

ABOUT THIS MANUAL

VISION CREATIVE, INC.

서울 중로구 통의동
6번지 이룸빌딩 4층

담 당	김윤희 님		
브 랜 드	DAEWOO	언 어	스페인어
F. MODEL	KOR-4A171S		
B. MODEL	KOR-4A17 / G / W		
B U Y E R	DMES향		
COUNTRY			
인 쇄	중국		
MEMO 총 21p 12.08.17-전체신규 21p 12.08.23-4p, 5p, 9p 수정_ 신규 3p 12.08.31-1p, 3p, 7p, 10p, 11p, 13p 수정_ 신규 6p			

연락처

VISION 담당 방 문 수

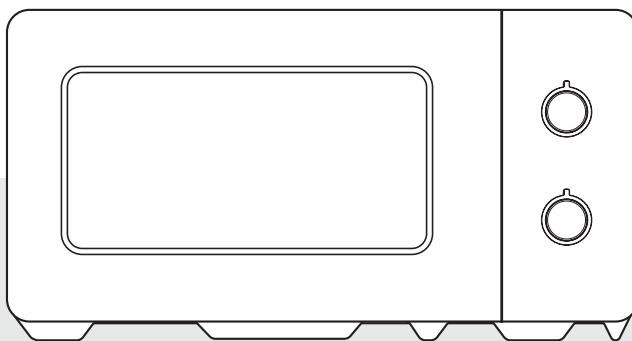
TEL: 730-0660 FAX: 730-3788



HORNO MICROONDAS

KOR-4A17 / G / W

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y RECETARIO



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

PRECAUCIONES PARA EVITAR EXPOSICIONES A ENERGÍA DE MICROONDAS.

- (a) No utilice este horno con la puerta abierta ya que puede causar exposición a la energía de microondas, lo que es perjudicial para la salud. Es importante no obstruir ni manipular los bloqueos 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 productos limpiadores sobre las superficies.
- (c) **ADVERTENCIA:** Si la puerta o los sellos de estas se encuentran con daños, no debe utilizarse el horno hasta que haya sido reparado por un técnico cualificado. En especial si: la puerta se encuentra doblada, las bisagras o cierres están rotos o sueltos o si se presentan problemas en la puerta o superficies selladas.
- (d) **ADVERTENCIA:** Las reparaciones que impliquen la extracción de cualquier cubierta de protección para energía microondas son peligrosas y sólo podrán ser efectuadas por personal cualificado.
- (e) **ADVERTENCIA:** No deben calentarse en contenedores cerrados líquidos ni otro tipo de alimentos, ya que podrían explotar.
- (f) **ADVERTENCIA:** Los niños no deben utilizar el horno sin supervisión de un adulto a no ser que se les hayan dado las instrucciones adecuadas y comprendan los peligros que conllevan un uso incorrecto.

ÍNDICE

• PRECAUCIONES PARA EVITAR EXPOSICIONES A ENERGÍA DE MICROONDAS	1
• IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD	2
• INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA	3
• INSTALACIÓN	3
• DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS	4
• FUNCIONAMIENTO	5
• MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS	6
• PREGUNTAS Y RESPUESTAS	7
• ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO	8
• LIMPIEZA Y CUIDADO	8
• ELIMINACIÓN DE EQUIPOS USADOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS	8
• ESPECIFICACIONES	9
• INSTRUCCIONES DE COCCIÓN	10
• CÓMO UTILIZAR EL HORNO MICROONDAS SIN RIESGO	11
• CHISPAS	11
• PRINCIPIOS DE LA COCCIÓN EN HORNO MICROONDAS	12
• ¿CÓMO COCINAN LOS ALIMENTOS LAS MICROONDAS?	12
• TABLAS DE CONVERSIÓN	12
• TÉCNICAS DE COCCIÓN	13
• GUÍA DE DESCONGELADO	14
• TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO	15
• TABLA DE VERDURAS	17
• RECETAS	18

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

LEA ESTAS INSTRUCCIONES Y GUARDE ESTE MANUAL PARA SU USO POSTERIOR.

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. Si observa humo, apague o desenchufe el aparato y deje la puerta cerrada para mitigar las llamas que pueda haber.
12. Cuando caliente alimentos envueltos en plástico o papel, vigile el horno para evitar que se prenda fuego.
13. Hay que remover o agitar las botellas y los biberones, y comprobar su temperatura antes del consumo para evitar quemaduras.
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 hay que calentar huevos con cáscara ni huevos hervidos enteros en el horno microondas porque podrían explotar incluso después de haber terminado la cocción.
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. El calentamiento de bebidas en el microondas puede provocar una ebullición retardada, por lo que hay que tener cuidado al manejar el recipiente.
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 DE CONEXIÓN A TIERRA

Este aparato debe estar conectado a una toma a tierra. En el caso de un cortocircuito, la conexión a tierra reduce el riesgo de descarga eléctrica al proporcionar una vía de escape para la corriente eléctrica. El cable de alimentación y el enchufe de este aparato disponen de cable y conexión a tierra respectivamente. El enchufe debe conectarse en una toma de corriente debidamente instalada y conectada a tierra.

ADVERTENCIA: El uso inadecuado del enchufe con toma a tierra puede provocar una descarga eléctrica. Si no entiende las instrucciones de conexión a tierra o si no está seguro de si el aparato está debidamente conectado a tierra, consulte a un electricista o a un técnico cualificado. Si tiene que utilizar un alargó, utilice uno de 3 cables, que tenga enchufe con conexión a tierra y una toma de corriente que acepte dicho enchufe. El voltaje soportado por el alargó debe ser igual o mayor que el voltaje soportado por el aparato.

