

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	KQG-6L3B3S		
B. MODEL	KQG-6L3B		
B U Y E R	DMES향		
COUNTRY			
인 쇄	중국		
MEMO 총 29p 11.05.17-전체신규 29p 11.05.19-4p, 6p, 10p, 17p 수정_ 신규 4p 11.05.23-표지, 1p, 5p, 6p, 7p, 8p, 9p, 13p, 16p, 17p, 19p, 21p, 22p 수정_ 신규 13p 11.05.27-5p, 7p, 8p, 9p, 10p, 11p, 12p, 13p 수정_ 신규 8p (멤브레인 _ 그림 1p) 11.06.10-2p, 3p 수정_ 신규 2p 11.06.13-2p 수정_ 신규 1p			

연락처

VISION 담당 방 문 수

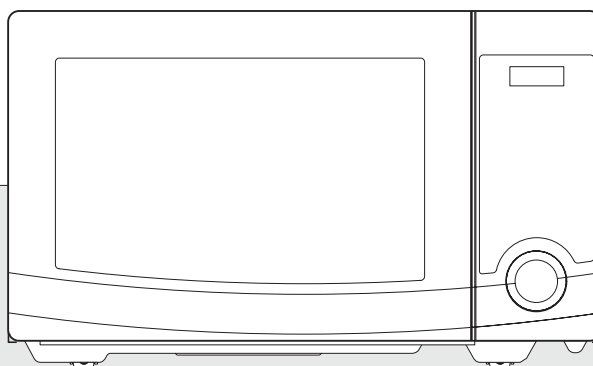
TEL: 730-0660 FAX: 730-3788



HORNO MICROONDAS

KQG-6L3B

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y LIBRO DE COCINA



Antes de usar 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 calificado. 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 calificado.
- (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 PARA LA INSTALACIÓN Y LA CONEXIÓN A TIERRA	3
• INSTALACIÓN	3
• DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS	4
• DIAGRAMA DE FUNCIONES (continuación)	5
• FUNCIONAMIENTO	6
• PROGRAMACIÓN DE LOS CONTROLES DEL HORNO	7
PROGRAMACIÓN DEL RELOJ	7
DESCONGELACIÓN POR PESO	8
DESCONGELACIÓN POR TIEMPO	8
COCINANDO EN UNA ETAPA	9
COCINANDO EN DOS ETAPAS	9
COCCIÓN EN GRILL	10
COCCIÓN COMBINADA	10
30 SEG +	11
COCCIÓN AUTOMÁTICA	11
COCCIÓN DE UN TOQUE	12
SEGURO PARA NIÑOS	13
CÓMO PARAR EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO	13
MODO DE AHORRO DE ENERGÍA	13
• MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS	14
• PREGUNTAS Y RESPUESTAS	15
• ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO	16
• LIMPIEZA Y CUIDADO	16
• ELIMINACIÓN DE EQUIPOS USADOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS	16
• ESPECIFICACIONES	17
• INSTRUCCIONES DE COCCIÓN	18
• CÓMO UTILIZAR EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO	19
• CHISPAS	19
• PRINCIPIOS DE LA COCCIÓN EN HORNO MICROONDAS	20
• ¿CÓMO COCINAN LOS ALIMENTOS LAS MICROONDAS?	20
• TABLAS DE CONVERSIÓN	20
• TÉCNICAS DE COCCIÓN	21
• GUÍA DE DESCONGELADO	22
• TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO	23
• TABLA DE VERDURAS	25
• RECETAS	26

