarse de que ha seguido con exactitud todas las directrices; y para ver qué podría causar variaciones en el tiempo de cocción. En la guía, los tiempos de cocción y el nivel de potencia son sugerencias que ayudan a evitar una cocción excesiva... el problema más común cuando uno se acostumbra a utilizar un horno microondas. Variaciones en el tamaño, la forma, el peso y las dimensiones pueden requerir tiempos de cocción más prolongados. Use el sentido común junto con las sugerencias de la guía de cocción para comprobar si los alimentos se han cocinado correctamente, del mismo modo que lo harían con una cocina tradiciona
* **Q : uedo hacer funcionar mi horno microondas sin el plato giratorio o darle la vuelta para colocar encima un plato grande?**
  A : No. Si retira o gira el plato giratorio, obtendrá unos resultados de cocción pobres. Los platos que introduzca en el horno deben ajustarse al plato giratorio.
* **Q : s normal que el plato giratorio dé vueltas en cualquier dirección?**
  A : Sí. El plato gira en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, en función de la rotación del motor cuando se inicia el ciclo de cocción
* **Q : uedo hacer palomitas en el horno microondas? ómo obtendré los mejores resultados?**
  A : Sí. Haga las palomitas envasadas para microondas siguiendo las directrices del fabricante o bien utilice el programa preconfigurado POPCORN. No utilice bolsas normales de papel. Utilice el "test de oída" parando el horno en cuanto el estallido se reduzca hasta un "pop" cada 1 ó 2 segundos. No haga los granos que no se hayan hinchado. No haga las palomitas en un recipiente de cristal.
* **Q : Accidentalmente he puesto en marcha el horno microondas sin alimentos dentro. ¿Se ha estropeado?**
  A : Utilizar el horno vacío por un tiempo breve no lo estropeará. Sin embargo, procure que no suceda.
* **Q : e puede utilizar el horno sin la bandeja de vidrio o la guía de rodillos**
  A : No. Coloque siempre la bandeja de vidrio y la guía de rodillos en el horno antes de cocinar.
* **Q : uedo abrir la puerta cuando el horno esté en funcionamiento?**
  A : La puerta se puede abrir en cualquier momento durante la cocción. Cuando la puerta se abre, la energía de microondas se desconecta automáticamente y el tiempo que se haya establecido se conservará hasta que cierre la puerta y pulse COCCIÓN.
* **Q : or qué queda humedad en el horno microondas después de cocinar**
  A : Es normal que se produzca humedad en la parte lateral del horno microondas. La produce el vapor que se genera durante la cocción al entrar en contacto con la superficie fría del horno
* **Q : uede pasar la energía de microondas a través de la rejilla de visión de la puerta?**
  A : No. La rejilla metálica de la ventana devuelve la energía a la cavidad del horno. La función de los orificios es permitir que la luz pase a través de ellos, pero no dejan pasar la energía de microondas.

ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO

Para evitar una llamada innecesaria al servicio técnico, compruebe previamente la siguiente lista.

*** El horno no funciona:**

1. Compruebe que el cable de alimentación está conectado de forma segura
2. Compruebe que la puerta está firmemente cerrada
3. Compruebe que se ha programado el tiempo de cocción.
4. Compruebe que no se ha fundido ningún fusible de circuito o se ha disparado el disyuntor principal en su instalación doméstica

*** Chispas en la cavidad:**

1. Compruebe los utensilios. No use recipientes o platos con elementos metálicos
2. Evite que las brochetas metálicas o el papel de aluminio toquen las paredes interiores.

Si el problema persiste, póngase en contacto con un centro de servicio técnico.

En la documentación del horno se incluye una lista de estos centros.

CUIDADOS Y LIMPIEZA

Aunque su horno dispone de dispositivos de seguridad, es importante observar lo siguiente:

1. Es importante no desactivar ni manipular los elementos del cierre de seguridad.
2. No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta, ni permita que se acumulen residuos en las superficies de cierre. Limpie frecuentemente el área de cierre con un detergente suave, aclare y seque. No utilice nunca polvos ni estropajos abrasivos.
3. Cuando abra la puerta, vuelva a cerrarla en seguida. Así evitará que un niño se cuelgue de ella o que cualquier peso pueda hacer que el horno se desequilibre y caiga hacia delante, y cause daños personales y también daños en la puerta. No utilice el horno si está estropeado, hasta que lo haya reparado personal de servicio técnico cualificado. Es especialmente importante que el horno se cierre correctamente y que no existan daños en:
   i) la puerta (ganchos)
   ii) bisagras y cierres (rotos o sueltos)
   iii) juntas de la puerta y superficies de cierre.
4. Sólo personal de servicio técnico cualificado puede ajustar y reparar el horno.
5. Limpie con regularidad el horno y elimine los restos de comida.
6. Si el horno no se mantiene limpio ello podría conllevar el deterioro de la superficie, lo que podría afectar negativamente a la vida útil del aparato y resultar en una situación peligrosa.