NOTA IMPORTANTE

Los hilos del cable de alimentación principal tienen los siguientes colores:

Verde y amarillo: Tierra

Azul: Neutro

Marrón: Activo

Si los colores de los hilos del cable de alimentación principal de esta unidad no se corresponden con las marcas de identificación de los terminales del enchufe, siga los pasos siguientes: El hilo verde y amarillo se debe conectar al terminal del enchufe marcado con la letra "E", con el símbolo de tierra o de color verde y amarillo. El hilo de color azul se debe conectar al terminal marcado con la letra "N" o de color negro. El hilo de color marrón se debe conectar al terminal marcado con la letra "L" o de color rojo.

ADVERTENCIA: Este aparato debe estar conectado a una toma a 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 10 cm por detrás y por encima del horno.

2. Lugar firme y plano

Este horno debe colocarse en una superficie firme y plana. Este horno está diseñado para ser utilizado encima de la encimera.

No coloque el horno microondas en un armario si no se ha comprobado su correcto funcionamiento en dicha ubicación.

3. Deje un espacio en la parte posterior y en los laterales

Las salidas de ventilación deberían estar despejadas. Si las salidas de ventilación están bloqueadas durante el funcionamiento del horno, éste puede sobrecalentarse y, eventualmente, estropearse.

4. Lejos de aparatos de radio y TV

Si el horno está cerca de una antena de televisión o radio o de una línea de alimentación, puede provocar una mala recepción e interferencias. Aleje al máximo el horno de dichos aparatos.

5. Lejos de fuentes de calor y salidas de agua

Cuando coloque el horno, escoja un lugar alejado del aire caliente, vapor o salpicaduras; si no lo hace, el aislamiento puede afectar negativamente y provocar una avería.

6. Alimentación

- Compruebe la red eléctrica. Este horno necesita una alimentación de aproximadamente 12 amperios, 230 V ~ 50 Hz.
- El cable de alimentación es de aproximadamente 0,8 metros.
- El voltaje utilizado debe coincidir con el especificado para este horno. Si utiliza un voltaje mayor puede provocar un incendio u otros accidentes que dañarán el horno. Si utiliza un voltaje inferior, la cocción será más lenta. No nos responsabilizamos de los daños que pueda ocasionar el uso de este horno con un voltaje o un amperaje distintos de los especificados.
- Si el cable de alimentación está dañado, el fabricante, un agente autorizado o personal cualificado deberá sustituirlo para evitar riesgos.

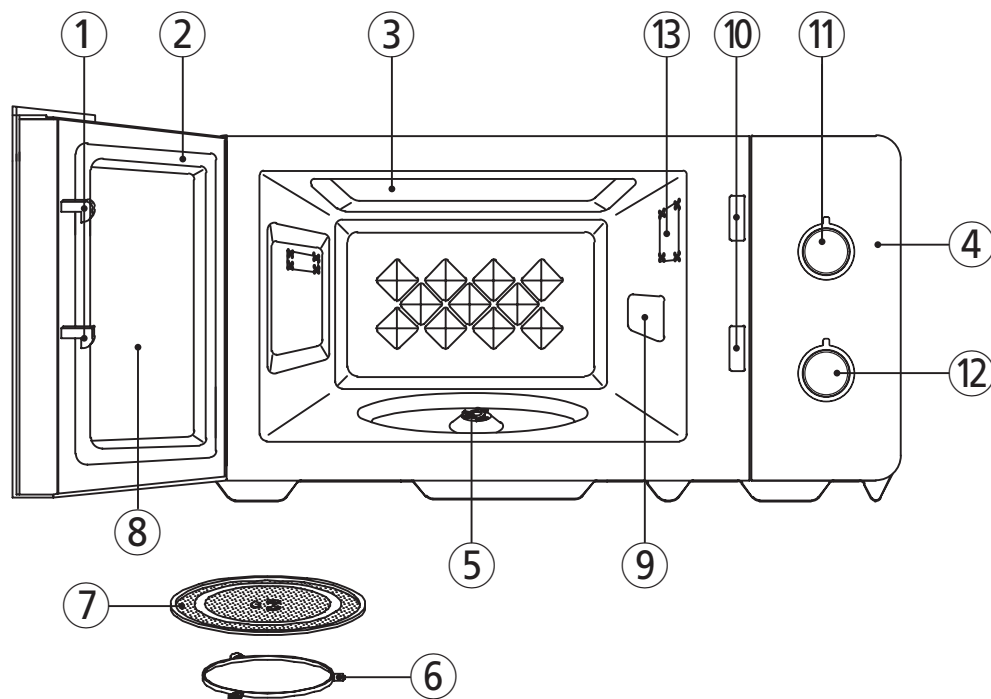
7. Tras desenvolver el horno, compruebe que no tiene ninguno de los defectos siguientes:

Una puerta desajustada o rota, o una abolladura. Si aprecia alguno de estos defectos, NO INSTALE el horno y notifíquelo inmediatamente a su proveedor.

8. No haga funcionar el horno si está a una temperatura inferior que la temperatura ambiente.

(Esto puede ocurrir durante la entrega si hace frío.) Deje que llegue a la temperatura ambiente antes de hacerlo funcionar.

DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS



① **Ganchos del seguro de la puerta** - Este horno funciona solamente cuando la puerta está cerrada totalmente. Si se abre la puerta, el horno deja de funcionar y de producir microondas, hasta que la puerta se vuelve a cerrar.

② **Sello de la puerta** - Este sello mantiene a las microondas dentro de la cavidad y asimismo previene la fuga de éstas.

③ **Cavidad del horno**

④ **Panel de control**

⑤ **Eje** - En este eje debe ajustar el plato de cristal para que pueda girar durante la cocción.

⑥ **Arillo** - Sostiene al plato de cristal para que este pueda girar.

⑦ **Plato de cristal** - Hecho de cristal especial a prueba de calor. La bandeja debe de estar en posición apropiada antes de operar. No caliente alimentos directamente en la bandeja.

⑧ **Ventanilla de puerta** - Permite observar los alimentos. Esta ventana fue diseñada de modo que la luz pueda pasar y a la impedir la salida de las microondas.

⑨ **Cubierta protectora** - Evita que la salida de las microondas se salpique cuando se cocinan los alimentos.

