

ABOUT THIS MANUAL

VISION CREATIVE, INC.

서울 중로구 통의동
6번지 이룸빌딩 4층

담 당	김선녀 님		
브 랜 드	DAEWOO	언 어	스페인어
F. MODEL	KQG-8A6K5S		
B. MODEL	KQG-8A6K		
B U Y E R	DMES		
COUNTRY			
인 쇄	중국		
MEMO 총 32p 12.06.07-표지, 9p, 12p, 13p, 14p, 15p, 16p, 17p, 18p_ 신규 9p			

연락처

VISION 담당 방 문 수

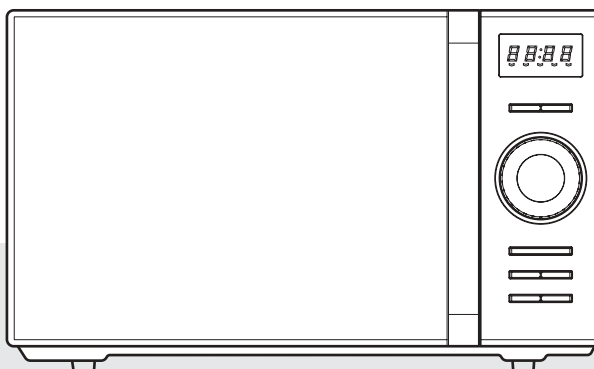
TEL: 730-0660 FAX: 730-3788



HORNO DE MICROONDAS

KQG-8A6K5SA7

MANUAL DE
INSTRUCCIONES



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

CONTENIDO

Precauciones para Evitar Posibles Exposiciones a Excesiva Energía de Microondas.....	1
Instrucciones para Conexión a Tierra	2
Instrucciones de Seguridad Importantes	4
¿Qué utensilios pueden utilizarse en el horno de microondas?	7
Instrucciones de Cocción	8
Panel de Control	9
Diagrama de Características	10
Procedimientos de Operación	11
Controles	12
Bowl de Cocción al Vapor	12
Cómo Descongelar Automáticamente	13
Alimentos Fríos	14
Cocción en Grill o Combinada	15
Ajuste de los Tiempos de Cocción & Niveles de Potencia	16
Cocción Expresa	16
Cocción Automática	17
Luz Nocturna	18
Bloqueo de Seguridad para Niños	18
Cómo Detener el Horno Cuando está en Funcionamiento	18
Arcos Eléctricos	18
Pautas Generales	19
Cuidado y Limpieza	20
Antes de Solicitar Servicio	21
Preguntas y Respuestas	22
Especificaciones	23
Principios de Cocción en Microondas	23
Eliminación de los Equipos Eléctricos y Electrónicos Usados	23
Técnicas de Cocción	24
Guía de Descongelado	25
Tabla de Cocción y Calentamiento	26
Tabla de Vegetales	27
Recetas	28
Garantía	31

PARA EVITAR POSIBLES EXPOSICIONES A EXCESIVA ENERGÍA DE MICROONDAS

- (a) **No intente hacer funcionar el horno con la puerta abierta**, esta operación puede resultar en una exposición perjudicial a energía de microondas. Es importante que no intente forzar o alterar el bloqueo de seguridad.
- (b) **No coloque ningún objeto** entre la parte frontal del horno y la puerta ni permita que se acumule suciedad o residuos de limpiador en las superficies de cierre.
- (c) **ADVERTENCIA:** Si la puerta o el burlete de la puerta están dañados, no se deberá hacer funcionar el horno hasta que haya sido reparado por una persona competente: (1) puerta (abolladura); (2) bisagras y seguros (rotos o flojos); (3) burletes de la puerta y superficies de sellado.
- (d) **ADVERTENCIA:** Es peligroso para cualquier persona que no esté capacitada realizar algún servicio o reparación que incluya retirar alguna cubierta que proteja contra la exposición a energía de microondas.
- (e) **ADVERTENCIA:** No debe calentar líquidos y otros alimentos en recipientes herméticos ya que es posible que exploten.
- (f) **ADVERTENCIA:** Solamente permita que los niños utilicen el horno sin supervisión cuando se les haya dado las instrucciones adecuadas de modo que el niño pueda usar el horno de una manera segura y entienda los riesgos del uso incorrecto del mismo.

INSTRUCCIONES PARA CONEXIÓN A TIERRA

Cómo examinar su horno de microondas después de desembalarlo.

Saque el horno de la caja, retire todo el material de embalaje, y examínelo para asegurarse que no tenga ningún daño como por ejemplo una puerta rota, una abolladura en el interior del horno, bisagras o seguros rotos o sueltos. No retire el film del interior de la puerta. Si el horno está dañado NO REALICE LA INSTALACIÓN, y notifique al distribuidor inmediatamente.

Dónde colocar su horno de microondas.

1. Coloque el horno sobre una superficie plana y firme.
2. El horno de microondas no deberá colocarse en un gabinete a menos que haya sido probado en dicho gabinete.
3. La superficie del horno está protegida por un film de plástico que deberá quitarse antes de poner en uso de unidad.
4. Deje un espacio libre en la parte posterior así como en los costados y parte superior del horno. Todas las rejillas de ventilación deben mantener un espacio libre.
5. Si el horno está ubicado cerca de un aparato de TV o radio podrían ocurrir interferencias. Coloque el horno tan alejado de estos aparatos como sea posible.
6. Instale la unidad lejos de aparatos calefactores y grifos. Mantenga el horno alejado de aire caliente, vapor o salpicaduras cuando elija un lugar donde colocarlo, o el aislamiento podrá verse adversamente afectado y podrían surgir averías.
7. La altura mínima de espacio libre necesaria por encima de la parte superior del horno es 100mm.

Antes de usar

El elemento de Parrilla está cubierta con un recubrimiento para proteger la superficie y evitar daños durante el tránsito.

Cuando use el horno con la función de Parrilla al principio, este recubrimiento se puede quemar, generar el dolor desagradable y un poco de humo. Por lo tanto, se recomienda hervir 200cc de agua con la función de parrilla por 10 minutos para quemar este recubrimiento por adelantado antes de usar el horno.

Bloqueo de seguridad para niños

Ajuste el bloqueo de seguridad para evitar que un niño ponga en funcionamiento el horno.

1. Oprima y mantenga presionada la tecla de detener/borrar STOP/CLEAR durante 3 segundos.
2. Para cancelar, nuevamente oprima y mantenga presionada la tecla STOP/CLEAR durante 3 segundos.

ADVERTENCIA: Solamente permita que los niños utilicen el horno sin supervisión cuando se les haya dado las instrucciones adecuadas de modo que el niño pueda usar el horno de una manera segura y entienda los riesgos del uso incorrecto del mismo.

Conexión Eléctrica

ADVERTENCIA: ESTE APARATO DEBE TENER CONEXIÓN A TIERRA.

ASEGÚRESE QUE LOS VALORES DE FRECUENCIA Y VOLTAJE PARA LA CORRIENTE EN EL HOGAR CORRESPONDEN A LOS DE LA PLACA DE CLASIFICACIÓN.

Los cables de red de distribución deben estar correctamente conectados, como se indica más adelante, una ficha de tres clavijas con una capacidad de no menos de 13 AMP. Debe usar una ficha con dos clavijas que debe estar marcada con el número BS 1363 y debe tener colocado un fusible de 13 AMP marcado con el número BS 1362. Recomendamos el uso de enchufes de buena calidad y tomacorrientes en la pared que puedan desconectarse cuando la unidad no está en uso.

IMPORTANTE: Los colores de los cables de red de distribución eléctrica para este aparato tienen el siguiente código:

Verde y amarillo: Conexión a tierra.

Azul: Neutral.

Marrón: Live.

Como los colores de los cables de la red eléctrica de este aparato pueden no corresponder con los colores de clasificación que identifican las terminales en su enchufe, proceda de la siguiente manera:

INSTRUCCIONES PARA CONEXIÓN A TIERRA (Continúa)

Suministro de energía

Revise su fuente de energía local. Este horno necesita una corriente de aproximadamente 6 amperes, 230 50Hz.

- El cable de alimentación mide aproximadamente 1 metro.
- El voltaje usado debe ser el mismo que se especifica en este horno. El uso de un voltaje superior puede ocasionar un incendio u otro accidente causando daño al horno. El uso de un voltaje inferior enlentecerá la cocción. No nos hacemos responsables por los daños que resulten del uso de este horno con un voltaje que no sea el especificado.
- Si el cable de alimentación está dañado, deberá ser remplazado por el fabricante o su agente autorizado o un técnico capacitado para evitar riesgos.

El cable de color verde y amarillo debe conectarse a la terminal en el enchufe que está marcada con la letra "E" o con el símbolo de conexión a tierra o de color verde y amarillo, o verde.

El cable de color azul debe conectarse a la terminal que está marcada con la letra "N" o de color negro, o azul.

El cable de color marrón debe conectarse a la terminal que está marcada con la letra "L" o de color rojo, o marrón.

Consulte a un electricista o técnico de servicio capacitado si las terminales del enchufe no están marcadas o si tiene dudas sobre las conexiones correctas.

Si no realiza las conexiones eléctricas correctas dañará su horno de microondas y posiblemente también se lastime usted. Ni el fabricante ni el distribuidor serán responsables si esto sucede.

Enchufes moldeados

En caso de ser necesario retirar el enchufe moldeado del cable principal, debe cortarse y cambiarse por un reemplazo adecuado.

El enchufe moldeado no puede utilizarse con ningún otro aparato, por lo tanto deberá remover el fusible y desecharlo inmediatamente de una manera segura para evitar que cualquiera, especialmente niños, lo enchufe en un tomacorrientes y provoquen una situación peligrosa.

Si el cable de alimentación está dañado, deberá ser remplazado por el fabricante o su agente autorizado o un técnico capacitado para evitar riesgos, y solamente podrá ser remplazado por un cable flexible suministrado por el fabricante.

Aplicable solamente si el enchufe moldeado está integrado.

Luego del reemplazo de un fusible en el enchufe, debe volverse a colocar la cubierta del fusible. Si se pierde la cubierta del fusible, debe obtenerse una nueva cubierta. El color de la cubierta del fusible a remplazar es la misma del color en la base del enchufe o el color que está marcado con palabras en la base de la curva del enchufe o en algún lugar del enchufe. Siempre solicite específicamente el color cuando ordene una nueva cubierta de fusible.

Deben colocarse solamente nuevos fusibles de 13 amp homologados por ASTA para BS1362.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Lea estas instrucciones cuidadosamente y consérvelas en un lugar seguro para su posterior consulta.