DATOS TÉCNICOS

ALIMENTACIÓN		230 V ~ 50 Hz, MONOFASICA CON TOMA DE TIERRA
CONSUMO DE ENERGÍA	MICROONDAS	1200 W
	GRILL	1050W
	COMBI	2200 W
SALIDA DE ENERGÍA DE MICROONDAS		800W
FRECUENCIA DE MICROONDAS		2450MHz
DIMENSIONES EXTERIORES (A x A x F)		465 X 287 X 364 mm
DIMENSIONES DE LA CAVIDAD (A x A x F)		298 X 230 X 330 mm
PESO NETO		APPROX. 13.7Kg
TEMPORIZADOR		59 min. 00 sec.
SELECCIONES DE ENERGÍA		5 NIVELES

** Los datos técnicos están sujetos a cambios sin previo aviso.*

- El horno microondas es un dispositivo ISM de Grupo 2 en el que se genera intencionadamente energía de radiofrecuencia y se utiliza en forma de radiación electromagnética para el tratamiento de materiales. Este horno es un dispositivo de Clase B apto para su uso doméstico y en instalaciones conectadas a una red de baja tensión que suministre electricidad para consumo doméstico.

ELIMINACIÓN DE EQUIPAMIENTO ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO USADO

Este símbolo en el producto, sus accesorios o embalaje indica que el producto no debe tratarse como un residuo doméstico. Deshágase de este equipamiento en su punto de recogida más cercano para el reciclaje de residuos eléctricos y electrónicos. En la Unión Europea y otros países europeos existen diferentes sistemas de recogida de productos eléctricos y electrónicos usados. Al asegurar la correcta eliminación de este producto ayudará a evitar riesgos potenciales para el medio ambiente y la salud de las personas que podrían tener lugar si el producto no se eliminara de forma adecuada. El reciclaje de materiales ayudará a conservar los recursos naturales. Por consiguiente, no elimine equipamiento eléctrico y electrónico usado junto con residuos domésticos. Para información más detallada acerca del reciclaje de este producto, póngase en contacto con su oficina municipal, el servicio de eliminación de residuos domésticos o el establecimiento donde adquirió el producto.

INSTRUCCIONES DE COCCIÓN

Utilice únicamente utensilios aptos para hornos microondas.

PRUEBA DE UTENSILIOS

Coloque el utensilio que desee utilizar junto a un recipiente medidor con agua en el interior del horno microondas. Encienda el horno en modo microondas a potencia máxima durante 1-2 minutos. Si el agua se calienta pero el utensilio continúa frío, éste será apto para usar en microondas.
Sin embargo, si el utensilio se calienta, ello indica que absorbe las microondas y no debe colocarse en el interior del horno microondas. Seguramente tiene muchos utensilios de uso cotidiano en su cocina que se pueden utilizar en el horno microondas. Lea la siguiente lista.

UTENSILIOS DE COCINA

Utilice únicamente utensilios aptos para hornos microondas.

Material	Modo grill	Modo microondas	Modo combinado
Cristal (general)	No	Sí (1)	No
Cristal (resistente al calor)	Sí	Sí	Sí
Vidrio-cerámica y cerámica (resistente al calor)	Sí	Sí (1)	Sí (1)
Barro cocido	Sí	Sim	Sí
Porcelana (resistente al calor)Sim	Sí	Sí	
Plástico (general)	No	Sí (2)	No
Plásticp (resistente al calor)	Sí (2)	Sí (2)	Sí (2)
Recipentes de papel de aluminio / Papel de aluminio	Sí	Sí (3)	Sí
Moldes metálicos	Sí (4)	No	Sí (4)
Metal (ollas, cazuelas, etc.)	Sí	No	No
Papel	No	Sí	No

1. Sem partes ou enfeites metálicos.
2. Alguns plásticos são à prova de calor apenas até determinada temperatura. Verifique cuidadosamente!
3. Pode-se usar papel de alumínio para proteger áreas delicadas dos alimentos (isto evita uma confecção excessiva).
4. Podem ser utilizadas assadeiras metálicas nos modos combi, contudo, se estas forem muito fundas, reduzirão em grande parte a eficiência, pois o metal cria uma barreira entre os alimentos e a energia das microondas.
5. Use para aquecimento durante curtos espaços de tempo e para cobrir. O papel absorve humidade ao aquecer a comida. Tenha em atenção que o sobreaquecimento do forno pode provocar um incêndio no interior do forno. Não utilize produtos à base de papel reciclado, tais como rolos de cozinha, a não ser que indiquem expressamente que estão concebidos especificamente para serem utilizados em fornos de microondas.
   Estes produtos contêm impurezas que podem originar faíscas e/ou incêndios ao serem utilizados no interior do forno de microondas.

Compruebe que los utensilios son adecuados para su uso en microondas antes de usarlos.