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

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

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

1. Utilice el horno sólo para la preparación de comida. No lo utilice para secar la ropa, papel u otros productos no alimentarios o para la esterilización.
2. No utilice el horno cuando está vacío, ya que podría dañarlo.
3. No utilice el interior del horno para guardar objetos como papeles, libros de recetas, material de cocina, etc.
4. No haga funcionar el horno sin la bandeja de cristal en su sitio. Asegúrese que está bien colocada en la base giratoria.
5. Asegúrese de sacar los tapones o las cubiertas antes de cocinar alimentos embotellados o empaquetados.
6. No coloque materiales extraños entre la superficie del horno y la puerta. Podría provocar una pérdida excesiva de energía de microondas.
7. No utilice productos de papel reciclado para cocinar. Pueden contener impurezas que podrían provocar chispas y/o fuego durante su uso.
8. Haga palomitas de maíz sólo si dispone de un recipiente adecuado o si el maíz está empaquetado especialmente para hacer palomitas y está recomendado para su preparación en microondas. Si hace palomitas con el horno microondas, muchos granos de maíz no se transformarán. No utilice aceite si no lo especifica el fabricante.
9. No cocine alimentos cubiertos por una membrana como yemas de huevos, patatas, hígado de pollo, etc., sin agujerearlos primero varias veces con un tenedor.
10. No haga las palomitas durante más tiempo del que indica el fabricante. (Normalmente no son necesarios más de 3 minutos.) Aunque aumente el tiempo, no va a conseguir más palomitas, pero puede provocar quemaduras y fuego. Además, la bandeja puede calentarse demasiado o romperse.
11. Cuando caliente alimentos en recipientes de plástico o papel, vigile el horno para evitar que se prenda fuego.
12. Si observa humo, apague o desenchufe la unidad y deje la puerta cerrada para sofocar posibles llamas.
13. Para evitar quemaduras, remueva o agite los biberones y los potitos y compruebe su temperatura antes del consumo.
14. Compruebe siempre la temperatura de los alimentos o las bebidas que se han calentado en un horno microondas. Esto es importante porque los productos que se calientan en un horno microondas siguen aumentando de temperatura aunque haya terminado la aplicación de microondas.
15. No caliente huevos con cáscara ni huevos hervidos enteros en el horno microondas porque podrían explotar.
16. Mantenga la cubierta de la guía de ondas siempre limpia. Limpie el interior del horno con un paño suave humedecido cada vez que termine de utilizarlo. Si deja grasa en el interior, puede recalentarse y provocar humo o incluso prender fuego cuando vuelva a utilizar el horno.
17. No caliente aceite para freír ya que no puede controlar la temperatura y podría recalentarse y prender fuego.
18. Los líquidos como el agua, el café o el té pueden calentarse por encima del punto de ebullición sin que lo parezca a causa de la tensión superficial del líquido. No siempre se pueden ver burbujas o notar la ebullición cuando se saca el recipiente del horno microondas. **SI SE CALIENTAN EN EXCESO, ESTOS LÍQUIDOS PODRÍAN DERRAMARSE AL INTRODUCIR UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO EN EL RECIPIENTE.**
Para reducir el riesgo de lesiones:
 - a) No caliente el líquido en exceso.
 - b) Remueva el líquido antes y a mitad del proceso de calentarlo.
 - c) No utilice recipientes con lados planos o con cuellos estrechos.
 - d) Una vez haya terminado de calentar el recipiente, déjelo en el interior del horno durante un breve periodo de tiempo antes de sacarlo.
 - e) Si introduce una cuchara o cualquier otro utensilio en el recipiente, hágalo con gran atención.
19. Las personas (niños incluidos) con discapacidad física, sensorial o mental, o que no cuenten con la experiencia o los conocimientos necesarios, no deben utilizar la unidad a no ser que lo hagan bajo la supervisión de otra persona responsable de su seguridad o que esa persona les haya dado instrucciones sobre cómo utilizarla.
20. Controle a los niños y asegúrese de que no juegan con la unidad.
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

INSTRUCCIONES PARA LA INSTALACIÓN Y LA CONEXIÓN A TIERRA

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

ADVERTENCIA:

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

¡IMPORTANTE

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

verde y amarillo : tierra

azul : neutro

marrón : activo

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

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

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

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

INSTALACIÓN

1. Ventilación

No bloquee las salidas de ventilación. Si están bloqueadas durante el funcionamiento, el horno puede sobrecalentarse y podría producirse un fallo. Para una ventilación adecuada, deje unos 8 cm de espacio a ambos lados del horno y 15 cm por detrás y por encima del horno.

2. En un lugar plano y estable

Este horno está diseñado exclusivamente para su uso sobre una encimera y debe instalarse sobre una superficie plana y estable. No coloque el horno microondas en un armario si no se ha comprobado su correcto funcionamiento en dicha ubicación.

3. Espacio detrás y a los lados

Todas las ranuras de ventilación deben mantenerse libres. Si las ranuras están obstruidas durante el funcionamiento, el horno puede sobrecalentarse y averiarse.

4. Alejado de los aparatos de radio y TV

Si el horno se coloca cerca de un aparato de TV, de una antena de radio, de un alimentador, etc., se pueden producir interferencias de radio y deficiencias en la recepción de televisión. Coloque el horno lo más alejado posible de estos aparatos.

5. Alejado de aparatos calefactores y de grifos de agua

Instale el horno en un lugar alejado de aire caliente, vapor o salpicaduras de agua, ya que su aislamiento puede verse afectado negativamente y producirse averías.

6. Alimentación eléctrica

- Compruebe su fuente de alimentación. Este horno necesita una corriente de aproximadamente 10 amperios, 230 V 50 Hz.

- El cable de alimentación tiene aproximadamente 1.0 metros de largo.

- La tensión utilizada debe ser la misma que la especificada en el horno. El uso de una tensión superior puede dar lugar a un incendio u otro accidente y causar daños en el horno. El uso de baja tensión producirá una cocción lenta. No nos hacemos responsables de los daños resultantes del uso de este horno con una tensión del fusible diferente a la especificada.