ADVERTENCIA Para asegurar el óptimo desempeño de su horno, así como para reducir el riesgo de fuego, quemaduras, descarga eléctrica y otros peligros, se deben observar ciertas precauciones básicas:

1. No utilice el horno para otros fines que no sea la preparación de alimentos, tal como secado de ropa, papel o cualquier otro ítem que no sea alimento o con propósitos de esterilización.
2. No utilice el horno cuando está vacío, esto podría dañarlo.
3. No utilice el interior del horno con fines de almacenamiento. No guarde artículos como por ejemplo papeles, libros de cocina, utensilios de cocina, etc. dentro del horno.
4. No haga funcionar el horno sin la bandeja de vidrio. Asegúrese que esté correctamente colocada en la base giratoria.
5. Asegúrese de retirar los tapones y tapas antes de iniciar la cocción cuando prepare alimentos en frascos sellados.
6. No coloque materiales extraños entre la superficie y la puerta del horno. Podría ocasionar una pérdida excesiva de energía de microondas.
7. No use productos de papel reciclado para cocinar. Pueden contener impurezas que podrían ocasionar chispas y/o fuego cuando se utilicen durante la cocción.
8. No prepare palomitas de maíz a menos que lo haga en un recipiente apto para preparar pororó o a menos que esté empaquetado comercialmente y esté recomendado especialmente para hornos de microondas. El maíz para preparar en microondas produce menos cantidad que el preparado en forma convencional; quedará un cierto número de granos sin explotar. No utilice aceite a menos que lo especifique el fabricante.
9. No cocine ningún alimento que esté rodeado de una membrana, como por ejemplo yemas de huevo, papas, hígados de pollo, etc., sin antes pincharlos varias veces con un tenedor.
10. No deje en el microondas las palomitas de maíz por más tiempo del que especifica el fabricante (el tiempo de preparación es por lo general menos de tres minutos). El que lo deje más tiempo en el microondas no da como resultado más palomitas de maíz, sino que puede ocasionar que se achicharren o se quemen. Asimismo, la bandeja puede quedar muy caliente para manipularla o puede romperse.
11. Si ve humo, apague o desenchufe el aparato y mantenga la puerta cerrada para sofocar cualquier llama.
12. Cuando caliente comida en recipientes de plástico o papel preste atención al horno debido a la posibilidad de ignición.
13. El contenido de biberones y recipientes con comida para bebés se deberán revolver o batir y se deberá revisar su temperatura antes de su consumo para evitar quemaduras.
14. Siempre revise la temperatura de los alimentos y bebidas que hayan sido calentados en un horno de microondas antes de dárselo a alguien, especialmente a niños o ancianos. Esto es importante porque las cosas que han sido calentadas en un horno microondas continúan calentándose aún cuando la cocción en el horno de microondas haya finalizado.
15. Los huevos en su cáscara y huevos hervidos enteros no deberán calentarse en hornos de microondas ya que pueden explotar, aún después que se haya terminado de calentar en el microondas.
16. Mantenga la cubierta de guía de microondas limpia en todo momento. Limpie el interior del horno con un paño húmedo suave después de cada uso. Si deja grasa en cualquier parte del interior se puede sobrecalentar, ocasionar humo e incluso prenderse fuego la próxima vez que use el horno.
17. Nunca caliente aceite o grasa para freír ya que no puede controlar la temperatura y puede causar un sobrecalentamiento y fuego.
18. Los líquidos, como por ejemplo agua, café o té pueden sobrecalentarse superando el punto de ebullición sin aparentemente estar hirviendo debido a la tensión de la superficie del líquido. Que esté hirviendo o un burbujeo puede no ser visible cuando retira el recipiente del horno de microondas. **ESTO PUEDE HACER QUE LÍQUIDOS MUY CALIENTES HIERVAN REPENTINAMENTE CUANDO SE COLOCA EN EL LÍQUIDO UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO.**
Para reducir el riesgo de daño a personas:
 - a) No sobrecaliente el líquido.
 - b) Revuelva el líquido tanto antes como a la mitad de tiempo que piensa calentarlo.
 - c) No use recipientes con lados planos y cuellos angostos.
 - d) Después de calentar, permita que el recipiente repose en el horno de microondas durante un período corto de tiempo antes de retirarlo.
 - e) Tenga extremo cuidado cuando coloque una cuchara u otro utensilio en el recipiente.
19. Esta unidad no debe ser utilizada por personas (incluyendo niños) con capacidad física, sensorial o mental reducida, o con falta de experiencia o conocimiento, a menos que una persona responsable de su seguridad les brinde la supervisión e instrucciones sobre el uso de la unidad.
20. Los niños deberían ser supervisados para asegurarse que no jueguen con el equipo.
21. A diferencia de horno de microondas sólo, este horno se puede calentar en el superficie de gabinete y de la puerta de horno.
Siempre use almohadillas o guantes de cocina al colocar o retirar platos de alimentos y / ó accesorios del horno.
Tengan cuidado al tocar las partes menos panel de control durante ó inmediatamente después de operar la función de Parrilla ó Combinación.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Uso General

A continuación encontrará varias pautas y reglas a seguir para obtener el máximo rendimiento de este horno:

1. No utilice el horno para otros fines que no sea la preparación de alimentos, tal como secado de ropa, papel o cualquier otro ítem que no sea alimento o con propósitos de esterilización.
2. No utilice el horno cuando está vacío, esto podría dañarlo.
3. No utilice el interior del horno con fines de almacenamiento. No guarde artículos como por ejemplo papeles, libros de cocina, utensilios de cocina, etc. dentro del horno.
4. No haga funcionar el horno sin la bandeja de vidrio. Asegúrese que esté correctamente colocada en la base giratoria.
5. Tenga cuidado cuando retire la bandeja giratoria después de cocinar carnes que puedan haber dejado grasa acumulada en la misma.
6. Si el horno está caliente de la cocción en modo combinado, no use utensilios de cocina de plástico o espuma de poliestireno para cocinar con microondas. Podrían derretirse.
7. No use productos de papel reciclado para cocinar. Pueden contener impurezas que podrían ocasionar chispas y/o fuego cuando se utilicen durante la cocción.
8. No continúe la cocción con utensilios de metal si aparecen chispas. Vea la sección de "Accesorios" en la página 8 por un uso adecuado de los utensilios de cocina.
9. No deje el horno sin supervisión durante tiempos de cocción cortos. Los alimentos podrían cocinarse en exceso y ocasionar fuego.
10. No cocine ningún alimento que esté rodeado de una membrana, como por ejemplo yemas de huevo, papas, hígados de pollo, etc., sin antes pincharlos varias veces con un tenedor.
11. No prepare palomitas de maíz a menos que lo haga en un recipiente apto para preparar pororó o a menos que esté empaquetado comercialmente y esté recomendado especialmente para hornos de microondas. El maíz para preparar en microondas produce menos cantidad que el preparado en forma convencional; quedará un cierto número de granos sin explotar. No utilice aceite a menos que lo especifique el fabricante.
12. No intente hacer funcionar el horno con la puerta abierta.
13. No intente retirar cubiertas, paneles, etc.
14. Preste atención al horno cada tanto cuando esté calentando o cocinando alimentos en recipientes descartables de plástico, papel o cualquier otro material combustible.
15. Si ve humo, apague o desenchufe el aparato y mantenga la puerta cerrada para sofocar cualquier llama.
16. Al calentar bebidas en microondas puede haber una ebullición eruptiva demorada, por lo tanto debe prestar atención cuando esté manejando el recipiente.
17. Asegúrese de retirar los tapones y tapas antes de iniciar la cocción cuando prepare alimentos en frascos sellados.
18. No coloque materiales extraños entre la superficie y la puerta del horno. Podría ocasionar una pérdida excesiva de energía de microondas.
19. No deje en el microondas las palomitas de maíz por más tiempo del que especifica el fabricante (el tiempo de preparación es por lo general menos de tres minutos). El que lo deje más tiempo en el microondas no da como
20. Cuando caliente comida en recipientes de plástico o papel preste atención al horno debido a la posibilidad de ignición.
21. Siempre revise la temperatura de los alimentos y bebidas que hayan sido calentados en un horno de microondas antes de dárselo a alguien, especialmente a niños o ancianos. Esto es importante porque las cosas que han sido calentadas en un horno de microondas continúan calentándose aún cuando la cocción en el horno de microondas haya finalizado.
22. Los huevos en su cáscara y huevos hervidos enteros no deberán calentarse en hornos de microondas ya que pueden explotar, aún después que se haya terminado de calentar en el microondas.
23. Mantenga la cubierta de guía de microondas limpia en todo momento. Limpie el interior del horno con un paño húmedo suave después de cada uso. Si deja grasa en cualquier parte del interior se puede sobrecalentar, ocasionar humo e incluso prenderse fuego la próxima vez que use el horno.
24. Nunca caliente aceite o grasa para freír ya que no puede controlar la temperatura y puede causar un sobrecalentamiento y fuego.
25. Durante el uso el aparato se calienta. Preste atención y evite tocar los elementos calefactores en el interior del horno.
26. No use un limpiador a vapor en el horno.

PARA EVITAR EXPLOSIONES Y HERVORES REPENTINOS

ADVERTENCIA

Los líquidos, como por ejemplo agua, café o té pueden sobrecalentarse superando el punto de ebullición sin aparentemente estar hirviendo debido a la tensión de la superficie del líquido. Que esté hirviendo o un burbujeo puede no ser visible cuando retira el recipiente del horno de microondas. Esto puede hacer que líquidos muy calientes hiervan repentinamente cuando se coloca en el líquido una cuchara u otro utensilio.

Para reducir el riesgo de daño a personas:

- a) No sobrecaliente el líquido.
- b) Revuelva el líquido tanto antes como a la mitad de tiempo que piensa calentarlo.
- c) No use recipientes con lados planos y cuellos angostos.
- d) Después de calentar, permita que el recipiente repose en el horno de microondas durante un período corto de tiempo antes de retirarlo.
- e) Tenga extremo cuidado cuando coloque una cuchara u otro utensilio en el recipiente.

1. Huevos

Nunca cocine huevos con su cáscara. Se acumulará vapor dentro de la cáscara durante la cocción y el huevo podría explotar.

Si quiere cocinar o calentar huevos que no se han roto para hacer revueltos o no se han batido, siempre deberá pinchar las yemas o estos también explotarán.

Debería cortar en rebanadas los huevos pasados por agua antes de calentarlos en su horno de microondas.

2. Pinchar

Siempre pinche los alimentos que tengan piel o membrana, como por ejemplo papas, tomates, manzanas, salchichas, etc. Si usted no los pincha, acumularán vapor durante la cocción y podrían explotar.

3. Tapas

Siempre retire las tapas de jarros y recipientes antes de iniciar la cocción usando un horno de microondas. Si no lo hace, podría acumularse vapor y presión en el interior y causar una explosión aún después que la cocción en el horno de microondas haya finalizado.

¿Qué utensilios pueden utilizarse en el horno de microondas?

Use solamente utensilios que son aptos para usar en horno de microondas.

Antes de poner en uso, el usuario deberá asegurarse que los utensilios sean aptos para usar en hornos de microondas.

Material	Cocción en Grill & Convección	Cocción en Microondas	Cocción Combinada
Vidrio (general)	No	Sí (1)	No
Vidrio (resistente al calor)	Sí	Sí	Sí
Cerámica de vidrio y cerámica (resistente al calor)	Sí	Sí (1)	Sí (1)
Vajilla de barro cocido	Sí	Sí	Sí
Loza (resistente al calor)	Sí	Sí	Sí
Plástico (general)	No	Sí (2)	No
Plástico (resistente al calor)	Sí (2)	Sí (2)	Sí (2)
Papel de aluminio	Sí	Sí (3)	Sí
Torteras de metal	Sí (4)	No	Sí (4)
Metal (ollas, cacerolas, etc.)	Sí	No	No
Papel	No	Sí	No

- (1) Sin partes de metal o adornos de metal.
- (2) Algunos plásticos son resistentes al calor solamente a ciertas temperaturas. ¡Preste atención!
- (3) Es posible usar papel de aluminio para cubrir las áreas delicadas de los alimentos (esto evita el exceso de cocción).
- (4) Las torteras de metal se pueden utilizar en métodos de combinación, sin embargo si son muy profundas reducirán enormemente la eficacia ya que protege a los alimentos de la energía de microondas.
- (5) Use durante períodos cortos y para cubrir. Absorben el exceso de humedad cuando los alimentos se están entibiando. Preste especial atención ya que el sobrecalentamiento podría ocasionar un incendio en su horno. No use productos de papel reciclados como por ejemplo rollos de cocina a menos que se indique que están específicamente diseñados para usar en hornos de microondas. Estos productos contienen impurezas que pueden ocasionar chispas y/o fuego cuando se utilizan.