Las formas redondeadas y ovaladas proporcionan una cocción más homogénea. Los recipientes cuadrados o rectangulares pueden comportar problemas de sobrecocción en las esquinas dado que estas zonas absorben más energía.

Los contenedores poco profundos permiten una cocción más homogénea. Los utensilios de porcelana y cerámica son perfectos para usar en hornos microondas. La mayoría de cristales también son muy buenos. El cristal de plomo puede agrietarse y, por tanto, no debe utilizarse. También es posible utilizar recipientes de plástico y papel, siempre que puedan soportar la temperatura de los alimentos calientes. Utilice únicamente plásticos que resistan temperaturas de más de 120 °C como, p. ej., el polipropeno y las poliamidas. Algunos materiales plásticos, como por ejemplo la melamina, se calientan con las microondas y, por tanto, resultan dañados. Para saber si un cierto recipiente es adecuado, puede hacer la siguiente prueba:

Coloque el recipiente vacío y un vaso de agua en el interior del horno microondas. El agua es necesaria porque el horno no debe utilizarse nunca vacío o con recipientes vacíos. Haga funcionar el horno a máxima potencia durante un minuto. Un recipiente adecuado sólo estará tibio.

Los recipientes de metal, como por ejemplo las sartenes o las cazuelas, no deben utilizarse en hornos microondas. Tampoco deben utilizarse platos o bandejas con motivos decorativos, ya que los motivos decorativos pueden contener metal (como oro), que resultará dañado. Se pueden utilizar pequeños trozos de papel de aluminio, pero únicamente para cubrir ciertas partes de los alimentos y evitar así una cocción excesiva (por ejemplo, muslitos de pollo, alas de pollo y colas de pescados). En dicho caso, el papel de aluminio no debe tocar el interior del horno, ya que puede provocar daños.

Sólo función de microondas

Los utensilios y los recipientes para cocinar que se utilizan en un horno microondas deben ser de un material que no actúe como barrera para la energía de las microondas. Esto significa que, como norma general, se deberán utilizar recipientes de papel, plástico, cristal o cerámica. Las cazuelas de metal reflejan la energía de microondas e impiden la cocción; por lo tanto, no deben utilizarse. Además del material, también hay que tener en cuenta la forma del recipiente.

Precaución:
- Existen muchos accesorios en el mercado. Antes de comprarlos, asegúrese de que se pueden utilizar en hornos microondas.
- Cuando coloque alimentos en el horno microondas, asegúrese de que la comida, los recipientes o las tapas no entran en contacto directo con las paredes internas, ya que se podrían desteñir.

● : Utilização recomendada ▲ : Utilização limitada ✕ : Utilização não recomendada

UTILICE EL HORNO MICROONDAS DE UN MODO SEGURO

General Use

No fuerce los cierres de seguridad.
No coloque ningún objeto entre la parte frontal del horno y la puerta, ni permita la acumulación de suciedad en las superficies de cierre. Límpielas con un detergente no agresivo, aclárelas y séquelas. No utilice polvos abrasivos ni estropajos.
No exponga la puerta del horno a tensiones o pesos como un niño colgándose de una puerta abierta.
Ello podría hacer caer el horno y provocar lesiones personales y daños al horno

No haga funcionar el horno si la puerta o las superficies de cierre están dañadas, si la puerta está doblada o si las bisagras están flojas o rotas.
No haga funcionar el horno vacío. Podría provocarle daños.
No intente secar ropa, periódicos u otros materiales en el horno. Pueden prender fuego.
No utilice productos de papel reciclado, ya que pueden contener impurezas que pueden provocar chispas o fuego. No golpee el panel de control con objetos duros. Podría provocarle daños.

Alimentos

No utilice el horno microondas para la preparación de conservas caseras. Este horno no está diseñado para hacer conservas como es debido. Una conserva mal hecha puede echar a perder los alimentos y puede representar un peligro para la salud.
Utilice siempre el mínimo tiempo de cocción indicado en las recetas. Es mejor dejar los alimentos poco hechos que aplicar un exceso de cocción. Si los alimentos están poco hechos se pueden volver a poner en el microondas para continuar su preparación. Si los alimentos están demasiado hechos, no tienen solución.
Caliente pequeñas cantidades de alimentos o alimentos con un bajo nivel de humedad cuidadosamente. Pueden secarse rápidamente, requemarse o prender fuego.
No caliente huevos con cáscara. Se puede producir un aumento de la presión en el interior de los huevos y éstos pueden explotar.
Las patatas, las manzanas, las yemas de huevos y las salchichas son ejemplos de alimentos con membranas no porosas.
Dichas membranas deben pincharse antes de su cocción para evitar que exploten.
No intente freír alimentos en abundante aceite en el horno microondas.