⑩ **Sistema de seguridad**

⑪ **Mando de Potencia** - Para seleccionar los niveles de potencia.

⑫ **Mando de tiempo** - Ajusta el tiempo de cocción seleccionado.

⑬ **Lámpara del horno** - Automáticamente se enciende durante la operación.

FUNCIONAMIENTO

Este capítulo contiene información útil sobre el funcionamiento del horno.

1. Conecte el cable de alimentación a una toma de corriente.
2. Tras poner la comida en un recipiente adecuado, abra la puerta del horno y ponga el recipiente en la bandeja de cristal.
La bandeja de cristal y la guía giratoria tienen que estar siempre bien colocadas durante el funcionamiento del horno.
3. Cierre la puerta. Asegúrese que está debidamente cerrada. Cuando se abre la puerta del horno, se apaga la luz. Para abrir la puerta del horno durante el funcionamiento sólo hay que tirar de ésta. El horno dejará de funcionar automáticamente.
4. Fije la potencia deseada mediante el mando giratorio de control de la potencia.
6. La energía de microondas cesará automáticamente cuando el temporizador llegue a "OFF". Entonces se puede sacar la comida del microondas.
 - El horno tiene interruptores de seguridad para evitar que funcione con la puerta abierta.
 - Si quiere supervisar la comida mientras se está cocinando, sólo tiene que abrir la puerta. El horno se parará automáticamente. Para continuar cocinando sólo tiene que cerrar la puerta.
 - Si desea detener la cocción, gire el mando del temporizador hasta la posición "OFF". Puede reiniciar la cocción en cualquier momento del ciclo de cocción girando el mando del temporizador.
 - No deje que el horno continúe funcionando cuando ya no haya comida en el interior.

SÍMBOLO	POTENCIA	POTENCIA DE SALIDA
	Calentamiento suave	100W
	Calentar	160W
	Descongelar	230W
	Bajo	330W
	Medio	430W
	Medio Alto	520W
	Alto	600W

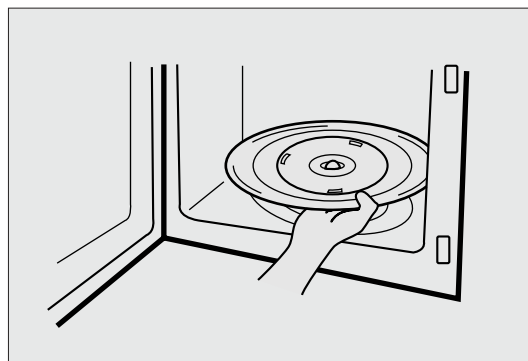
* El % arriba indicado puede modificarse en ± 6 %.

5. Fije el tiempo de funcionamiento deseado mediante el mando giratorio del temporizador y empezará la cocción por microondas.
 - Si desea seleccionar un tiempo inferior a 2 minutos, gire el mando más allá de los 2 minutos y vuelva atrás hasta el tiempo deseado.

MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS

Se debe limpiar y sacar de de forma regular los depósitos de alimentos del horno. El no mantener el horno limpio puede producir el deterioro de la superficie, lo que afecta de forma negativa al electrodoméstico y que posiblemente se transforme en una situación peligrosa.

- 1** Desconecte el horno antes de limpiarlo.
- 2** Mantenga limpio el interior del horno. Cuando los alimentos se derraman o salpican las paredes del interior del horno, límpielo con un paño húmedo.
- 3** Puede usar un detergente suave si el horno se encuentra demasiado sucio. No es recomendable usar detergentes fuertes o abrasivos. La parte exterior del horno debe limpiarse con agua y jabón, enjuagarse y secarse con un paño suave. Para evitar daños a las partes que operan dentro del horno, no permita que entre agua por la abertura de ventilación.
- 4** Si el panel de control se moja, límpielo con un paño suave. No use detergentes o abrasivos fuertes en el panel de control.
- 5** Si se acumula vapor en el interior del horno o el borde de la puerta, límpielo con un paño suave. Esto suele ocurrir cuando el horno de microondas está siendo operado bajo condiciones de alta humedad. Sin embargo, esto no es un indicio de mal funcionamiento.
- 6** Ocasionalmente es necesario retirar el plato de cristal para limpiarlo. Lávelo en agua tibia con jabón o en lavaplatos automático.
- 7** El aro giratorio y la base de la cavidad, deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido. Simplemente limpie la superficie con agua y detergente suave o con limpiador de ventanas y seque. El eje puede lavarse con agua tibia.

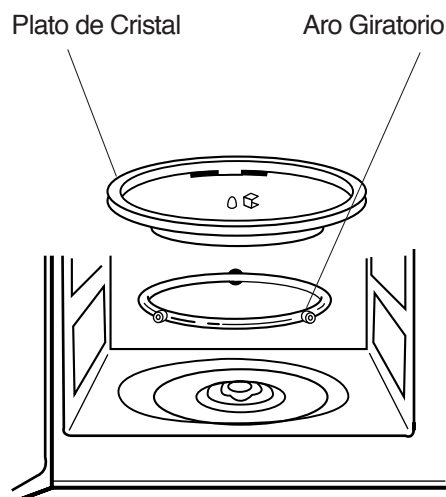


ARO GIRATORIO

- 1** El ARO GIRATORIO y la base de la cavidad deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido.
- 2** El Plato de Cristal SIEMPRE DEBE COLOCARSE sobre el ARO GIRATORIO para cocinar.

PLATO DE CRISTAL

- 1** NO opere el horno sin el Plato de Cristal.
- 2** NO use ningún otro plato de cristal en este horno.
- 3** Si el plato de cristal está caliente, PERMITA QUE SE ENFRÍE antes de limpiarlo o colocarlo en agua.
- 4** NO cocine directamente sobre el Plato de Cristal (excepto bolsas de palomitas de maíz para microondas).