Solamente función de microondas

Los utensilios y recipientes para cocción que se vayan a usar en un horno de microondas deberán ser de un material que no funcione como barrera para la energía de microondas. Generalmente esto significa que debería cocinar en papel, plástico, vidrio o cerámica. Las cacerolas de metal reflejan la energía de microondas e inhiben la cocción, por lo que no deberían utilizarse. Además del material, la forma del recipiente también debe tenerse en consideración. En las formas ovales redondas se cocina más parejo. En los recipientes

cuadrados o rectangulares los alimentos se pueden cocinar en exceso en los bordes porque ahí se absorbe más energía.

Con los recipientes llanos se obtienen los mejores resultados de cocción pareja. Los utensilios de porcelana y cerámica son excelentes para usar en su horno de microondas. La mayoría de los vidrios también son buenos. El vidrio de cristal de plomo se puede rajar por lo tanto no debería usarse. Los de plástico y papel también se pueden utilizar siempre que puedan soportar la temperatura de los alimentos calientes. Para cocinar solamente use plásticos que puedan soportar una temperatura por encima de los 120°C, como polipropileno y poliamida. Algunos materiales plásticos como la melanina se dañarán si se calientan en el microondas. Para averiguar si cierto recipiente es apto para microondas realice la siguiente prueba:

Coloque un recipiente vacío y un vaso de agua en el horno de microondas. El agua es necesaria porque no se debe hacer funcionar el horno de microondas vacío o solamente con recipientes vacíos. Permita que el horno funcione a potencia máxima durante un minuto. Un recipiente apto para usar en horno de microondas estará apenas tibio.

Los recipientes de metal como por ejemplo cacerolas o sartenes no deberían usarse en hornos de microondas. Tampoco deben usarse platos o recipientes con adornos ya que partes de esos adornos pueden ser por ejemplo dorados y podrían dañarse. Pueden usarse pequeños trozos de papel de aluminio, pero solamente para revestir las áreas que podrían cocinarse demasiado (por ejemplo alitas de pollo, puntas de patitas y colas de pescado) pero el aluminio no debe tocar las paredes del horno ya que podría dañarlas.



Atención:

- Hay gran variedad de accesorios disponibles en el mercado. Antes de comprarlos, asegúrese que los mismos sean aptos para usar en horno de microondas.
- Cuando coloque alimentos en el horno de microondas, asegúrese que los alimentos, así como los soportes y las cubiertas de los mismos no estén en contacto directo con ninguna de las paredes internas o la parte superior del interior del horno porque se podrían manchar.

INSTRUCCIONES DE COCCIÓN

Guía de utensilios

Sólo utilice utensilios que son aptos para usar en hornos de microondas.

Para cocinar alimentos en el horno de microondas, las microondas deben poder penetrar los alimentos sin ser reflejadas ni absorbidas por el plato que se esté usando. Por lo tanto debe prestarse atención al elegir el utensilio. Si el utensilio está etiquetado como apto para usar en horno de microondas, no necesita preocuparse. La siguiente tabla incluye varios de los utensilios e indica si y cómo los mismos deben usarse en un horno de microondas.

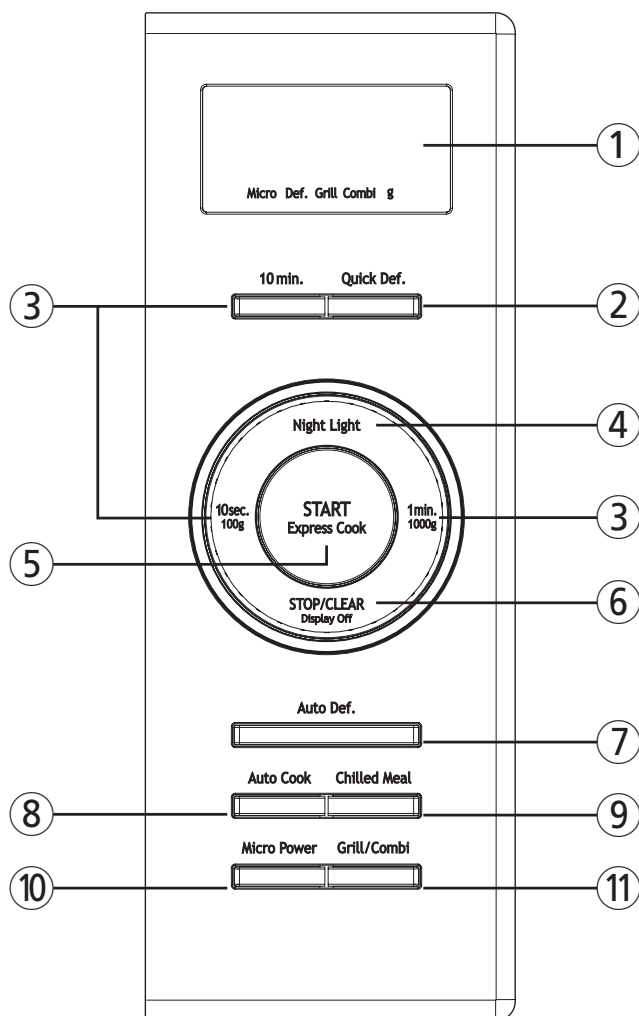
UTENSILIOS	APTO	COMENTARIOS
Papel de aluminio	▲	Puede ser usado en pequeñas cantidades para proteger áreas para que no se recocinen. Si el papel está muy cerca de la pared del horno o si se está usando mucho papel éste se podría arquear.
Bandeja para tarta	●	No precaliente por más de 8 minutos.
Porcelana y vajilla de barro cocido	●	La porcelana, cerámica, vajilla de barro cocido con cristal y porcelana china son normalmente adecuados, a menos que estén decorados con un adorno de metal.
Platos de poliéster/cartón descartables	●	Algunos alimentos congelados están empaquetados en estos recipientes.
Envoltorio de comida rápida - Recipientes/tazas de poliestireno - Bolsas de papel o diarios - Papel reciclable o adornos de metal	● × ×	Pueden usarse para entibiar la comida. Si calienta demasiado podría ocurrir que el poliestireno se derrita. Podrían prenderse fuego. Podrían arquearse.
Cristalería - Vajilla de horno a la mesa - Cristalería fina - Jarras de vidrio	● ● ●	Puede usarse si no está decorada con un adorno de metal. Puede usarse para entibiar alimentos o líquidos. El cristal delicado podría romperse o resquebrajarse si se calienta bruscamente. Deber retirar la tapa. Adecuado para entibiar solamente.
Metal - Fuentes - Sujetadores para bolsas para freezer	× ×	Pueden arquearse u ocasionar fuego.
Papel - Platos, tazas, servilletas y rollos de cocina - Papel reciclado	● ×	Para períodos cortos de cocción y para entibiar. También para absorber el exceso de humedad. Puede arquearse.
Plástico - Recipientes - Film transparente - Bolsas para freezer	● ● ▲	Particularmente si es termoplástico resistente al calor. Algunos otros plásticos se pueden pandear y decolorar a altas temperaturas. No use productos de melanina. Puede utilizarse para retener humedad. No debería tocar los alimentos. Tenga cuidado cuando esté retirando el film ya que se escapará vapor caliente. Solamente si se pueden hervir o son aptas para microondas. No deben ser herméticas. Pinche con un tenedor si fuera necesario.
Papel encerado o parafinado	●	Pueden usarse para evitar salpicaduras y retener la humedad.

● : Uso Recomendado

▲ :Uso Limitado

× : No Recomendado

PANEL DE CONTROL



① Visor - Visualiza el tiempo de cocción, el nivel de potencia, los indicadores y la hora actual.

② Quick Def. - Para descongelar alimentos por peso.

③ Tecla de Ajuste de la Hora - Para ajustar el tiempo de cocción y peso.

④ Night Light [Luz Nocturna] - Para encender y apagar la luz nocturna.

⑤ Start/Express Cook [Tecla de Inicio/Cocción Expresa] - Se usa para hacer funcionar el horno y también para aumentar el tiempo que desea calentar los alimentos en incrementos de 30 segundos.

⑥ Stop/Clear [Tecla para Detener/Borrar] - Detiene el funcionamiento del horno o borra los datos de cocción.

⑦ Auto Def. - Para descongelar alimentos por peso.

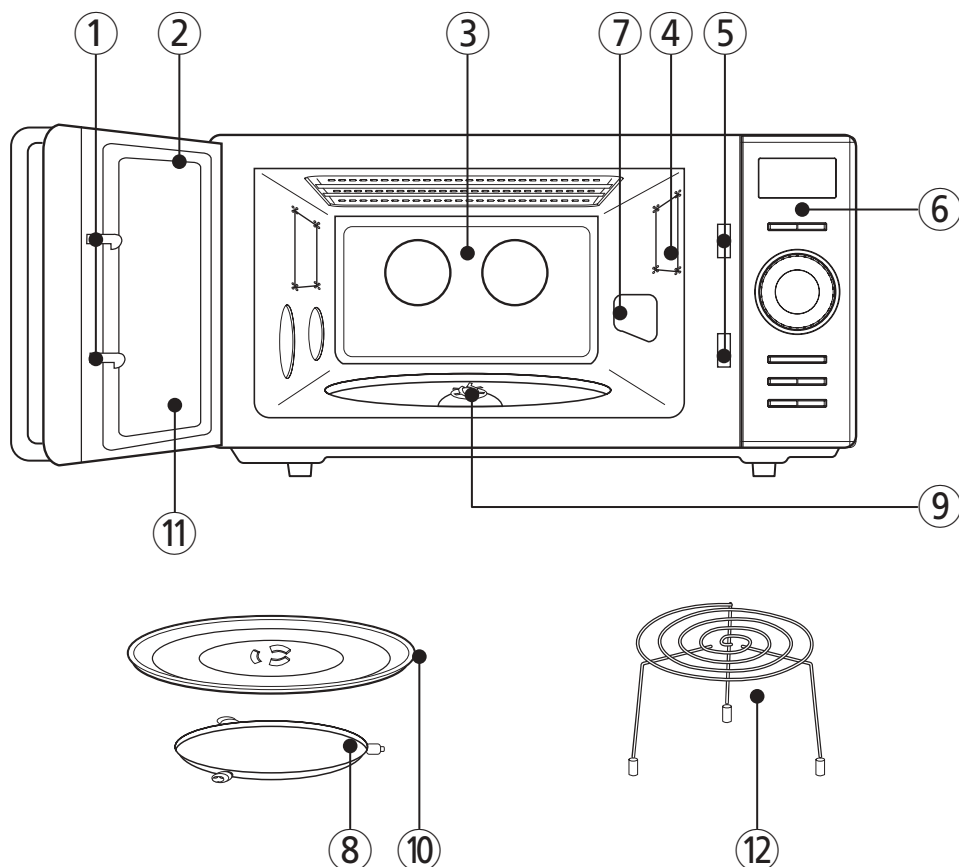
⑧ Auto Cook [Cocción Automática] - Para cocinar o calentar muchas de sus comidas favoritas.