Deje siempre un tiempo de reposo de al menos 20 segundos después de que el horno se haya apagado para permitir que la temperatura se distribuya homogéneamente, remueva durante la cocción si es necesario y SIEMPRE remueva tras la cocción. Para evitar que se produzca ebullición repentina y le escalde, ponga una cuchara en las bebidas y remueva antes de ponerlas en el microondas, mientras están dentro y una vez están ya fuera.
No se aleje del horno cuando haga palomitas.
No prepare palomitas en una bolsa de papel que no haya sido especialmente diseñada para preparar palomitas. Los granos de maíz pueden sobrecalentarse y prender fuego a una bolsa de papel normal.
No ponga las bolsas de palomitas para microondas directamente en la bandeja. Coloque las bolsas en una bandeja de cristal o de cerámica resistentes a las microondas para evitar el sobrecalentamiento y el agrietado de la bandeja del horno.
No sobrepase el tiempo de preparación indicado por los productores de las palomitas para microondas.
Un mayor tiempo de preparación no produce más palomitas y, en cambio, puede producir chamusquinas, quemaduras o llamas. Recuerde que la bolsa de palomitas y la bandeja pueden estar demasiado calientes para manejarlas. Retire con cuidado y utilice agarradores.

CHISPAS

Si ve chispas, abra la puerte y resuelva el problema.
"Arcing" es el término de microondas para indicar chispas en el interior del horno

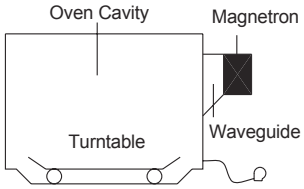
Dichas chispas se pueden producir porque:

- Hay metales o papel de aluminio en contacto con las paredes laterales del horno.
- El papel de aluminio no se utiliza para envolver o contener alimentos (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Hay metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados en el microondas.
- Hay papel reciclado con pequeños trozos metálicos en el microonda

PRINCIPIOS DE LAS MICROONDAS

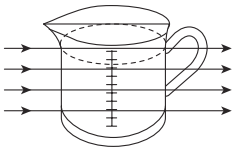
La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y calentar alimentos desde los primeros experimentos con radar en la Segunda Guerra Mundial. La presencia de microondas en la atmósfera se debe a causas naturales y a la actividad humana. Las actividades humanas que generan microondas son, entre otras, el radar, la radio, la televisión, los enlaces de telecomunicaciones y los teléfonos móviles.

FUNCIONAMIENTO DE LA COCCIÓN POR MICROONDAS



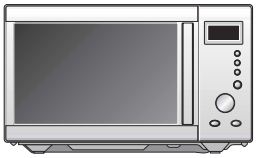
En un horno microondas, la electricidad se convierte en microondas por medio del MAGNETRÓN

▶TRANSMISI



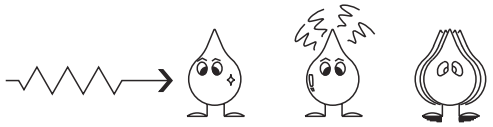
A continuación pasan por los recipientes con alimentos y son absorbidas por las moléculas de agua de los alimentos; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

▶REFLECTION



The microwaves bounce off the metal walls and the metal door screen.

▶ABSORPTION



Las microondas hacen que las moléculas de agua vibren y de ese modo provocan FRICCIÓN, es decir, CALOR. Este calor es el responsable de la cocción de los alimentos. Las microondas también son atraídas por las grasas y los azúcares, por lo que la cocción de los alimentos con altos niveles de dichas sustancias será más rápida. Las microondas sólo pueden penetrar a una profundidad de 4 – 5 cm (11/2 - 2 pulgadas). El calor se distribuye en los alimentos por convección, igual que en un horno convencional, por lo que la cocción de los alimentos se realiza desde el exterior hacia el interior

TABLAS DE CONVERSIÓN

PESOS	
15 g	1/2 oz.
25 g	1 oz.
50 g	2 oz.
100 g	4 oz.
175 g	6 oz.
225 g	8 oz.
450 g	1 lb.

VOLÚMENES	
30 ml	1 fl.oz.
100 ml	3 fl.oz.
150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)
300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)
600 ml	20 fl.oz. (1pt)

CUCHARADAS	
1.25 ml	1/4 cucharadita
2.5 ml	1/2 cucharadita
5 ml	1 cucharadita
15 ml	1 cucharada

MEDIDAS LÍQUIDAS		
1 taza	= 8 fl.oz.	= 240 ml.
1 pinta	= 16 fl.oz. (UK 20 fl.oz.)	= 480 ml (UK 560 ml)
1 cuarto de galón	= 32 fl.oz. (UK 40 fl.oz.)	= 960 ml (UK 1.120 ml)
1 galón	= 128 fl.oz. (UK 160 fl.oz.)	= 3840 ml (UK 4500 ml)

TÉCNICAS DE COCINA

TIEMPO DE REPOSO
Los alimentos densos, como por ejemplo, las patatas asadas o las tortas, necesitan más tiempo de reposo (dentro o fuera del horno) tras la cocción para permitir que el calor se propague por conducción hasta el centro y termine la cocción. Envuelva los asados de carne o las patatas asadas en papel de aluminio durante el tiempo de reposo. Los asados de carne necesitan unos 10 - 15 minutos, mientras que las patatas asadas necesitan 5 minutos. Otros alimentos, como carne, verdura o pescado preparados necesitan 2 – 5 minutos de tiempo de reposo. Tras descongelar alimentos, déjelos reposar durante un tiempo. Si tras el tiempo de reposo la cocción de los alimentos no es completa, vuelva a ponerlos en el horno en modo de cocción durante algún tiempo más.