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

*** P: Accidentalmente puse a funcionar el horno sin comida. ¿Lo habré dañado?**

R: Operar el horno sin alimentos en el interior durante un corto período no llega a dañarlo. Sin embargo, no es recomendable hacerlo.

*** P: ¿Puedo operar el horno sin la bandeja?**

R: No. La bandeja debe utilizarse en el horno antes de cocinar algún alimento.

*** P: ¿Puedo abrir la puerta cuando el horno está operando?**

R: Sí. La puerta puede abrirse en cualquier momento durante la operación. El magnetrón se detiene automáticamente y la energía se desconecta, además, que el tiempo de cocción restante se mantiene hasta que la puerta se cierra y se oprime el botón COMIENZO.

*** P: ¿Por qué se acumula vapor en el horno de microondas después de cocinar?**

R: La acumulación de humedad es normal que ocurra. Esto sucede, porque la comida produce vapor al cocinarse, y aunque gran parte de este vapor se elimina por el aire que es ventilado, algo de vapor suele permanecer, concentrándose en las superficies frías como lo es la puerta del horno.

*** P: ¿La energía de las microondas puede traspasar la ventanilla de la puerta?**

R: No. La pantalla de metal de la ventanilla hace regresar la energía de las microondas dentro de la cavidad del horno. Los orificios están hechos para permitir el paso de la luz a través de ellos y permitir inspeccionar los alimentos. Pero no dejan pasar la energía.

*** P: ¿Por qué los huevos explotan?**

R: Cuando bate o cocina huevos, la yema puede explotar por el vapor generado dentro de la membrana del huevo. Para prevenir esto, simplemente haga un pequeño orificio con un tenedor antes de cocinar. Nunca cocine huevos sin hacer orificios en la cáscara del huevo.

*** P: ¿Por qué se recomienda el tiempo de espera después de haber completado el tiempo de cocción?**

R: El tiempo de espera es importante. Cuando se cocina con el microondas, el calor se guarda internamente en los alimentos, no en el horno. Varios alimentos tienen la característica de seguir el proceso de cocción, a pesar de que el alimento fue removido del horno. El tiempo de

espera es para que los alimentos como la carne, tortas y verduras grandes se cocinen internamente, sin ser sobrecocidos por fuera solamente.

*** P: ¿Qué significa el tiempo de espera?**

R: El tiempo de espera significa que el alimento debe ser removido fuera del horno y ser cubierto para que termine su cocción. Esto no permite que los alimentos no se sobrecocinen.

*** P: ¿Por qué mi horno no cocina tan rápido como lo señala la guía del microondas?**

R: Chequee su guía del microondas de nuevo, para asegurar que haya seguido al pie de la letra las instrucciones de la guía del microondas y para que verifique que pudo haber causado la diferencia en la cocción de tiempo del alimento. El tiempo de cocción y calentamiento son sugeridos, así se previene sobre cocimientos, situación que es común al usar un microondas. Variaciones en el peso, tamaño, forma y dimensiones puede causar tiempos más prolongados de cocción. Use su juicio junto a la información de la guía para verificar si el alimento fue correctamente cocinado como si lo fuera a hacer en una cocina convencional.

*** P: ¿Puedo operar el horno microondas sin el plato giratorio o poner un plato mas grande?**

R: No. Si saca el plato giratorio va a tener resultados pobres en la cocción. Los platos que pone en el horno deben ser compatibles con el plato giratorio.

*** P: ¿Es normal que el plato giratorio gire en ambas direcciones?**

R: Sí, el plato giratorio gira en sentido reloj o contrario, dependiendo del ciclo en que se encuentre en el programa de cocción.

*** P: ¿Puedo hacer palomitas de maíz en el microondas? ¿Como obtengo los mejores resultados?**

R: Sí, haga las palomitas de maíz en bolsa siguiendo las instrucciones. No use papel o bolsa normal. Use la "prueba del sonido" esto quiere decir, pare el horno cuando la frecuencia de los estallidos de las palomitas es cada 1 o 2 segundos. No trate de hacer las palomitas no hechas. No haga las palomitas en utensilios de vidrio.

ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO

Revisando el siguiente listado, usted podría evitar una llamada innecesaria al servicio técnico.

* El horno no funciona:

1. Revise que el cable se encuentra enchufado a la corriente.
2. Revise que la puerta se encuentre bien cerrada.
3. Revise que se programó el tiempo de cocción.
4. Revise por si se ha cortado la corriente o soltado algún fusible.

* Chispas en el interior:

1. Revise que los utensilios empleados no sean de metal o no tengan algún borde metálico.
2. Revise que las brochetas metálicas o el papel aluminio no estén rozando en las paredes internas horno.

Si aún persiste el problema, contacte a un servicio técnico. El listado de servicios técnicos se incluyen en el microondas.

LIMPIEZA Y CUIDADO

Aunque su horno brinda seguridad, es importante tener en cuenta lo siguiente:

1. Es importante no alterar los bloqueos de seguridad.
2. No coloque ningún objeto entre el horno y la puerta y no permita que se acumulen residuos en la superficie de sellado. Limpie frecuentemente el área de sellado con un detergente suave, enjuague y seque. Nunca utilice abrasivos o almohadillas.
3. Cuando esté abierto, la puerta no debe ser sometida a ningún esfuerzo, por ejemplo que un niño se cuelgue de la puerta cuando está abierta o cualquier carga que haga que el horno se caiga hacia el frente y cause perjuicios o dañe la puerta. No opere el horno si esta dañado, hasta que sea reparado por un servicio técnico autorizado. Es particularmente importante que la puerta cierre apropiadamente y que no existan daños en:

- a. Puerta (torcida)
- b. Bisagra y ganchos (quebrados o sueltos)
- c. Sellado de la puerta y superficie de sellado.

4. El horno microondas no debe ser ajustado o reparado por cualquier persona, excepto por un servicio técnico autorizado.
5. El horno debe ser limpiado regularmente y cualquier depósito de alimento removido.
6. Si el aparato no se mantiene en buen estado de limpieza, podría degradarse y afectar de forma inexorable la vida útil del horno y llevar a una situación peligrosa.