⑨ Chilled Meal [Alimentos Fríos] - Para calentar los alimentos.

⑩ Micro Power [Potencia] - Ajusta el nivel de potencia.

⑪ Grill/Combi [Cocción de Grill/Combinada] - Para cocción de Grill/Combinada.

DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS



- ① **Seguro de la Puerta** - Cuando la puerta se cierre el horno automáticamente se trancará. Si la puerta se abre durante el funcionamiento, el magnetrón automáticamente se apagará.
- ② **Burlete de la Puerta** - Las superficies del burlete de la puerta evitan que las microondas se escapen del interior del horno.
- ③ **Interior del Horno**
- ④ **Lámpara del Horno** - Se enciende automáticamente durante el funcionamiento del horno.
- ⑤ **Sistema de Bloqueo de Seguridad**
- ⑥ **Panel de Control**
- ⑦ **Cubierta de Guía de Microondas** - Protege la salida del horno de microondas de salpicaduras de los alimentos que se están cocinando.
- ⑧ **Montaje de Aro de la Bandeja Giratoria** - Debe siempre utilizarlo para cocinar junto con la bandeja de vidrio.
- ⑨ **Acoplador** - Encaja en el eje del centro del piso del interior del horno. Debe permanecer en el horno durante toda la cocción.
- ⑩ **Bandeja de Vidrio** - Fabricada en vidrio especial resistente al calor. La bandeja debe estar siempre correctamente colocada antes de poner en funcionamiento la unidad. No cocine los alimentos directamente sobre la bandeja.
- ⑪ **Pantalla de Observación** - Le permite ver los alimentos. La pantalla está diseñada de forma tal que las microondas no pueden pasar a través de la misma.
- ⑫ **Rack de Metal**

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

Esta sección incluye información útil sobre el funcionamiento del horno.

- 1** Conecte el cable de suministro de energía a un tomacorrientes de 230V 50Hz.
- 2** Después de haber colocado los alimentos en un recipiente adecuado, abra la puerta del horno y colóquelo en la bandeja de vidrio. La bandeja de vidrio y el montaje de aro de la bandeja giratoria deben colocarse siempre en el horno antes de iniciar la cocción.
- 3** Cierre la puerta. Asegúrese que quede firmemente cerrada. Cuando la puerta del horno está cerrada la luz se apaga.
- 4** La puerta del horno se puede abrir en cualquier momento durante el funcionamiento oprimiendo la tecla para abrir la puerta. El horno se apagará automáticamente. Para poner el horno nuevamente en funcionamiento, cierre la puerta y luego oprima la tecla de inicio START.
- 5** El horno cocinará automáticamente a máxima potencia a menos que se ajuste a un nivel de potencia inferior.
- 6** El visor mostrará ":0" cuando el horno esté enchufado.
- 7** La hora del reloj vuelve a la hora actual cuando finaliza el tiempo de cocción.
- 8** Cuando oprime la tecla de detener/borrar STOP/CLEAR durante el funcionamiento del horno, la cocción se detiene y se retiene toda la información. Para borrar toda la información (excepto la hora actual), oprima la tecla STOP/CLEAR una vez más.
- 9** Si la puerta del horno se abre durante su funcionamiento, toda la información se retiene. Si oprime la tecla de inicio START y el horno no comienza a funcionar, revise que no haya obstrucciones en el área de la puerta y el burlete de la misma y asegúrese que la puerta esté cerrada correctamente.
El horno no comenzará a funcionar hasta que la puerta esté completamente cerrada y se haya restaurado el programa.

Asegúrese que el horno esté adecuadamente instalado y enchufado en el tomacorrientes.

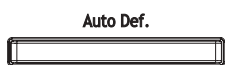
TABLA DE SALIDA DE VATIAGE

- El nivel de potencia se ajusta oprimiendo la Tecla de Potencia del Microondas.
La Tabla muestra el visor, el nivel de potencia y el porcentaje de potencia.

OPRIMA LA TECLA DE POTENCIA POWER	NIVEL DE POTENCIA (VISOR)	PORCENTAJE DE POTENCIA APROXIMADO
1 vez	P-HI	100%
2 veces	P-90	90%
3 veces	P-80	80%
4 veces	P-70	70%
5 veces	P-60	60%
6 veces	P-50	50%
7 veces	P-40	40%
8 veces	P-30	30%
9 veces	P-20	20%
10 veces	P-10	10%
11 veces	P-00	0%

CONTROLES

Bowl de Cocción al Vapor



1. Oprima la tecla de cocción al vapor STEAM BOWL. (Vea la tabla de cocción al vapor a continuación).

Se enciende la luz indicadora de cocción al vapor y en el visor se verá "5-1".

2. Cierre la Puerta.

3. Oprima la tecla de inicio START.

* TABLA DE COCCIÓN AL VAPOR

Oprima la Tecla	Menú	Visor	Peso
1 vez	Cogollitos de Brócoli	5-1	300g
2 veces	Zanahorias	5-2	400g
3 veces	Repollo	5-3	500g
4 veces	Huevos	5-4	8 unid.
5 veces	Filetes de Pescado	5-5	500g
6 veces	Filetes de Pechuga de Pollo	5-6	400g
7 veces	Albóndigas de Carne	5-7	15 unid.

Menú	Método
Cogollitos de Brócoli	Lave los vegetales y corte de tamaños parejos. Agregue 500ml de agua en la base del bowl. Ubique la placa de vapor sobre la base del bowl y coloque los ingredientes sobre la misma. Coloque la tapa y centre el bowl de cocción a vapor en el microondas.
Zanahorias	Lave las zanahorias y corte en rebanadas o en tamaños parejos. Agregue 500ml de agua en la base del bowl. Ubique la placa de vapor sobre la base del bowl y coloque los ingredientes sobre la misma. Coloque la tapa y centre el bowl de cocción a vapor en el microondas.
Repollo	Lave un repollo y córtelo. Agregue 500ml de agua en la base del bowl. Ubique la placa de vapor sobre la base del bowl y coloque los ingredientes sobre la misma. Coloque la tapa y centre el bowl de cocción a vapor en el microondas.
Huevos	Agregue 500ml de agua en la base del bowl. Ubique la placa de vapor sobre la base del bowl y coloque los huevos sobre la misma. Coloque la tapa y centre el bowl de cocción a vapor en el microondas.
Filetes de Pescado	Lave los filetes de pescado. Puede agregar sal, hierbas, pimienta y jugo de limón. Agregue 500ml de agua en la base del bowl. Ubique la placa de vapor sobre la base del bowl y coloque los ingredientes sobre la misma. Coloque la tapa y centre el bowl de cocción a vapor en el microondas.
Filetes de Pechuga de Pollo	Lave los filetes de pechuga de pollo. Puede agregar sal, hierbas y pimienta. Agregue 500ml de agua en la base del bowl. Ubique la placa de vapor sobre la base del bowl y coloque los ingredientes sobre la misma. Coloque la tapa y centre el bowl de cocción a vapor en el microondas.
Albóndigas de Carne	Agregue 500ml de agua en la base del bowl. Ubique la placa de vapor sobre la base del bowl y coloque los ingredientes sobre la misma. Coloque la tapa y centre el bowl de cocción a vapor en el microondas.

Cómo Descongelar Automáticamente

Quick Def.



1. Oprima la tecla de descongelado automático AUTO DEF para ajustar el ítem. (Vea la tabla de descongelado automático a continuación).

Se enciende la luz indicadora de descongelado automático y en el visor se verá "1-1".

2. Seleccione el peso de descongelado que desee.

En el visor verá lo que seleccionó.
El Indicador comienza a parpadear.

3. Cierre la Puerta.

Comienza el descongelado.

4. Oprima la tecla de inicio START.

* TABLA DE DESCONGELADO AUTOMÁTICO

Oprima la Tecla	Menú	Visor	Peso
1 vez	Carne	1-1	200g ~ 2000g
2 veces	Ave	1-2	200g ~ 2000g
3 veces	Pescado	1-3	200g ~ 2000g
4 veces	Pan	1-4	100g ~ 500g

El tiempo de descongelado se determinará automáticamente en base al peso que seleccionó. Cuando oprime la tecla de inicio START, el indicador de Grill se apagará y el indicador de descongelado DEF comienza a parpadear. En el visor aparece la cuenta regresiva del tiempo que resta de cocción. El horno le hará saber con un sonido "Beep" cuando deba dar vuelta los alimentos o reacomodarlos. Cuando finalice el tiempo de descongelado escuchará 3 sonidos "Beep".

Alimentos Fríos

Chilled Meal



1. Oprima la tecla de alimentos fríos CHILLED MEAL.

En el visor se verá "3-1".

2. Seleccione el peso de cocción que desee. (Vea la tabla de descongelado automático a continuación).

En el visor verá lo que seleccionó.

3. Cierre la Puerta.

4. Oprima la tecla de inicio START.

* TABLA DE PESO DE ALIMENTOS FRÍOS

Oprima la Tecla	Visor	Peso
1 vez	3-1	300g
2 veces	3-2	400g
3 veces	3-3	500g

Perfore la superficie con un pincho.

Coloque los alimentos en el plato giratorio de vidrio.

Después de cocinar, permita que repose durante 2-3 minutos antes de servir.

- Se pueden revolver: Spaghetti a la boloñesa, guisado o estofado de carne, etc.
- No se pueden revolver: Lasaña, cottage pie, etc.

NOTA:

Debe pinchar los alimentos que están en bolsas como por ejemplo porciones de carne o porciones de pasta/arroz, etc.

- Los alimentos que se pueden revolver debe agitarlos durante el "Beep".
- Los alimentos que no se pueden revolver no es necesario agitarlos durante el "Beep".

Cocción en Grill

Esta función le permite dorar los alimentos rápidamente. El elemento calefactor está ubicado en la parte superior del horno. No necesita precalentar el horno para la cocción en grill. Coloque los alimentos en el interior del horno cuando esté ajustando los controles.

Grill/Combi



1. Oprima la tecla Grill/Combi.

El indicador de Grill se enciende y en el visor verá “:0”.

2. Gire la tecla correspondiente para ajustar el tiempo de cocción.

En el visor verá lo que seleccionó.

NOTA: El tiempo se puede ajustar hasta 30.

3. Oprima la tecla de inicio START.

Cuando oprime la tecla de inicio START, el indicador de Grill comienza a parpadear como señal que el horno está en funcionamiento. En el visor aparece la cuenta regresiva del tiempo que resta de cocción. Cuando finalice el tiempo de cocción escuchará 3 sonidos “Beep”.

Cocción en Modo Combinado

El horno cuenta con un modo combinado, donde se cocinan los alimentos con el elemento calefactor y microondas al mismo tiempo. El modo combinado acelera el proceso de cocción.

Grill/Combi



1. Oprima la tecla Grill/Combi.

El indicador de Grill se enciende y en el visor verá “:0”.

2. Oprima la tecla Grill/Combi una vez más.

El indicador de Modo Combinado se enciende y en el visor verá “:0”.

3. Gire la tecla correspondiente para ajustar el tiempo de cocción.

En el visor verá lo que seleccionó.