CONTENIDO DE HUMEDAD
Los alimentos frescos, como por ejemplo las verduras y las frutas, tienen distintos niveles de humedad a lo largo de la temporada, sobre todo, las patatas asadas. Por ello, los tiempos de cocción pueden tener que ajustarse. Los ingredientes secos, como por ejemplo el arroz o la pasta, pueden secarse durante su período de almacenamiento, por lo que los tiempos de cocción pueden variar.

DENSIDAD
Los alimentos porosos y esponjosos se calientan más rápidamente que los alimentos densos y pesados.

FILM DE PLÁSTICO
El film de plástico ayuda a mantener la humedad en los alimentos y el vapor retenido en el interior acorta los tiempos de cocción. Haga algunos agujeros en el film de plástico para permitir la salida del exceso de vapor. Vaya con cuidado cuando retire el film de plástico de un plato ya que la acumulación de vapor habrá aumentado mucho la temperatura.

FORMAS
Las formas homogéneas presentan una cocción uniforme. Los alimentos presentan una mejor cocción por microondas en contenedores redondos que en contenedores cuadrados.

SEPARACIÓN
La cocción de los alimentos es más rápida y más homogénea si están separados. NUNCA apile alimentos.

TEMPERATURA INICIAL
Cuanto más frío está un alimento, más tarda en calentarse. Los alimentos que están en el frigorífico tardarán más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente.

LÍQUIDOS
Todos los líquidos deben removerse antes de calentarse y mientras se están calentando. Especialmente, el agua debe removerse antes de calentarla y mientras se está calentando para evitar erupciones. No caliente líquidos que han sido previamente hervidos. NO CALIENTE EN EXCESO.

DAR LA VUELTA Y REMOVER
Algunos alimentos deben ser removidos durante su cocción. A la mitad del tiempo de cocción hay que dar la vuelta a la carne y a las aves.

DISPOSICIÓN
Los alimentos en porciones, como por ejemplo el pollo o el cerdo, deben colocarse en un plato de forma que las partes más gruesas estén en la parte exterior.

CANTIDAD
La cocción de pequeñas cantidades siempre es más rápida que la cocción de grandes cantidades de alimentos. Sucede lo mismo si deseamos calentar comidas.

AGUJEREAR CIERTOS ALIMENTOS
La piel o la membrana de ciertos alimentos provocará una acumulación de vapor durante la cocción. Por ello hay que agujerearlos o quitar una tira de la piel antes de la cocción para permitir la salida del vapor. Entre dichos alimentos se encuentran los huevos, las patatas, las manzanas y las salchichas. NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON LA CÁSCARA.

TAPAR LOS ALIMENTOS
Cubra los alimentos con membrana de plástico para microondas o con una tapa. Cubra los pescados, las verduras, los cocidos y las sopas. No cubra los pasteles, las salsas, las patatas asadas o la bollería.

GUÍA DE DESCONGELACIÓN

- No descongele carne cubierta. La cobertura podría propiciar la cocción. Retire siempre el envoltorio exterior y la bandeja. Utilice únicamente contenedores aptos para microondas.
- Empiece la descongelación de aves enteras con la parte de la pechuga hacia abajo. Empiece la descongelación de los asados con la parte grasienta hacia abajo.
- La forma de los alimentos congelados afecta al tiempo de descongelación. Los bloques de alimentos rectangulares y con poco grosor se descongelan más rápidamente que los bloques más grandes.
- Una vez transcurrido 1/3 del tiempo de descongelación, revise el estado de los alimentos. Quizás en ese momento desee dar la vuelta, separar, reordenar o retirar las partes descongeladas.
- Durante la descongelación, el horno le indicará el momento de dar la vuelta a los alimentos. Entonces abra la puerta del horno y compruebe su estado. Siga las indicaciones siguientes para obtener unos resultados óptimos en la descongelación.
  A continuación, cierre la puerta del horno y pulse la tecla COCCIÓN para terminar la descongelación.
- Una vez terminada la descongelación, los alimentos deben estar fríos pero no duros. Si aún quedan partes heladas, continúe un poco más la descongelación por microondas o deje reposar los alimentos unos minutos. Tras la descongelación, deje reposar los alimentos entre 5 y 60 minutos si aún quedan partes heladas. Las aves y los pescados pueden ponerse bajo agua corriente hasta que estén descongelados

- ***Dar la vuelta:*** Asados, costillas, aves enteras, pechuga de pavo, perritos calientes, salchichas, bistecs o chuletas.
- ***Separar :*** Separe bistecs, chuletas, hamburguesas, carne picada, pollo, mariscos y trozos de carne para asados.
- ***Cubrir :*** Con pedazos de papel de aluminio proteja las partes delgadas o los extremos de alimentos de formas no uniformes como las alitas de pollo. Para evitar que se produzcan chispas, deje al menos una distancia de 2,5 cm entre el papel de aluminio y las paredes del horno.
- ***Retirar :*** Para evitar la cocción, hay que retirar del horno las partes descongeladas. Ello puede acortar el tiempo de descongelación para alimentos con un peso inferior a 3 lbs.

TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO

Tabla de cocción

Alimento	Potencia Nivel	Tiempo de cocción por 450g (1 lb)	Instrucciones especiales
CARNE			
Ternera - Poco cocida	P-80	6-8 min.	- La carne debería sacarse del frigorífico al menos 30 minutos antes de cocinarse. - Deje reposar siempre la carne cubierta una vez finalizada la cocción.
- Medio cocida	P-80	7-11 min.	
- muy cocida	P-80	8-12 min.	
Cerdo	P-HI	9-11 min.	
Tocino	P-HI	7-9 min.	
AVES			
Pollo entero	P-HI	7-9 min.	
Porciones de pollo	P-80	6-8 min.	
Pechuga (con hueso)	P-80	7-9 min.	
PESCADO			
Filetes de pescado	P-HI	4-6 min.	- Ponga un poco de aceite o de mantequilla fundida por encima del pescado, o añada 15-30 ml (1-2 cucharaditas) de zumo de limón, vino, caldo, leche o agua. - Deje reposar siempre el pescado cubierto una vez finalizada la cocción.
Caballa entera, Limpia y preparada	P-HI	4-6 min.	
Trucha entera, Limpia y preparada	P-HI	4-6 min.	
Filetes de salmón	P-HI	4-6 min.	

NOTA: Los tiempos anteriores deberían considerarse aproximados. Tenga en cuenta que pueden haber diferencias debido a los distintos gustos y preferencias personales. Los tiempos pueden variar en función del tamaño, el corte y la composición de los alimentos. La carne y el pescado congelados deben estar totalmente descongelados antes de cocinarlos.

Tabla de recalentamiento

- Hay que tener un cuidado especial con la comida de bebés para evitar las quemaduras.
- Cuando recaliente alimentos embalados precocinados, siga siempre las instrucciones indicadas en el embalaje.
- Si congela alimentos adquiridos en secciones de alimentos frescos o fríos, recuerde que deben estar totalmente descongelados antes de seguir las instrucciones del embalaje. Es recomendable poner una nota encima de dichos alimentos para que otras personas también lo tengan en cuenta.
- Recuerde quitar los hilos metálicos y quitar los alimentos de los contenedores de aluminio antes de recalentarlos.
- Los alimentos fríos (refrigerados) tardan más en recalentarse que los alimentos a temperatura ambiente (como alimentos acabados de poner en el frigorífico o alimentos que se guardan en armarios).
- Todos los alimentos se deben recalentar utilizando microondas.

Alimento	Tiempo de cocción	Instrucciones especiales
Comida para bebés Tarro de 128g	20 s	Verter en un cuenco pequeño de servir. Remover bien una o dos veces mientras se calienta. Antes de servir, comprobar bien la temperatura.
Leche para bebés 100ml / 4fl.oz. 225ml / 8fl.oz.	 20-30 seg. 40-50 seg.	Remover o agitar bien y verter en una botella esterilizada. Antes de servir, agitar y comprobar bien la temperatura.
Sándwiches o bocadillos 1 bocadillo	 20-30 seg.	Envuélvalos en papel de cocina y colóquelos en una bandeja apta para microondas *Nota: No utilice papel de cocina reciclado.
Lasaña 1 ración (10 1/2 oz./300g)	 4-6 min.	Coloque la lasaña en una bandeja apta para microondas. Tápela con film de plástico ventilado.
Cocido 1 taza 4 tazas	 1 1/2-3 min. 5-7 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Puré de patatas 1 taza 4 tazas	 2-3 min. 6-8 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Alubias cocidas 1 taza	 2-3 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Raviolis o pasta con salsa 1 taza 4 tazas	 3-4 min. 7-10 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.

TABLA DE VERDURAS

Utilice un cuenco de cristal pyrex adecuado con tapa. Añada 30-45ml de agua fría (2-3 cucharaditas) por cada 250g si no se recomienda otra cantidad (véase la tabla a continuación). Cúbralo y aplique el tiempo de cocción mínimo (véase la tabla a continuación). Continúe con la cocción hasta obtener el resultado esperado. Remueva una vez durante la cocción y otra vez después de la cocción. Añada sal, hierbas o mantequilla tras la cocción. Cúbralo durante los 3 minutos de reposo.
Sugerencia: corte las verduras frescas en trozos de dimensiones similares. Cuanto más pequeños, más rápido se cocerán.
Todas las verduras deberán cocinarse utilizando el nivel máximo de potencia de microondas.