ELIMINACIÓN DE EQUIPOS USADOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS

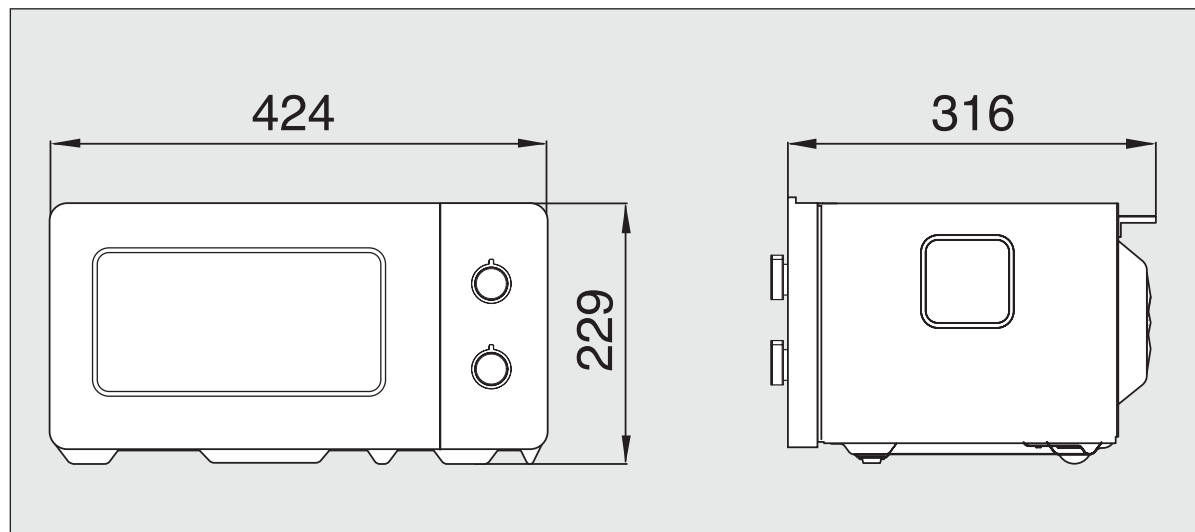


Si aparece este símbolo en el producto, sus accesorios o embalajes, este indica que no debe ser tratado como un residuo común. Por favor, disponer de este producto en un centro de reciclaje de equipos eléctricos (Comunidad Europea). Al asegurar la correcta eliminación del producto, usted ayudará a prevenir potenciales daños al medio ambiente y a la salud humana. El reciclaje de materiales ayuda a conservar los recursos naturales. Para mayor información de reciclaje consulte con su oficina regional, su servicio de retiro de basura o en el lugar de compra.

ESPECIFICACIONES

SUMINISTRO DE ENERGÍA		230V AC, 50Hz MONOFÁSICA CON TOMA DE TIERRA
MICROONDAS	CONSUMO DE ENERGÍA	1000 W
	POTENCIA DE SILIDA	600 W
	FRECUENCIA	2,450MHz
DIMENSIÓN EXTERIOR (AXLXA)		424 x 229 x 316 mm
DIMENSIÓN CAVIDAD (AXLXA)		275 x 178 x 297 mm
PESO NETO		APROX. 9.2 Kg
RELOJ		35min. DUAL SPEED
POWER SELECTIONS		7 NIVELES

* Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso.



INSTRUCCIONES DE COCCIÓN

Guía de utensilios

Utilice solamente utensilios aptos para el uso en hornos microondas. Para cocinar alimentos en el horno microondas, las microondas deben ser capaces de penetrar en los alimentos, sin ser reflejadas o absorbidas por el recipiente utilizado. Debe fijarse bien en los utensilios. Aquellos utensilios que están señalados para ser utilizados en microondas, podrán ser utilizados sin riesgo. La siguiente lista muestra varios utensilios e indica cómo deben ser utilizados en el horno microondas.

Utensilio	Nivel de seguridad	Comentarios
Papel Aluminio	▲	Puede ser utilizado en cantidades pequeñas para proteger áreas de la sobre cocción. Se puede producir un arco eléctrico si se utiliza muy cerca de las paredes interiores del horno o si se utiliza una gran cantidad.
Platos de arcilla	●	No caliente por más de 8 minutos.
Vajilla de porcelana / Vajilla de barro cocido	●	Son aptos: porcelana, cerámicos, loza de barro enlozado, loza de porcelana, menos la decorada con metal o líneas de metal.
Plástico desechable	●	Algunos alimentos congelados son empaquetados en estos platos.
Envoltorio de comidas rápidas • Contenedores poliestireno • Bolsas de papel o diario • Papel reciclado o adornos metálicos	● × ×	Pueden utilizarse para calentar comida. El sobrecalentamiento puede derretir el poliestireno. Pueden incendiarse. Puede causar un arco eléctrico.
Recipientes de vidrio • Bandejas para horno • Vidrios finos • Jarrones de vidrio	● ● ●	Pueden ser utilizados, a excepción de los decorados con adornos o trazos metálicos. Pueden ser utilizados para calentar comidas o líquidos. Los cristales delicados pueden quebrarse o trizarse si se calienta repentinamente. Se debe remover la tapa. Sólo para calentar.
Metal • Platos • Bolsas para congelar	× ×	Pueden causar arco eléctrico o fuego.
Papel • Platos, vasos, servilletas y papel de cocina • Papel reciclado	● ×	Para períodos cortos de cocción o calentamiento. también para absorber la humedad de los alimentos. Puede ocasionar un arco eléctrico.
Plástico • Contenedores • Film adherente • Bolsas para congelar	● ● ▲	Si es un termo-plástico resistente al calor. Algunos plásticos pueden deformarse o decolorarse a altas temperaturas. Puede utilizarse para retener la humedad. No se debe tocar el alimento. Tenga cuidado al remover el film, puede salir vapor caliente. Sólo si es apto para hervir y sirve para horno microondas. No debe ser hermético.
Papel encerado o papel mantequilla	●	Pinchar con un tenedor si es necesario. Pueden utilizarse para retener la humedad y prevenir las salpicaduras.