- Si el cable de alimentación está dañado, deberá sustituirlo el fabricante, un agente autorizado o personal cualificado para evitar riesgos.

7. Examine el horno después de desembalarlo para detectar posibles daños, como por ejemplo

Puerta mal alineada, puerta rota, una abolladura en la cavidad. Si aprecia alguno de estos defectos, NO INSTALE el horno y notifíquelo inmediatamente al distribuidor.

8. No utilice el horno si está más frío que la temperatura ambiente

(Esto puede producirse si la entrega se realiza en invierno). Deje que el horno se aclimate a la temperatura ambiente antes de utilizarlo.

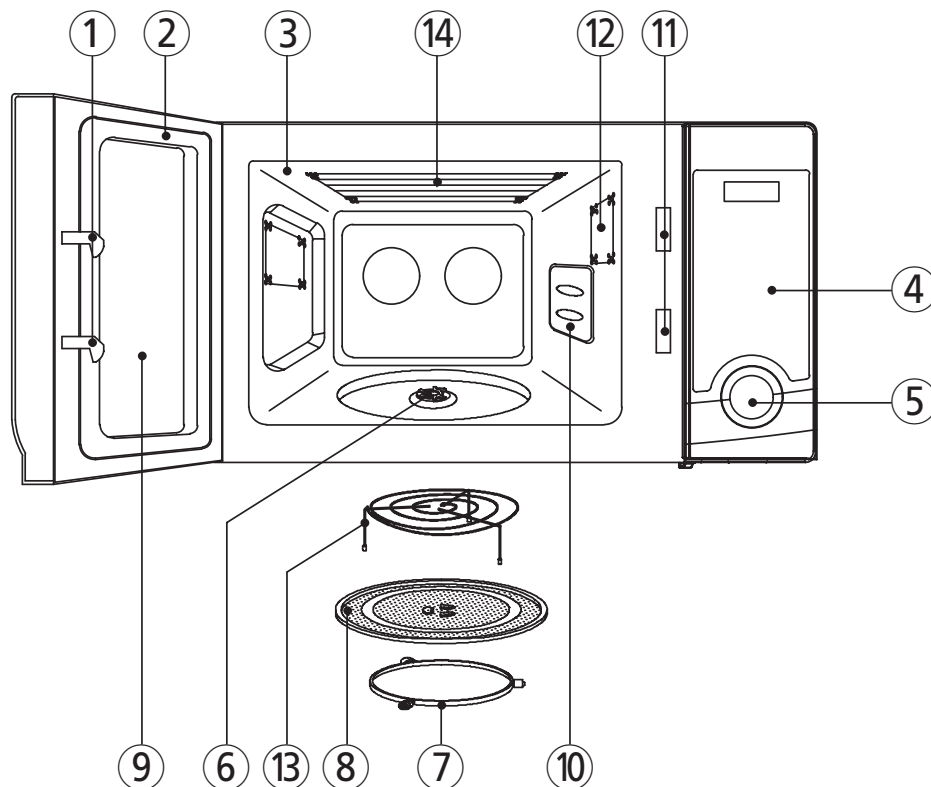
9. Antes de usar

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.

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 **Botón de apertura** - Para abrir el horno presione este botón.

⑥ **Eje** - En este eje debe ajustar el plato de cristal para que pueda girar durante la cocción.

⑦ **Arillo** - Sostiene al plato de cristal para que este pueda girar.

⑧ **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.

⑨ **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.

⑩ **Cubierta protectora** - Evita que la salida de las microondas se salpique cuando se cocinan los alimentos.