Guía de cocción para verduras frescas

Verdura	Peso	Tiempo	Comentarios
Brócoli	1/2 lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 3-5 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Coles de Bruselas	1/2 lb./250g	2-3 min	Añada 60-75ml (5-6 cucharaditas) de agua.
Zanahorias	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las zanahorias a rodajas iguales.
Coliflor	1/2 lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 3-5 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Corte los cogollos grandes en dos. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Calabacín	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte los calabacines a rodajas. Añada 30ml (2 cucharaditas) de agua o una nuez de mantequilla. Póngalos a cocer hasta que estén tiernos.
Berengena	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las berenjenas a rodajas y rocíelas con 1 cucharada de zumo de limón.
Puerros	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte los puerros a rodajas gruesas.
Setas	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	2-3 min 3-5 min	Prepare setas pequeñas enteras o cortadas a rodajas. No añada agua. Rocíelo con zumo de limón. Salpimente. Dejar escurrir antes de servir.
Cebolla	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las cebollas a rodajas o mitades. Añada sólo 15ml (1 cucharadita) de agua.
Pimiento	1/2 lb./250g	3-5 min	Corte el pimiento a rodajas pequeñas.
Patatas	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 8-10 min	Pese las patatas peladas y córtelas en mitades o cuartos iguales.
Nabos	1/2 lb./250g	4-6 min	Corte los nabos en pequeños cubos.

Guía de cocción para verduras congeladas

Verduras	Peso	Tiempo	Instrucciones
espinacas	0.3 lb./125g	2-3 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
brócoli	1/2 lb./250g	3-4 min	Añadir 30ml (2 cucharaditas) de agua fría.
Guisantes	1/2 lb./250g	3-4 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Judías verdes	1/2 lb./250g	4-5 min	Añadir 30ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (zanahorias/guisantes/maíz)	1/2 lb./250g	3-5 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (estilo chino)	1/2 lb./250g	4-6 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.

RECETAS

SOPA DE TOMATE Y NARANJA

25g (1 oz.) de mantequilla
1 cebolla mediana troceada
1 zanahoria grande y 1 patata grande, troceada
800g (1 3/4lb) de tomate troceado enlatado zumo y piel rayada de 1 naranja pequeña
900 ml (1 1/2 pintas) de caldo de verdura sal y pimienta al gusto

1. Funda la mantequilla en un cuenco grande a nivel P-HI durante 1 minuto.
2. Añada la cebolla, la zanahoria y la patata. Fije el nivel de potencia P-HI durante 6 minutos. Remueva a la mitad del tiempo de cocción.
3. Añada los tomates, el zumo de naranja, la piel de naranja rallada y el caldo. Mézclelo todo bien. Salpimente al gusto. Cubra el cuenco y fije la cocción en P-HI durante 12 minutos. Remueva 2-3 veces durante la cocción, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Pase la mezcla por la licuadora y sirva inmediatamente.

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

1 cebolla grande, a rodajas
1 cucharada (15ml) de aceite de maíz
50g (56,70 g.) de harina
1,2 litros (2 pintas) de caldo caliente de carne o de verduras
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas (30ml) de perejil troceado
4 rebanadas gruesas de pan francés
50g (2 oz.) de queso rallado

1. Ponga la cebolla en un cuenco untado con aceite, mezcle bien y fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos.
2. Remueva en la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Salpimente y añada el perejil.
3. Cubra el cuenco y fije un nivel de potencia de P-80 durante 13 minutos.
4. Vierta la sopa en los boles, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con queso.
5. Fije un nivel de potencia de P-80 durante 2 minutos, hasta que se funda el queso.

REVOLTIJO DE VERDURAS FRITAS

1 cucharada (15ml) de aceite de girasol
2 cucharadas (30ml) de salsa de soja
1 cucharada (15ml) de jerez
2,5cm (1") de raíz de gengibre pelada y finamente rallada
2 zanahorias medianas, cortadas en finas tiras
100g (4 oz.) de champiñones troceados
50g (2 oz.) de soja
100g (4 oz.) de tirabeques
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado a finas tiras
4 cebollas tiernas troceadas
100g (4 oz.) de castañas de agua enlatadas, cortadas a rodajas
1/4 de col china a rodajas

1. Ponga el aceite, la salsa de soja, el jerez, el gengibre, el ajo y las zanahorias en un cuenco grande y mézclelo todo bien.
2. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos.
3. Añada los champiñones, la soja, los tirabeques, el pimiento rojo, las cebollas tiernas, las castañas de agua y la col china. Mézclelo todo bien.
4. Fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Remueva 2-3 veces durante la cocción.

El revoltijo de verduras fritas es ideal para servir como acompañamiento de carnes o pescados.