NOTA: El tiempo se puede ajustar hasta 30 minutos 00 segundos (30:00).

4. Oprima la tecla de inicio START.

Cuando oprime la tecla de inicio START, el indicador de Modo Combinado comienza a parpadear como señal que el horno está en funcionamiento. En el visor aparece la cuenta regresiva del tiempo que resta de descongelado. Cuando finalice el tiempo de descongelado escuchará tres sonidos “Beep”.

Ajuste de los Tiempos de Cocción & Niveles de Potencia

Micro Power



1. Oprima la tecla de potencia MICRO POWER (Seleccione el nivel de potencia que desee).

El indicador del Microondas se encenderá. En el visor verá lo que seleccionó.

2. Oprima la tecla de ajuste de tiempo para seleccionar el tiempo de cocción.

En el visor verá lo que seleccionó.

3. Cierre la Puerta.

4. Oprima la tecla de inicio START.

NOTA:

Su horno puede programarse para 30 minutos 00 segundos (30:00).

Usar niveles de potencia inferiores incrementa el tiempo de cocción, lo que se recomienda para alimentos como por ejemplo queso, leche y carnes de cocción lenta.

Cuando oprime la tecla de inicio START, el indicador de M/W comienza a parpadear para mostrar que el horno está cocinando. En el visor aparece la cuenta regresiva del tiempo que resta de cocción.

Cocción Expresa

EXPRESS COOK le permite calentar durante 30 segundos a 100% (máxima potencia) simplemente oprimiendo la tecla START/Express Cook. Si oprime la tecla START/Express Cook repetidas veces, también puede extender el tiempo de calentamiento a 30 minutos en incrementos de 30 segundos.



1. Cierre la puerta.

2. Oprima la tecla de cocción expresa EXPRESS COOK.

Cuando oprime la tecla EXPRESS COOK, en el visor verá ":30" y el horno comenzará a calentar.

Cocción Automática

Auto Cook



1. Oprima la tecla de cocción automática AUTO COOK una vez para vegetales frescos.

Cuando oprime la tecla AUTO COOK en el visor verá "2-1".

2. Oprima las teclas numéricas 10sec./100g para la cantidad de cocción. (Vea la tabla de cocción automática a continuación).

En el visor aparecerá lo que figura en la tabla a continuación y si la cantidad es peso, el indicador de grill comenzará a parpadear.

3. Cierre la Puerta.

El visor cambiará al tiempo de cocción por cantidad y el horno comenzará a cocinar.

4. Oprima la tecla de inicio START.

* Tabla de COCCIÓN AUTOMÁTICA AUTO COOK

Oprima la tecla	Ítem	Visor	Peso	Comentario																	
1 vez	Verduras Frescas	2-1	200g ~ 400g	Corte y lave las verduras mezcladas. Colóquelas en un recipiente redondo. Agregue dos cucharaditas de agua y cubra con un envoltorio.																	
2 veces	Verduras Congeladas	2-2	200g ~ 400g	Coloque las verduras en un recipiente redondo. Agregue dos cucharadas de agua y cubra con un envoltorio.																	
3 veces	Papas en su Piel	2-3	1 ~ 3 unid.	Elija papas de tamaño mediano de 200-250g. Lave y pinche las papas con un tenedor. Colóquelas en la bandeja giratoria.																	
4 veces	Arroz/Pasta	2-4	100g ~ 300g	Lave el arroz. Cuele. Coloque el arroz y el agua hirviendo con 1/4 a 1 cucharadita de sal en un bowl grande y hondo.																	
				<table><tr><th colspan="2">Peso</th><th>100g</th><th>200g</th><th>300g</th><th>Cubrir</th></tr><tr><td rowspan="2">Agua</td><td>Arroz</td><td>180ml</td><td>330ml</td><td>480ml</td><td>o</td></tr><tr><td>Pasta</td><td>400ml</td><td>800ml</td><td>1,200ml</td><td>x</td></tr></table>	Peso		100g	200g	300g	Cubrir	Agua	Arroz	180ml	330ml	480ml	o	Pasta	400ml	800ml	1,200ml	x
				Peso		100g	200g	300g	Cubrir												
				Agua	Arroz	180ml	330ml	480ml	o												
Pasta	400ml	800ml	1,200ml		x																
* Arroz – Después de la cocción, deje reposar cubierto durante 5 minutos hasta que el agua se absorba.																					
* Pasta – Durante la cocción revuelva varias veces. Después de la cocción deje reposar durante 3 o 5 minutos con la tapa. Enjuague la pasta con agua fría.																					
* Use solamente alimentos refrigerados.																					
5 veces	Calentar Pizza	2-5	1 ~ 3 unid.	Coloque la pizza en un plato apto para microondas con el extremo ancho de la porción hacia la parte externa del plato No permita que los costados se superpongan. No cubra. Antes de servir deje reposar durante 1-2 minutos.																	

Luz Nocturna



1. Oprima la tecla de luz nocturna NIGHT LIGHT.

Si oprime la tecla NIGHT LIGHT una vez, la luz nocturna se encenderá.

2. Oprima la tecla NIGHT LIGHT nuevamente.

Si oprime la tecla NIGHT LIGHT nuevamente, la luz nocturna se apagará.

BLOQUEO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS

El bloqueo de seguridad evita el funcionamiento no deseado del horno como por ejemplo por niños pequeños. Para ajustarlo, oprima y mantenga presionada la tecla de detener/borrar STOP/CLEAR durante 3 segundos. Para cancelar, nuevamente oprima y mantenga presionada la tecla STOP/CLEAR durante 3 segundos.

CÓMO DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO

- Oprima la tecla de detener/borrar STOP/CLEAR.
 - Puede volver a hacer funcionar el horno oprimiendo la tecla de inicio START.
 - Oprima la tecla STOP/CLEAR una vez más para borrar todas las instrucciones.
 - Debe ingresar nuevas instrucciones.
- Abra la puerta.
 - Puede volver a hacer funcionar el horno cerrando la puerta y oprimiendo la tecla de inicio START.

NOTA: El horno deja de funcionar cuando se abre la puerta.

ARCOS ELÉCTRICOS

*Si ve que se arquea, oprima la tecla de detener/borrar **STOP/CLEAR** y corrija el problema.*

El arqueo es el término en el área de microondas para chispas en el horno.

El arqueo lo ocasiona lo siguiente:

- Que un metal o lámina de aluminio esté tocando un lado del horno.
- El papel no está moldeado a los alimentos (los bordes dados vueltas hacia arriba actúan como antenas).
- Metal, como sujetadores de metal, pinchos para aves, o platos con adornos dorados, en el microondas.
- Está usando en el microondas toallas de papel reciclado conteniendo pequeñas piezas de metal.

PAUTAS GENERALES

Dado que la cocción en microondas en cierta forma es diferente a la cocción tradicional, las siguientes pautas generales deben tomarse en consideración cada vez que use su horno de microondas.

Si los alimentos no se cocinaron totalmente

Revise SI:

- Ha seleccionado el nivel de potencia correcta.
- El tiempo seleccionado es suficiente. Los tiempos sugeridos en las recetas son aproximados. Dependerán de la temperatura inicial, peso y densidad de los alimentos, etc.
- El recipiente es adecuado.

Si los alimentos se cocinaron demasiado, es decir se secaron o quemaron

Antes de volver a cocinar, considere SI:

- El nivel de potencia es muy alto.
- El tiempo seleccionado es muy largo. Los tiempos sugeridos en las recetas son aproximados. Dependerán de la temperatura inicial, peso y densidad de los alimentos, etc.

Puntos a recordar cuando esté descongelando

- La forma del paquete altera el tiempo de descongelado. Las formas rectangulares finas se descongelan más rápidamente que un bloque ancho. Separe los trozos a medida que se comienzan a descongelar; si entre las porciones se permite que fluya el aire se descongelan más fácilmente.
- Recubra con pequeños trozos de papel de aluminio las áreas de los alimentos que se comienzan a entibiar.
- Cuando esté descongelando, es conveniente no descongelar totalmente los alimentos y permitir que el proceso se finalice durante el tiempo de reposo.

La cantidad de alimento

Cuanto más alimentos desea preparar más tiempo llevará la cocción. Por regla general el doble de alimento requerirá casi el doble de tiempo. Si para cocinar una papa necesita cuatro minutos, para cocinar dos papas se necesitará aproximadamente siete minutos.

Temperatura de inicio de los alimentos

Cuanto más baja es la temperatura de los alimentos que desea colocar en el horno de microondas, mayor será el tiempo que necesitará. Los alimentos a temperatura ambiente se calentarán más rápidamente que los alimentos que recién saca del refrigerador.

Composición de los alimentos

Los alimentos con mucha grasa y azúcar se calentarán más rápidamente que los alimentos que contengan mucha agua. La grasa y el azúcar también alcanzarán una temperatura más alta que el agua en el proceso de cocción. Cuanto más densos sean los alimentos, más tiempo llevará la cocción. Alimentos muy densos como la carne requieren más tiempo que los alimentos más livianos y más porosos como los bizcochuelos.

Forma y tamaño

Los trozos más pequeños de alimentos se cocinarán más rápido que los trozos grandes y los trozos uniformes se cocinarán más parejos que los alimentos con formas irregulares. En los alimentos con formas desparejas las partes más finas se cocinarán más rápido que las áreas más gruesas. Coloque las alitas de pollo más finas y las patas hacia el centro del plato.

Revolver y dar vuelta los alimentos

El revolver y dar vuelta los alimentos son técnicas usadas en la cocción convencional así como en la cocción en microondas para distribuir el calor rápidamente hacia el centro del plato y evitar el un exceso de cocción en los bordes externos de los alimentos.

El cubrir los alimentos ayuda a:

- Reducir las salpicaduras
- Acortar los tiempos de cocción
- Retener la humedad de los alimentos

Todas las envolturas que permiten que las microondas pasen a través de las mismas son adecuadas. Vea la página 7 "¿Qué utensilios pueden utilizarse en el horno de microondas?"

Cómo liberar presión en los alimentos

Varios alimentos están ajustadamente cubiertos por una piel o membrana. Estos alimentos deberían pincharse con un tenedor o un mondadientes para liberar la presión y evitar que exploten cuando el vapor se comience a formar en los mismos durante la cocción. Esto se aplica a papas, hígados de pollo, salchichas, yemas de huevo y algunas frutas.

Tiempo de reposo

Siempre permita a los alimentos reposar durante un tiempo después de usar el horno. El tiempo de reposo después del descongelado o la cocción siempre mejora los resultados ya que la temperatura entonces se distribuirá en forma pareja a través de los alimentos. En un horno de microondas los alimentos continúan calentándose aún cuando el horno de microondas se haya apagado. No sigue cocinando a través de microondas, pero aún se sigue cocinando a través de la conducción de un calor residual alto al centro de los alimentos.

La longitud del tiempo de reposo depende del volumen y densidad de los alimentos. A veces puede ser tan corto como el tiempo que le llave retirar los alimentos del horno y colocarlos en la mesa. Sin embargo, con alimentos más grandes y más densos el tiempo de reposo puede llegar a los 10 minutos. Durante el "reposo", la temperatura interna de los alimentos aumentará tanto como 8°C y los alimentos de terminarán de cocinar durante este tiempo.