- : Uso recomendado.
 ▲ : Uso limitado.
 × : no recomendado.

CÓMO UTILIZAR EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO

Uso general

No intente desactivar ni manipular los elementos de cierre de seguridad. No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta ni permita que se acumulen residuos en las superficies de cierre. Límpielo con un detergente suave, luego enjuague y seque. No utilice nunca polvos ni estropajos abrasivos. No someta la puerta del horno a presiones ni pesos, por ejemplo, un niño que se cuelga de la puerta. El horno podría caer hacia delante y causar daños personales y al horno.

No utilice el horno si las uniones de la puerta o las superficies de cierre se encuentran con problemas. Tampoco si la puerta está torcida o si las bisagras están sueltas o rotas. No haga funcionar el horno vacío, ya que podría estropearlo. No intente secar ropa, periódicos ni otros materiales en el horno. Estos podrían incendiarse. No utilice productos de papel reciclado ya que pueden contener impurezas que podrían causar chispas o fuego durante la cocción. No golpee el panel de control con objetos duros, ya que podría estropear el horno.

Alimentos

Nunca utilice el horno microondas para preparar conservas caseras. El horno no está diseñado para esto. Los alimentos en conserva en mal estado pueden estropear el horno y ser peligrosos para su consumo. Utilice siempre el tiempo mínimo de cocción de la receta. Es mejor que le falte cocción a la comida a que esté demasiado cocida. Los alimentos no cocidos por completo se pueden volver a cocinar en el microondas. Sin embargo, si están demasiado cocidos, no hay nada que hacer. Caliente con cuidado cantidades pequeñas de comida o alimentos con bajo contenido en humedad, ya que pueden resecarse, quemarse o encenderse rápidamente. No caliente huevos con cáscara. La presión puede aumentar y hacer que el huevo estalle. Las patatas, manzanas, yemas de huevo y salchichas son ejemplos de alimentos con pieles no porosas. Perfore dichos alimentos antes de cocinarlos para que no exploten. No intente freír en el horno microondas. Deje siempre un tiempo de reposo de al menos 20 segundos después que ha sacado el alimento del microondas para permitir que la temperatura se

reparta equitativamente, y siempre REVUELVA el alimento después de ser calentado. Para prevenir que los líquidos erupcionen o que sigan hirviendo, revuelva con una cuchara o revolvedor de vidrio durante y después de calentarlo. No olvide echar un vistazo al horno mientras se hacen palomitas. No haga palomitas en una bolsa de papel a no ser que esta sea para ser utilizada en el microondas. Los granos se pueden sobrecalentar e incendiar en una bolsa de papel. No coloque las bolsas de palomitas envasadas para microondas directamente sobre la bandeja del horno. Coloque el paquete sobre un plato de vidrio o cerámica apto para microondas, para así evitar que la bandeja del horno se caliente en exceso y se agriete. No exceda el tiempo de cocción estipulado por los fabricantes de palomitas para microondas, ya que el tiempo no produce más palomitas, sino que éstas se puedan quemar o incluso producir fuego. Recuerde que la bolsa de las palomitas y la bandeja pueden estar demasiado calientes. Retírelas con precaución y utilice guantes o toma ollas.

CHISPAS

Si ve chispas, abra la puerta y resuelva el problema.

"Arcing" es el término de microondas para indicar chispas en el interior del horno

Dichas chispas se pueden producir porque:

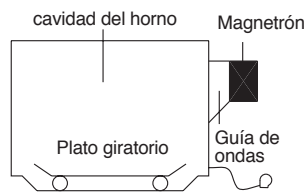
- Hay metales o papel de aluminio en contacto con las paredes laterales del horno.
- El papel de aluminio no se utiliza para envolver o contener alimentos (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Hay metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados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

PRINCIPIOS DE LA COCCIÓN EN HORNO MICROONDAS

La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y recalentar alimentos desde los primeros experimentos con RADAR en la 2da Guerra Mundial. Las microondas están presentes en la atmósfera en todo momento, tanto de una forma natural como procedentes de fuentes artificiales. Entre dichas fuentes se incluyen los radares, la radio, la televisión, los enlaces de las telecomunicaciones y los teléfonos móviles.

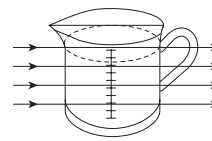
¿CÓMO COCINAN LOS ALIMENTOS LAS MICROONDAS?

Este microondas tiene un equipamiento que corresponde al grupo 2 ISM, en el que la radio frecuencia es generada intencionalmente y se utiliza en forma de radiación electromagnética para el tratamiento del material. Este horno tiene equipamiento clase B, el que es adecuado para ser utilizado en establecimientos domésticos y en establecimientos que están conectados de forma directa a una red de suministro de bajo voltaje que suministre energía a edificios con propósitos domésticos.



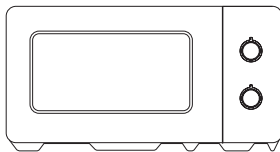
En un horno microondas, la electricidad se convierte en microondas por la acción del magnetrón.

► TRANSMISIÓN



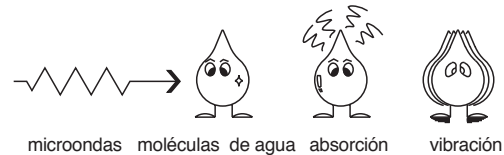
Las ondas pasan a través de los recipientes y son absorbidas por las moléculas de agua de la comida; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

► REFLEXIÓN



Las ondas pasan a través de los recipientes y son absorbidas por las moléculas de agua de la comida; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

► ABSORCIÓN



Las microondas rebotan sobre las paredes metálicas y la ventana metálica de la puerta.