POLLO CON MIEL

4 pechugas de pollo deshuesadas
2 cucharadas (30ml) de miel
1 cucharada (15ml) de mostaza
1/2 cucharadita (2,5ml) de estragón seco
1 cucharada (15ml) concentrado de tomate
150ml (1/4 pinta) de caldo de pollo

1. Coloque las pechugas de pollo en una cazuela.
2. Mezcle el resto de ingredientes y viértalos en la cazuela. Salpimente al gusto.
3. Fije un nivel de potencia P-HI durante 9-11 minutos. Remueva y riegue el pollo con la salsa dos veces durante la cocción.

QUESO AZUL CON CEBOLLETAS ASADAS

2 patatas para asar,
(aprox. 250g (9 oz.) cada una)
50g (56,70 g.) de mantequilla
100g (4 oz.) de queso azul troceado
1 cucharada (15ml) de cebolletas frescas troceadas
50g (2 oz.) de champiñones a rodajas sal y pimienta al gusto

1. Pinche cada patata por varios lugares. Fije un nivel de potencia P-HI durante 7-9 minutos. Corte las patatas en mitades, vacíelas en un cuenco, añada la mantequilla, el queso, las cebolletas, los champiñones, la sal y la pimienta y mézclelo bien.
2. Rellene las pieles de las patatas con la mezcla y colóquelas en una fuente en la bandeja del horno.
3. Fije un nivel de potencia P-80 durante 10 minutos.

SALSA BLANCA

25g (1 oz.) de mantequilla
25g (1 oz.) de harina
300ml (1/2 pinta) de leche
Sal y pimienta al gusto

1. Ponga la mantequilla en un cuenco y fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto, hasta que se funda.
2. Remueva en la harina y bata la mezcla en la leche. Fije un nivel de potencia P-HI durante 3-4 minutos, y remueva cada 2 minutos hasta que esté espesa y suave. Salpimente al gusto.

MERMELADA DE FRESA

675g (1 1/2 lb.) de fresas limpias
3 cucharadas (45ml) de zumo de limón
675g (1 1/2 lb.) de azúcar en polvo

1. Ponga las fresas y el zumo de limón en un cuenco grande, fije un nivel de potencia P-HI durante 5 minutos, o hasta que la fruta esté tierna. Añada azúcar y mezcle bien.
2. Fije un nivel de potencia P-80 durante 20-25 minutos, hasta llegar al punto de consistencia*, remueva cada 4-5 minutos.
3. Vierta en tarros limpios y calientes. Tápelos herméticamente y etiquételos.

** punto de consistencia: Para determinar el punto de consistencia, ponga 1 cucharada (5 ml) de mermelada en un platillo frío. Deje reposar la mermelada durante 1 minuto. Mueva la superficie de la mermelada con el dedo. El punto de consistencia se obtiene cuando se arruga.*

TARTA MICROONDAS

100g (4 oz.) de margarina
100g (4 oz.) de azúcar
1 huevos
100g (4 oz.) de harina de repostería tamizada
2-3 cucharadas (30-45ml) de leche

1. Recubra el fondo de la fuente de 20 cm (8”) con papel de horno antiadherente.
2. Amase la margarina y el azúcar hasta obtener una masa ligera y esponjosa. Bata los huevos y vierta la masa y la leche en la harina tamizada.
3. Vierta en el contenedor preparado. Fije un nivel de potencia P-HI durante 3-4 minutos hasta que un pincho salga seco.
4. Deje reposar la tarta durante 5 minutos antes de servir.

TORTILLAS

15g (1/2 oz.) de mantequilla
4 huevos
6 cucharadas de leche sal y pimienta

1. Bata los huevos y la leche juntos. Salpimente.
2. Ponga la mantequilla en una fuente de unos 25 cm (10”). Fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto hasta que se funda. Unte la fuente con la mantequilla fundida.
3. Vierta la mezcla de leche y huevo en la fuente. Fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos. Bata la mezcla y fije un nivel P-HI durante 1 minuto más.

HUEVOS REVUELTOS

15g (1/2 oz.) de mantequilla
2 huevos
2 cucharadas (30ml) de leche sal y pimienta

1. Funda la mantequilla en un cuenco a un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto.
2. Añada los huevos, la leche, la sal y la pimienta y mézclelo todo bien.
3. Fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos. Remueva cada 30 segundos.

CARNE PICADA SAZONADA

1 cebolla pequeña cortada a tacos
1 ajo triturado
1 cucharadita (5ml) de aceite
200 g (200g.) de tomate troceado enlatado
1 cucharada (15ml) concentrado de tomate
1 cucharadita (5ml) de hierbas aromáticas
225 g (8 oz.) de carne picada sal y pimienta

1. Ponga la cebolla, el ajo y el aceite en una cazuela y fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añada el resto de ingredientes en la cazuela. Remueva bien.
3. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 4 y luego P-80 durante 8-12 minutos o hasta que la comida esté preparada.