Cómo acomodar los alimentos

Esto se realiza de varias maneras durante la cocción en horno de microondas para obtener resultados de cocción más pareja.

Si está cocinando varios ítems de lo mismo como por ejemplo papas en su cáscara, colóquelas formando un círculo para obtener una cocción uniforme.

Cuando esté cocinando alimentos de espesores y tamaños desparejos, coloque las áreas más finas o más pequeñas de los alimentos hacia el centro del plato en donde se calentarán por último.

Los alimentos desparejos como el pescado deberían acomodarse en el horno de tal forma que las colas queden en el centro.

Si está reservando una comida en el refrigerador o recubriendo una comida en la bandeja para calentarla, acomode los alimentos más gruesos y densos hacia el lado de afuera del plato y los alimentos más finos o menos densos en el centro. Coloque las tajadas finas de carne una sobre otra o intercaladas. Los trozos más grandes como los chorizos o rollos de carne deben colocarse uno cerca de otro.

Las salsas deben calentarse en un recipiente por separado.

Elija los recipientes altos y angostos en lugar de bajos y anchos. Cuando esté calentando salsa o sopa no llene más de 2/3 del recipiente.

Cuando cocine o caliente pescados enteros retire la piel. Esto evita que se deshaga durante la cocción. Recubra la cola y la cabeza con trocitos de papel de aluminio para evitar que se cocinen en exceso, pero asegúrese que el papel no toque los costados del horno.



CUIDADO Y LIMPIEZA

Aunque su horno está provisto con características de seguridad, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- 1** Es importante no anular o alterar los bloqueos de seguridad.
- 2** No coloque ningún objeto entre la parte frontal del horno y la puerta ni permita que se acumule residuos en las superficies de cierre. Limpie el área de cierre con frecuencia con un detergente suave, enjuague y seque. Nunca use polvos abrasivos o esponjas.
- 3** Cuando esté abierta, no se debe ejercer presiones en la puerta. Por ejemplo, un niño colgado de una puerta abierta o cualquier peso podría hacer que el horno se vuelque hacia adelante y ocasionar daños y también averiar la puerta. No haga funcionar el horno si está dañado hasta que haya sido reparado por un técnico de servicio capacitado. Es particularmente importante que el horno se cierre en forma correcta y que no haya daño en:
 - i) Puerta (abolladura).
 - ii) Bisagras y seguros (rotos o sueltos).
 - iii) Burletes de la puerta y superficies de cierre.
- 4** El horno no deberá ser ajustado o reparado por nadie excepto un técnico de servicio capacitado.
- 5** El horno deberá limpiarse con regularidad y deberá retirarse del mismo cualquier depósito de comida.
- 6** De no mantener el horno en condiciones óptimas de limpieza podría deteriorarse la superficie lo que podría afectar adversamente la vida útil del aparato y posiblemente dar lugar a una situación peligrosa.

ANTES DE SOLICITAR SERVICIO

A menudo puede corregir usted mismo los problemas de funcionamiento.
Si el horno de microondas/grill no funciona correctamente, ubique dónde se encuentra el problema en la tabla a continuación e intente las soluciones marcadas para cada problema.

Si su horno de microondas/grill aún no funciona correctamente póngase en contacto con su Centro de Servicio más cercano.

Nota: Es normal que haya vapor alrededor de la puerta durante el ciclo de cocción. La puerta no cierra el interior del horno completamente sino que su diseño especial contribuye a la total seguridad del aparato.

Aviso:

1. No intente hacer funcionar el horno cuando esté vacío ya que podría dañarlo.
2. Hay una abertura de escape ubicada en la parte posterior del horno. Instale la unidad de modo que la salida no quede bloqueada.
Si el horno de microondas/grill aún no funciona correctamente póngase en contacto con su Centro de Servicio más cercano.

PROBLEMA

El horno no enciende	X	X	X	X								
Arcos eléctricos o chispas					X	X						
Alimentos cocidos despareios					X		X	X	X			
Alimentos cocidos en exceso										X		
Alimentos no totalmente cocidos					X				X	X	X	
Descongelado incorrecto					X		X	X		X		X

SOLUCIÓN

- ¿Presionó la tecla de inicio? _____
- ¿El cable de corriente está correctamente conectado? _____
- ¿Está la puerta cerrada? _____
- Ajuste el tiempo de cocción. _____
- Use solamente utensilios de cocina aptos para microondas. _____
- No haga funcionar el horno vacío. _____
- Utilice la bandeja del microondas. _____
- Revuelva o dé vuelta los alimentos. _____
- Descongele completamente los alimentos. _____
- Gire la perilla del dial correcta / Oprima las teclas de función correctas. _____
- Revise que las partes de ventilación del horno no estén bloqueadas. _____
- Realice el "descongelado manual" durante 10 minutos. _____

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P: Accidentalmente hice funcionar el horno de microondas sin alimentos. ¿Se ha dañado?

R: Hacer funcionar el horno de microondas vacío por un período corto de tiempo no dañará el horno. Sin embargo, no es recomendable.

P: ¿Puede usarse el horno de microondas sin la bandeja de vidrio o sin el montaje de aro de la bandeja giratoria?

R: No. Tanto la bandeja de vidrio como el montaje de aro de la bandeja giratoria deben colocarse siempre en el horno antes de iniciar la cocción.

P: ¿Puedo abrir la puerta cuando el horno está en funcionamiento?

R: La puerta puede abrirse en cualquier momento durante el proceso de cocción. La energía de microondas cesará instantáneamente y se mantendrá el ajuste de tiempo hasta que la puerta se cierre.

P: ¿Por qué hay humedad en el horno de microondas después de finalizada la cocción?

R: La humedad a los lados de su horno de microondas es normal. Es causada por el vapor de cocinar los alimentos al tocar la fría superficie el horno.

P: ¿La energía de microondas pasa a través de la pantalla de observación en la puerta?

R: No. La pantalla de metal rebota la energía al interior del horno. Los orificios permiten que la luz pase, pero no permiten que la energía de microondas los atraviese.

P: ¿Por qué a veces los huevos explotan?

R: Cuando esté cocinando o escalfando huevos, la yema podría explotar debido al vapor que se acumula dentro de la membrana de la yema. Para evitar esto, simplemente perfore la yema con un mondadientes antes de cocinarlo. Nunca cocine huevos sin antes perforar la cáscara.

P: ¿Por qué se recomienda el tiempo de reposo después que el proceso de cocción haya finalizado?

R: El tiempo de reposo es muy importante. Con la cocción de microondas, el calor está en los alimentos, no en el horno. Muchos alimentos acumulan suficiente calor interno para permitir que el proceso de cocción continúe, aún cuando los alimentos se hayan retirado del horno. El tiempo de reposo para trozos de carne, vegetales grandes y tortas es para permitir que el interior se cocine completamente, sin cocinar en exceso la parte exterior.

P: ¿Qué significa "tiempo de reposo"?

R: "Tiempo de reposo" significa que los alimentos deberían retirarse del horno y cubrirse por un tiempo adicional para permitir que se terminen de cocinar. Esto deja libre el horno para continuar con otras cocciones.

P: ¿Por qué mi horno no siempre cocina tan rápido como lo indica la guía de cocción en horno de microondas?

R: Revise nuevamente su guía de cocción para asegurarse que siguió las indicaciones exactamente, y para ver qué puede haber ocasionado variaciones en el tiempo de cocción. Los ajustes de calor y los tiempos de las guías de cocción son sugerencias para evitar cocer demasiado, el problema más común al acostumbrarse a un horno de microondas. Dependiendo de las variaciones en el tamaño, forma y peso podría requerirse más tiempo de cocción. Use su sentido común junto con las sugerencias de la guía de cocción y revise si los alimentos están cocidos así como lo haría con una cocina convencional.

P: ¿Se dañará el horno de microondas si funciona estando vacío?

R: Sí. Nunca lo haga funcionar vacío.

P: ¿Puedo hacer funcionar el horno de microondas sin la bandeja giratoria o dar vuelta la bandeja giratoria para sostener una fuente?

R: No. Si quita o da vuelta la bandeja giratoria obtendrá pobres resultados de cocción. Los platos que use en su microondas deberán caber en la bandeja giratoria.

P: ¿Es normal que la bandeja giratoria gire en cualquier dirección?

R: Sí. La bandeja giratoria rota en sentido de las agujas del reloj así como en sentido contrario, dependiendo de la rotación del motor en el momento que el ciclo de cocción comience.

P: ¿Puedo preparar palomitas de maíz en el horno de microondas? ¿Cómo obtengo los mejores resultados?

R: Sí. Prepare palomitas de maíz para microondas empaquetadas siguiendo las indicaciones del fabricante. No use bolsas de papel regulares. Intente la "prueba de sonido" y detenga el horno cuando escuche que los granos explotan cada uno o dos segundos. No intente volver a preparar los granos que no explotaron. No prepare pororó usando utensilios de cocina de vidrio.

ESPECIFICACIONES

SUMINISTRO DE CORRIENTE		230V ~ 50Hz, fase sencilla con conexión a tierra
CONSUMO DE ENERGÍA	MICROONDAS	1200W
	GRILL	1050W
	COMBINADO	2200W
POTENCIA DE SALIDA DE MICROONDAS		800W
FRECUENCIA DE MICROONDAS		2450W
DIMENSIONES EXTERIORES		465 x 287 x 347 mm (AnchoxAlturaxProfundidad)
DIMENSIONES INTERIORES		298 x 230 x 330 mm (AnchoxAlturaxProfundidad)
PESO NETO		Aprox. 12,7 kg
TEMPORIZADOR		30 minutos 00 segundos
SELECCIONES DE POTENCIA		10 niveles

* Las especificaciones están sujetas a cambio sin previo aviso

PRINCIPIOS DE COCCIÓN EN MICROONDAS

La energía de microondas ha sido utilizada en este país para cocinar y calentar alimentos desde los primeros experimentos con RADAR en la Segunda Guerra Mundial. Las microondas están presentes en la atmósfera en todo momento, tanto en fuentes naturales como artificiales. Las fuentes artificiales incluyen el radar, la radio, la televisión, los enlaces de telecomunicaciones y los teléfonos para autos.

ELIMINACIÓN DE LOS EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS USADOS



El significado del símbolo en el producto, sus accesorios o el embalaje indica que este producto no deberá tratarse como desperdicio doméstico. Por favor, elimine este producto de acuerdo con el sistema de recolección para el reciclaje de desperdicios eléctricos y electrónicos aplicable a su zona. En la Unión Europea y otros países europeos hay sistemas de recolección por separado para productos eléctricos y electrónicos usados. Al asegurar la correcta eliminación de este producto, ayudará a prevenir potenciales peligros para el medio ambiente y la salud humana, que de otra manera podrían ocasionar el manejo de desperdicios no adecuado de este producto. El reciclaje de materiales ayudará a conservar los recursos naturales. Por lo tanto, por favor no elimine sus viejos equipos eléctricos y electrónicos junto con sus desperdicios domésticos. Por información más detallada sobre el reciclaje de este producto, por favor póngase en contacto con la oficina municipal de su ciudad, el servicio de eliminación de desperdicios domésticos o el comercio donde adquirió el producto.