Las microondas hacen que las moléculas de agua vibren, lo que causa **FRICCIÓN**, es decir, **CALOR**. Y es este calor lo que cocina los alimentos. Las microondas también se ven atraídas por las partículas de grasa y azúcar, por lo que los alimentos con alto contenido en estas partículas se cocinarán más rápido. Las microondas sólo pueden penetrar hasta una profundidad de 4-5 cm (1 1/2 - 2 pulgadas) y, dado que el calor se extiende por la comida por conducción, al igual que en los hornos tradicionales, los alimentos se cocinan desde fuera hacia adentro.

TABLAS DE CONVERSIÓN

MEDIDAS DE PESO		MEDIDAS DE VOLUMEN		MEDIDAS EN CUCHARADAS	
15 g	1/2 oz.	30 ml	1 fl.oz.	1.25 ml	1/4 tsp
25 g	1 oz.	100 ml	3 fl.oz.	2.5 ml	1/2 tsp
50 g	2 oz.	150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)	5 ml	1 tsp
100 g	4 oz.	300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)	15 ml	1 tbsp
175 g	6 oz.	600 ml	20 fl.oz. (1 pt)		
225 g	8 oz.				
450 g	1 lb.				

MEDIDAS LÍQUIDAS		
1 taza	= 8 fl. Oz.	= 240 ml
1 pinta	= 16 fl. Oz.	= 480 ml (RU 560 ml)
1 cuarto	= 32 fl. Oz.	= 960ml (RU 1120 ml)
1 galón	= 128 fl. Oz.	= 3849 ml (RU 4500 ml)

TÉCNICAS DE COCCIÓN

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 aluminio durante el tiempo de reposo. Los asados de carne necesitan de unos 10 a 15 minutos, mientras que las patatas asadas necesitan 5 minutos. Otros alimentos como carne, verdura o pescado preparados necesitan de 2 a 5 minutos de reposo. Tras descongelar los alimentos, déjelos reposar durante un tiempo. Si tras el tiempo de reposo la cocción de los alimentos no es completa, vuelva a colocarlos al horno en modo de cocción por un tiempo más.

CONTENIDO DE HUMEDAD

Los alimentos frescos, como frutas y verduras, tienen distintos niveles de humedad a lo largo de la temporada, sobre todo las papas hervidas. Por ello, los tiempos de cocción varían. Los ingredientes secos, como el arroz o la pasta, pueden secarse durante el almacenamiento, por esto los tiempos de cocción pueden variar.

DENSIDAD

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

FILM PLÁSTICO

El papel 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 plástico para permitir la salida del exceso de vapor. Retire el plástico con mucho cuidado, ya que la acumulación de vapor aumenta mucho la temperatura.

FORMAS

Las formas homogéneas presentan una cocción uniforme. Los alimentos se cocinan mejor en el microondas en contenedores redondos que en contenedores cuadrados.

SEPARACIÓN

La cocción de los alimentos es más rápida o 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 refrigerador, tardarán más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente.

LÍQUIDOS

Todos los líquidos deben revolverse antes de calentarse y mientras se están calentando. En especial, el agua debe revolverse antes y durante su calentamiento. No caliente líquidos que han sido previamente hervidos. NO SOBRECALIENTE.

DAR VUELTA Y REMOVER

Algunos alimentos deben ser removidos durante su cocción. En la mitad del tiempo de cocción hay que dar vuelta la carne y las aves.

DAR VUELTA Y REMOVER

Algunos alimentos deben ser removidos durante su cocción. En la mitad del tiempo de cocción hay que dar vuelta la carne y las aves.

DISPOSICIÓN

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

CANTIDAD

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

PERFORAR CIERTOS ALIMENTOS

La piel o la membrana de ciertos alimentos provocará acumulación de vapor durante la cocción. Por ello se deben perforar o quitar la piel antes de cocerlos para permitir la salida del vapor.

Entre dicho alimentos se encuentran los huevos, las patatas, las manzanas y las salchichas. NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON CÁSCARA.

TAPAR LOS ALIMENTOS

Cubra los alimentos con papel plástico o con una tapa. Cubra los pescados, verduras, cocidos y las sopas. No cubra los pasteles, las salsas ni las papas hervidas.

GUÍA DE DESCONGELADO

- ▶ No descongele carne cubierta. El cubrir los alimentos permite que el cocinado se realice. Siempre remueva las cubiertas exteriores y las bandejas. Siempre utilice recipientes para microondas.
- ▶ Siempre empiece a descongelar las aves con la pechuga hacia abajo. Las carnes asadas con la grasa hacia abajo.
- ▶ La forma del paquete altera el tiempo de descongelación.
- ▶ Los recipientes rectangulares menos profundos permiten descongelar más rápidamente que los otros.
- ▶ Después de que ha pasado un tercio del tiempo de descongelación, revise los alimentos. Puede ser necesario el voltearlos o quitar porciones derretidas de los alimentos.
- ▶ Durante el descongelación, el horno puede verificarse. En éste momento, abra el horno y verifique la comida. Siga las instrucciones enlistadas a continuación para tener mejores resultados de descongelación. Entonces, cierre la tapa del horno y oprima el botón de START para completar el descongelación.
- ▶ Cuando los alimentos sean descongelados deben permanecer fríos, pero suaves en algunas áreas.

Sí aún hay partes con hielo, póngalas nuevamente en el horno o déjelas reposar un poco.

Después de descongelar permita que los alimentos reposen de 5 a 60 minutos, si aun hay áreas con un poco de hielo. Las aves y el pescado deben ser colocados bajo una corriente de agua hasta que se descongelen.

⇒ **Voltear** : Carne Asada, Costillas, Aves, Pechugas de pavo, Milanesas, costillas de cerdo .

⇒ **Reacomodar** : Separar las Milanesas, Chuletas, Carne de hamburguesa, pollo o mariscos, trozos de carne, etc.