TÉCNICAS DE COCCIÓN

Tiempo de reposo

Los alimentos densos como por ejemplo la carne, patatas asadas con piel y tortas, requieren un tiempo de reposo (ya sea dentro o fuera del horno) después de cocinarlos, para permitir que el calor termine de conducir la cocción al centro completamente. Envuelva los trozos de carne y las patatas asadas con piel en láminas de aluminio durante el reposo. Los trozos de carne necesitan aproximadamente 10-15 minutos, las patatas asadas 5 minutos. Otros alimentos tales como comidas, vegetales o pescado recubiertos necesitan 2-5 minutos de reposo. Después de descongelar alimentos, también debería permitirse un tiempo de reposo. Si los alimentos no están cocidos después del tiempo de reposo, vuelva al horno y cocine durante un tiempo adicional.

Contenido de humedad

Muchos alimentos frescos, es decir frutas y vegetales, varían en el contenido de humedad a través de las estaciones, particularmente las patatas asadas con su piel. Por esta razón los tiempos de cocción quizás deban ajustarse. Los ingredientes secos como por ejemplo arroz o pasta, pueden secarse durante su almacenamiento por lo que los tiempos de cocción pueden variar.

Temperatura de inicio

Cuanto más frío están los alimentos, mayor tiempo necesitan para calentarse. Calentar los alimentos recién sacados de una heladera lleva más tiempo que calentar alimentos a temperatura ambiente.

Líquidos

Todos los líquidos deben agitarse antes de calentarlos y mientras se están calentando. El agua especialmente debe agitarse antes de calentarse y mientras se está calentando, para evitar una erupción. No caliente líquidos que han sido hervidos previamente. NO SOBRECALIENTE.

Dar vuelta y revolver

Algunos alimentos necesitan que se revuelva durante la cocción. La carne y las aves deberían darse vuelta después de media hora del tiempo de cocción.

Disposición

Los alimentos individuales, es decir, porciones de pollo o chuletas, deberían colocarse en una fuente de modo que las partes más gruesas estén hacia la parte de afuera.

Densidad

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

Film transparente

El film transparente ayuda a mantener los alimentos humedecidos y el vapor atrapado ayuda a acelerar los tiempos de cocción. Perfore antes de cocinar para permitir que el exceso de vapor escape. Siempre tenga cuidado cuando retire el papel film de un plato ya que la acumulación de vapor será muy caliente.

Forma

Las formas niveladas se cocinan en partes iguales. Los alimentos se cocinan mejor en el microondas cuando están en un recipiente redondo en lugar de uno cuadrado.

Espaciado

Los alimentos se cocinan más rápidamente y de forma más pareja si están separados. Nunca amontone los alimentos uno encima del otro.

Cantidad

Las pequeñas cantidades se cocinan más rápido que las cantidades grandes, también las comidas pequeñas se calentarán más rápido que las porciones grandes.

Perforación

La piel o membrana en algunos alimentos hacen que se acumule vapor durante la cocción. Estos alimentos se deben pinchar o se les debe quitar una tira de piel antes de comenzar a cocinar para que escape el vapor. Es necesario pinchar los huevos, las papas, las salchichas, etc. antes de cocinarlos. NO INTENTE HERVIR LOS HUEVOS CON CÁSCARA.

Cubierta

Cubra los alimentos con film transparente para microondas o una tapa. Cubra los pescados, vegetales, guisados y sopas. No cubra las tortas, salsas, papas asadas con piel o productos de pastelería.

GUÍA DE DESCONGELADO

- ▶ No descongele la carne cubierta. Si la cubre podría cocinarla. Siempre retire el envoltorio externo y la bandeja. Utilice solamente recipientes aptos para uso en horno de microondas.
- ▶ Comience descongelando la carne de ave entera con la pechuga hacia abajo. Comience descongelando las carnes para asar con la grasa hacia abajo.
- ▶ La forma del paquete altera el tiempo de descongelado. Las formas rectangulares finas se descongelan más rápidamente que un bloque ancho.
- ▶ Una vez que haya pasado 1/3 del tiempo de descongelado, revise los alimentos. Quizás desee darlos vuelta, separarlos, reacomodarlos o retirar las porciones descongeladas de los alimentos.
- ▶ Durante el descongelado, el horno le avisará que es momento de girar los alimentos. En este momento, abra la puerta del horno y revise los alimentos. Siga las técnicas que se mencionan a continuación para obtener los óptimos resultados al descongelar.
- ▶ Una vez descongelados, los alimentos deberían estar fríos, pero suaves en todas las áreas. Si aún siguen apenas cubiertos de hielo, vuelva a colocarlos en el horno de microondas brevemente, o deje reposar durante unos minutos. Después de descongelar, permita que los alimentos reposen por 5-60 minutos si aún hay partes cubiertas de hielo.
- ▶ La carne de ave y pescados pueden colocarse debajo de la canilla con agua fría hasta que se descongelen.
- ⇒ **Dar vuelta:** Asados, costillas, aves enteras, pechugas de pavo, panchos, salchichas, filetes o chuletas.
- ⇒ **Reacomodar:** Separe filetes, chuletas, hamburguesas empanadas, carne picada, trozos de pollo o mariscos, trozos de carne como carne de estofado.
- ⇒ **Cubrir:** Use pequeñas tiras de papel de aluminio para proteger áreas delgadas o bordes de alimentos con formas desparejas tal como alitas de pollo. Para evitar que se arqueen, no permita que el papel esté a menos de una pulgada de las paredes del horno o la puerta.
- ⇒ **Retirar:** Para evitar que se cocinen, debería retirar del horno las porciones que ya se descongelaron. Esto podría acortar el tiempo de descongelado para alimentos que pesen menos de 3 libras (1350 g).

TABLA DE DESCONGELADO (Descongelado por Tiempo)

ÍTEM & PESO	TIEMPO DE DESCONGELADO	TIEMPO DE REPOSO	TÉCNICAS ESPECIALES
CARNE DE RES Carne picada 1 lb./450g	11-12 min.	15-20 min.	Separe y retire las porciones descongeladas con un tenedor.
Carne de estofado 1 1/2 lb./675g	14-16 min.	25-30 min.	Separe y vuelva a acomodar una vez.
Frituras de carne 4 (4oz./110g)	10-12 min.	15-20 min.	Dé vuelta una vez que haya transcurrido la mitad del tiempo.
CARNE DE CERDO Costillas con poca carne 1 lb./450g	11-12 min.	25-30 min.	Separe y vuelva a acomodar una vez.
Chuletas 4 (5 oz./125g)	8-12 min.	25-30 min.	Separe y dé vuelta una vez.
Cerdo picado 1 lb./450g	10-12 min.	15-20 min.	Separe y retire las porciones descongeladas con un tenedor.
CARNE DE AVE Pollo entero 2 1/2 lb./1125g	23-25 min.	45-90 min.	Dé vuelta una vez que haya transcurrido la mitad del tiempo. Cubra lo que sea necesario.
Pechugas de pollo 1 lb./450g	11-12 min.	15-30 min.	Separe y vuelva a acomodar una vez.
Pollo para freír (en trozos) 2 lb./900g	19-21 min.	25-30 min.	Separe y vuelva a acomodar una vez.
Muslos de pollo 1 1/2 lb./675g	14-16 min.	15-30 min.	Separe y vuelva a acomodar una vez.
PESCADO & MARISCOS Pescado entero 1 lb./450g	8-10 min.	15-20 min.	Dé vuelta una vez que haya transcurrido la mitad del tiempo. Cubra lo que sea necesario.
Filetes de pescado 1 lb./450g	13-15 min.	15-20 min.	Separe y dé vuelta una vez.
Camarones 1/2 lb./225g	4-5 min.	15-20 min.	Separe y vuelva a acomodar una vez.

* Los tiempos son aproximados porque las temperaturas de los freezers pueden variar.

Tabla de Cocción y Calentamiento

ÍTEM		NIVEL DE POTENCIA		TIEMPO DE COCCIÓN POR LB/450G	
CARNE					
Carne de res					
Costillas Enrolladas / Enteras					
- Jugosas		P-80		7-9 min.	
- Término medio		P-80		8-10 min.	
- Cocidas		P-80		10-12 min.	
Carne Picada (para dorar en cacerola)		P-HI		4-6 min.	
Hamburguesas, frescas o descongeladas					
(4oz. cada una/100g) 2 empanadas		P-HI		3-5 min.	
4 empanadas		P-HI		4-6 min.	
Cerdo					
Lomo, patitas		P-80		11-14 min.	
Panceta 4 fetas		P-HI		2-3 min.	
6 fetas		P-HI		3-4 min.	
NOTA: Los tiempos anteriores deben tomarse sólo como guía. Debe tener en cuenta las diferencias en los gustos y preferencias. Los tiempos podrán variar dependiendo de la forma, el corte y la composición de los alimentos					
AVE					
Pollo					
Entero		P-HI		6-8 min.	
Pechuga (deshuesada)		P-80		5-7 min.	
Porciones		P-80		6-8 min.	
Pavo					
Entero		P-HI		10-12 min.	
NOTA: Los tiempos anteriores deben tomarse sólo como guía. Debe tener en cuenta las diferencias en los gustos y preferencias. Los tiempos podrán variar dependiendo de la forma, el corte y la composición de los alimentos					
PESCADO FRESCO					
ÍTEM		NIVEL DE POTENCIA	TIEMPO DE COCCIÓN POR LB/450G	MÉTODO	TIEMPO DE REPOSO
Filetes de pescado		P-HI	4-6 min.	Agregue 15-30 ml (1-2 cucharadas)	2-3 min.
Caballa entera, limpia y preparada		P-HI	4-6 min.		3-4 min.
Trucha entera, limpia y preparada		P-HI	5-7 min.		3-4 min.
Bifes de salmón		P-HI	5-7 min.	Agregue 15-30 ml (1-2 cucharadas)	3-4 min.
ÍTEM		NIVEL DE POTENCIA	TIEMPO DE COCCIÓN	TIEMPO DE REPOSO	
Lasaña 1 porción (10 1/2 oz./300g)		P-HI	5-7 min.	Coloque la lasaña en un plato apto para cocción en horno de microondas. Cubra con un envoltorio de plástico y ventilación.	
Guisado 1 taza 4 tazas		P-HI P-HI	1 1/2 - 3 min. 5-7 min.	Cocine cubriendo en fuente apta para cocción en horno de microondas (cazuela). Revuelva una vez a la mitad de la cocción.	
Puré de papas 1 taza 4 tazas		P-HI P-HI	2-3 min. 6-8 min.	Cocine cubriendo en fuente apta para cocción en horno de microondas (cazuela). Revuelva una vez a la mitad de la cocción.	
Judías o alubias al horno 1 taza		P-HI	2-3 min.	Cocine cubriendo en fuente apta para cocción en horno de microondas (cazuela). Revuelva una vez a la mitad de la cocción.	
Ravioles o pasta con salsa 1 taza 4 tazas		P-HI P-HI	3-4 min. 8-11 min.	Cocine cubriendo en fuente apta para cocción en horno de microondas (cazuela). Revuelva una vez a la mitad de la cocción.	
Sándwich arrollado o bollo 1 arrollado		P-HI	20-30 seg.	Envuelva en una toalla de papel y coloque en un rack apto para cocción en horno de microondas. Nota: No use tollas de papel reciclado.	

TABLA DE VEGETALES

Use un bowl de vidrio Pyrex con tapa. Agregue 30-45ml de agua (2-3 cucharadas) cada 250g a menos que se recomiende otra cantidad de agua - vea Tabla. Cocine cubierto por el tiempo mínimo - vea Tabla. Continúe cocinando para obtener el resultado que prefiera. Revuelva una vez durante la cocción y una vez después que haya finalizado la misma. Agregue sal, hierbas o manteca después de cocinar. Cubra durante un tiempo de reposo de 3 minutos.

Consejo: Corte los vegetales frescos en trozos de tamaño uniforme. Cuanto más pequeños sean los cortes, más rápido se cocinarán.

Todos los vegetales deberían cocinarse usando potencia de microondas completa.

Guía de Cocción para Vegetales Frescos

VEGETALES	PESO	TIEMPO	COMENTARIOS
Brócoli	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3 - 4 min. 5 - 7 min.	Prepare los cogotillos de tamaños parejos. Arregle que los tallos queden para el centro.
Repollitos de Bruselas	1/2 lb./250g	4 - 5 min.	Agregue 60-75ml (5-6 cucharadas) de agua.
Zanahorias	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Corte las zanahorias en rodajas de tamaño parejo.
Coliflor	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3 - 4 min. 5 - 7 min.	Prepare los cogotillos de tamaños parejos. Corte los cogotillos grandes en mitades. Arregle que los tallos queden para el centro.
Calabacines	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Corte los calabacines en mitades. Agregue 30ml (2 cucharadas) de agua o un trocito de manteca. Cocine hasta que estén apenas tiernos.
Berenjenas	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Corte las berenjenas en rodajas pequeñas y rocíe con 1 cucharada de jugo de limón.
Puerros	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Corte los puerros en rodajas gruesas.
Hongos	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	2 - 3 min. 3 - 5 min.	Prepare hongos enteros o en rodajas. No agregue agua. Rocíe jugo de limón. Condimente con sal y pimienta. Escorra antes de servir.
Cebollas	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Corte las cebollas en rodajas o mitades. Agregue solamente 15ml (1 cucharada) de agua.
Morrones	1/2 lb./250g	3 - 5 min.	Corte los morrones en rebanadas pequeñas.
Papas	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3 - 5 min. 8 - 10 min.	Pese las papas peladas y córtelas en mitades o cuartos de tamaño similar.
Colinabos	1/2 lb./250g	5 - 7 min.	Corte los colinabos en pequeños cubos.

Guía de Cocción para vegetales congelados

VEGETALES	PESO	TIEMPO	COMENTARIOS
Espinaca	0.3 lb./125g	2 - 3 min.	Agregue 15ml (1 cucharada) de agua fría.
Brócoli	1/2 lb./250g	4 - 5 min.	Agregue 30ml (2 cucharada) de agua fría.
Guisantes	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Agregue 15ml (1 cucharada) de agua fría.
Habichuelas/Chauchas	1/2 lb./250g	4 - 5 min.	Agregue 30ml (2 cucharada) de agua fría.
Vegetales mezclados (zanahorias, arvejas, maíz)	1/2 lb./250g	4 - 6 min.	Agregue 15ml (1 cucharada) de agua fría.
Vegetales mezclados (estilo chino)	1/2 lb./250g	4 - 6 min.	Agregue 15ml (1 cucharada) de agua fría.

RECETAS

Sopa de Tomate & Naranja

1 onza (25g) de manteca
 1 cebolla mediana, cortada en trozos pequeños
 1 zanahoria grande & 1 papa grande, cortadas en trozos pequeños
 1 3/4 libras (800g) de tomates en lata, cortados en trozos pequeños
 Jugo y cáscara rallada de 1 naranja pequeña
 1 1/2 pintas (900ml) de caldo de verduras caliente
 Sal y pimienta a gusto

1. Derrita la manteca en un bowl grande a P-HI durante 1 minuto.
2. Agregue la cebolla, la zanahoria y la papa y cocine a P-HI durante 6 minutos. Revuelva a la mitad de la cocción.
3. Agregue los tomates, el jugo de naranja, la cáscara de naranja y el caldo. Mezcle bien. Condimente con sal y pimienta a gusto. Cubra el bowl y cocine a P-HI durante 15 minutos. Revuelva 2-3 veces durante la cocción, hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Pase por la licuadora y sirva inmediatamente.

Sopa de Cebolla Francesa

1 cebolla grande, en tajadas
 1 cucharada (15ml) de aceite de maíz
 2 onzas (50g) de harina
 2 pintas (1,2 litros) de caldo de carne o verduras caliente
 Sal y pimienta a gusto
 2 cucharadas (30ml) de perejil, picado
 4 rebanadas gruesas de pan francés
 2 onzas (50g) de queso rallado

1. Coloque la cebolla y el aceite en un bowl, mezcle bien y cocine a P-HI durante 2 minutos.
2. Añada la harina para hacer una pasta y agregue el caldo gradualmente. Condimente y agregue el perejil.
3. Cubra el bowl y cocine a P-80 durante 16 minutos.
4. Vierta la sopa en bowls individuales, sumerja el pan y rocíe generosamente con el queso.
5. Cocine a P-80 durante 2 minutos, hasta que el queso se haya derretido.

Vegetales Salteados

1 cucharada (15ml) de aceite de girasol
 2 cucharadas (30ml) de salsa de soja
 1 cucharada (15ml) de jerez
 1 pulgada (2,5cm) de raíz de jengibre, pelada y rallada fina
 2 zanahorias medianas, cortadas en tiras finas
 4 onzas (100g) de champiñones pequeños, cortados en trozos pequeños
 2 onzas (50g) de brotes de soja
 4 onzas (100g) de chauchas
 1 morrón rojo, sin semillas y cortado en rodajas finas
 4 cebollas de verdeo, cortadas en trozos pequeños
 4 onzas (100g) de castañas de agua, fileteadas
 Hojas de 1/4 col china, finamente cortadas

1. Coloque el aceite, la salsa de soja, el jerez, el jengibre, el ajo y las zanahorias en un bowl grande, y mezcle bien.
2. Cubra y cocine a P-HI durante 4-5 minutos, revolviendo una vez.
3. Agregue los champiñones pequeños, los brotes de soja, las chauchas, el morrón rojo, las cebollas de verdeo, las castañas de agua y las hojas de col china. Mezcle bien.
4. Cocine a P-HI durante 4-5 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. Mezcle 2-3 veces durante la cocción.

Los vegetales salteados son ideales para servir con carne o pescado.

Pollo a la Miel

4 pechugas de pollo deshuesadas
 2 cucharadas (30ml) de miel líquida
 1 cucharada (15ml) de mostaza en grano
 1/2 cucharadita (2,5ml) de estragón seco
 1 cucharada (15ml) de puré de tomates
 1/4 pinta (150ml) de caldo de pollo

1. Coloque las pechugas de pollo en una fuente de horno.
2. Mezcle el resto de los ingredientes todos juntos y vierta la mezcla sobre el pollo. Agregue sal y pimienta a gusto.
3. Cocine a P-HI durante 11-12 minutos. Reacomode y cubra el pollo con la salsa dos veces durante la cocción.

Queso Roquefort & Cebollinos Asados Envueltos

2 papas (aproximadamente 9 onzas (250g) cada una)
 2 onzas (50g) de manteca
 4 onzas (100g) de queso Roquefort, cortado en trozos pequeños
 1 cucharada (1ml) de cebollinos frescos, cortados en trozos pequeños
 2 onzas (50g) de hongos, fileteados
 Sal y pimienta a gusto

1. Pinche cada papa en varios lugares. Cocine a P-HI durante 10-11 minutos. Corte en mitades y coloque la pulpa en un bowl, agregue la manteca, el queso, los cebollinos, los hongos, sal y pimienta, y mezcle bien.
2. Coloque la mezcla en las cáscaras de papa y coloque en una asadera.
3. Cocine a P-80 durante 10 minutos.

Salsa Blanca

1 onza (25g) de manteca
 1 onza (25g) de harina
 1/2 pinta (300ml) de leche
 Sal y pimienta a gusto

1. Coloque la manteca en un bowl y cocine a P-HI durante 1 minuto hasta que se derrita.
2. Agregue la harina y bata con la leche. Cocine a P-HI durante 3-4 minutos, revolviendo cada 2 minutos hasta que quede espesa y suave. Condimente con sal y pimienta a gusto.

Mermelada de Frutillas

1 1/2 libras (675g) de frutillas, sin el cabito
 3 cucharadas (45ml) de jugo de limón
 1 1/2 libras (675g) de azúcar impalpable

1. Coloque las frutillas y el jugo de limón en un bowl bien grande, caliente a P-HI durante 5 minutos, o hasta que la fruta se haya suavizado. Agregue azúcar y mezcle bien.
2. Cocine a P-80 durante 23-30 minutos. Hasta que alcance el punto de fusión*, revuelva cada 4-5 minutos.
3. Vierta sobre frascos limpios y calientes. Cubra, selle y etiquete.

** Punto de fusión: Para determinar el punto de fusión, coloque 1 cucharadita (5ml) de mermelada en un platillo frío. Permita que repose durante 1 minuto. Toque con cuidado la superficie de mermelada con un dedo, si la superficie se arruga se ha alcanzado el punto de fusión.*

Torta Sencilla para Microondas

4 onzas (100g) de margarina
 4 onzas (100g) de azúcar
 1 huevo
 4 onzas (100) de harina leudante, tamizada
 2-3 cucharadas (30-45ml) de leche

1. Cubra la base de una tortera de 8 pulgadas (20,4cm) con papel encerado o parafinado.
2. Bata juntas la margarina y el azúcar hasta que quede una crema suave y esponjosa. Bata los huevos e incorpore la harina tamizada alternando con la leche.
3. Vierta sobre la tortera. Cocine a P-HI durante 3-4 minutos, hasta que un pincho salga limpio.
4. Deje reposar la torta durante 5 minutos antes de desmoldarla.

Omelet

1/2 onzas (15g) de manteca
4 huevos
6 cucharadas (90ml) de leche
Sal y pimienta

1. Bata juntos los huevos y la leche. Condimente.
2. Coloque la manteca en una asadera de 10 pulgadas (26 cm). Cocine a P-HI durante 1 minuto, hasta que se derrita. Cubra la asadera con la manteca derretida.
3. Vierta la mezcla de omelet en la asadera. Cocine a P-HI durante 2 minutos, revuelva la mezcla y cocine nuevamente a P-HI durante 1 minuto.

Huevos Revueltos

1/2 onza (15g) de manteca
2 huevos
2 cucharadas (30ml) de leche
Sal y pimienta

1. Derrita la manteca en un bowl a P-HI durante 1 minuto.
2. Agregue los huevos, la leche y condimente y mezcle bien.
3. Cocine a P-HI durante 2 minutos, revolviendo cada 30 segundos.

Mezcla Sabrosa

1 cebolla pequeña, cortada en trozos pequeños
1 diente de ajo, machacado
1 cucharadita (5ml) de aceite
7 onzas (200g) de tomates enlatados cortados en trozos pequeños
1 cucharada (15ml) de puré de tomates
1 cucharadita (5ml) de hierbas mezcladas
8 onzas (225g) de carne picada
Sal y pimienta

1. Coloque la cebolla, el ajo y el aceite en una fuente de horno, y cocine a P-HI durante 2 minutos o hasta que esté suave.
2. Coloque todos los otros ingredientes en la fuente. Mezcle bien.
3. Cubra y cocine a P-HI durante 4 minutos y luego a P-80 durante 8-12 minutos o hasta que la carne esté cocida.