⇒ **Cubrir** : Use pequeños pedazos de papel aluminio para proteger pequeñas áreas de los alimentos con formas irregulares, como las alas de pollo. Para prevenir el arqueado no permita que el papel aluminio se acerque a menos de 2,5 cm de cualquier lado de la cavidad del horno.

⇒ **Remover** : Para prevenir que se calienten de más, las partes derretidas deben ser removidas del horno. Esto puede hacer que el tiempo de deshielo sea más corto para los alimentos pesando menos de 1350 g.

TABLA DE TIEMPOS DE DESCONGELAMIENTO.

Alimento y peso	Tiempo de Deshielo	Tiempo de Reposo	TÉCNICAS ESPECIALES
BISTEC			
Carne picada 1 lb/450g	11-14 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor
Guiso de carne 1 1/2 lb/675g	14-18 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Empanadas 4(4oz/110g)	10-12 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo
CERDO			
Costillas 1 lb/450g	10-12 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Chuletas 4(5oz/125g)	11-14 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Carne desmenuzada 1 lb/450g	11-14 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor.
AVES			
Pollo entero 2 1/2 lb/1125g	25-29 min.	45-90 min.	Separe, volteo a la mitad del tiempo y cubra donde sea necesario.
Pechugas de pollo 1 lb/450g	15-18 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Pollo frito (cortado) 2 lb/900g	22-25 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Muslos de pollo 1 1/2 lb/675g	18-22 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
PESCADOS Y MARISCOS			
Pescado entero 1 lb/450g	9-11 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo y cubra donde sea necesario
Filetes de pescado 1 1/2 lb/675g	12-14 min.	15-20 min.	Separe y reacomode una vez.
Camarón 1 1/2 lb/225g	4-5 min.	15-20 min.	Separe y reacomode una vez.

* Los tiempos pueden variar porque las temperaturas de los congeladores varían de un modelo a otro y de una marca a otra.

TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO

Tabla de cocción

Alimento	Potencia Nivel	Tiempo de cocción por 450g (1 lb)	Instrucciones especiales
CARNE			- La carne debería sacarse del frigorífico al menos 30 minutos antes de cocinarse. - Deje reposar siempre la carne cubierta una vez finalizada la cocción.
Ternera - Poco cocida	MEDIA ALTA	10-12 min.	
- Medio cocida	MEDIA ALTA	11-14 min.	
- muy cocida	MEDIA ALTA	13-16 min.	
Cerdo	ALTA	14-18 min.	
Tocino	ALTA	10-12 min.	
AVES			
Pollo entero	ALTA	8-12 min.	
Porciones de pollo	MEDIA ALTA	7-11 min.	
Pechuga (con hueso)	MEDIA ALTA	8-12 min.	
PESCADO			- 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.
Filetes de pescado	ALTA	6-10 min.	
Caballa entera, Limpia y preparada	ALTA	6-10 min.	
Trucha entera, Limpia y preparada	ALTA	7-12 min.	
Filetes de salmón	ALTA	6-10 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	50 seg.	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.	30-60 seg. 1-1 1/2 min.	Remover o agitar bien y verter en una botella esterilizada. Antes de servir, agitar y comprobar bien la temperatura.
Sándwiches o bocadillos 1 bocadillo	20-60 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)	6-10 min.	Coloque la lasaña en una bandeja apta para microondas. Tápela con film de plástico ventilado.
Cocido 1 taza 4 tazas	3-5 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.
Puré de patatas 1 taza 4 tazas	2-5 min. 8-10 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	3-5 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	4-6 min. 10-14 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	4-6 min 7-9 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Coles de Bruselas	1/2 lb./250g	5-6 min	Añada 60-75ml (5-6 cucharaditas) de agua.
Zanahorias	1/2 lb./250g	4-6 min	Corte las zanahorias a rodajas iguales.
Coliflor	1/2 lb./250g 1 lb./500g	4-6 min 7-9 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Corte los cogollos grandes en dos. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Calabacín	1/2 lb./250g	4-6 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	4-6 min	Corte las berenjenas a rodajas y rocíelas con 1 cucharada de zumo de limón.
Puerros	1/2 lb./250g	4-6 min	Corte los puerros a rodajas gruesas.
Setas	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	3-5 min 5-7 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	4-6 min	Corte las cebollas a rodajas o mitades. Añada sólo 15ml (1 cucharadita) de agua.
Pimiento	1/2 lb./250g	5-7 min	Corte el pimiento a rodajas pequeñas.
Patatas	1/2 lb./250g 1/2 lb./500g	5-7 min 10-12 min	Pese las patatas peladas y córtelas en mitades o cuartos iguales.
Nabos	1/2 lb./250g	7-9 min	Corte los nabos en pequeños cubos.

Guía de cocción para verduras congeladas

Verduras	Peso	Tiempo	Instrucciones
espinacas	0.3 lb./125g	3-5 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
brócoli	1/2 lb./250g	4-6 min	Añadir 30ml (2 cucharaditas) de agua fría.
Guisantes	1/2 lb./250g	4-6 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Judías verdes	1/2 lb./250g	5-7 min	Añadir 30ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (zanahorias/guisantes/maíz)	1/2 lb./250g	5-7 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (estilo chino)	1/2 lb./250g	6-8 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 (1³/₄lb) de tomate troceado enlatado zumo y piel
rayada de 1 naranja pequeña
900 ml (1¹/₂ 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 18 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 18 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.

REVOLTITO 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 5-6 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 5-6 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 12-14 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 12-14 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 (1½ 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 4-5 minutos, y remueva cada 2 minutos hasta que esté espesa y suave. Salpimente al gusto.

MERMELADA DE FRESA

675g (1½ lb.) de fresas limpias
3 cucharadas (45ml) de zumo de limón
675g (1½ 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 27-32 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 huevo
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 5-7 minutos hasta que un pincho salga seco.
4. Deje reposar la tarta durante 5 minutos antes de servir.

TORTILLAS

15g (½ 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 26 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 3 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 3 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 5 y luego P-80 durante 8-12 minutos o hasta que la comida esté preparada.