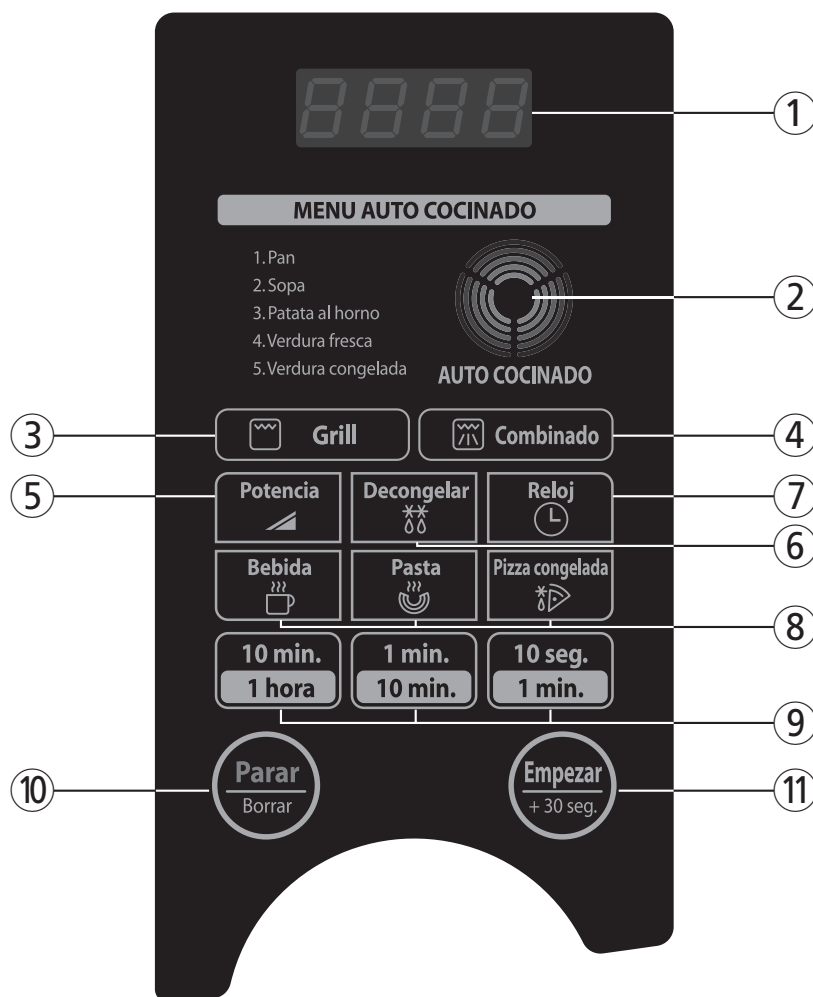
⑪ **Sistema de seguridad**

⑫ **Lámpara del horno** - Automáticamente se enciende durante la operación.

⑬ **Rejilla metálica**

⑭ **Elemento calefactor** - utilizado para la cocción en grill o cocción combinada.

DIAGRAMA DE FUNCIONES (continuación)



- ① **Visor** - El visor muestra el tiempo de cocción nivel de potencia, otros indicadores y la hora actual.
- ② **Cocción automática** - Se utiliza para cocinar o recalentar alimentos.
- ③ **Grill** - Use para cocinar con el grill.
- ④ **Combi** - Usado para cocinar en modo COMBI (combinado).
- ⑤ **Potencia** - Se utiliza para programar el nivel de potencia.
- ⑥ **Descongelar** - Se utiliza para descongelar alimentos por tiempo.

- ⑦ **Reloj** - Se utiliza para programar la hora.
- ⑧ **Cocción de un toque** - Se utiliza para cocinar o recalentar cantidades específicas de alimentos.
- ⑨ **Programación de tiempo** - Se utiliza para programar el tiempo de cocción y la hora actual.
- ⑩ **Parar / Borrar** - Detiene el funcionamiento del horno o cancela alguna indicación no deseada.
- ⑪ **Inicio / +30 Seg** - Usado para que el horno comience su operación. también se usa para recalentar en intervalos de 30 segundos.

FUNCIONAMIENTO

Esta sección presenta información importante sobre el manejo del horno.

- Revise que el suministro de energía sea monofásico de 230V~/50Hz con conexión a tierra.
- Coloque los alimentos en un recipiente adecuado para microondas, después abra la puerta del horno y coloquelos sobre el plato de cristal. El plato de cristal y el aro se deben de usar para todo tipo de cocinado.
- Cierre la puerta. Asegúrese que esté bien cerrada.

- La luz interior se enciende solamente cuando el horno de microondas está en operación.
- La puerta del horno puede ser abierta en cualquier momento de la operación, con lo que el horno se detiene de manera automática. Para recomenzar, cierre la puerta y presione Parar / Borrar.
- Cada vez que presione un botón, se escuchará un pitido cuando el horno reconozca una función.
- El horno cocina automáticamente en potencia máxima, a menos que se indique algún nivel de potencia inferior.
- En la pantalla se muestra “ : 0” cuando se conecta el horno.
- Al término de algún proceso de cocción, en la pantalla se volverá a mostrar la hora del reloj.
- Cuando se presiona el botón PARAR/BORRAR durante el funcionamiento del horno, el funcionamiento se detiene pero la información se conserva. Para borrar toda la información (excepto la hora actual), presione el botón PARAR/BORRAR una vez mas. Si la puerta se abre durante la operación del horno, la información también se detendra.
- Si presiona el botón de INICIO y el horno no opera, revise que el área entre la puerta y el sello de la puerta no este obstruida y asegúrese que la puerta cierre correctamente. El horno no comenzará a cocinar hasta que la puerta este completamente cerrada o que se reinicie la programación del cocinado.
- NOTA : Cuando use el modo de GRILL :
 - No abra la puerta del horno frecuentemente, la temperatura del interior del horno puede disminuir y el cocinado puede no terminar en el tiempo ajustado.
 - Nunca toque la ventana y la parte metálica del interior del horno cuando tome y retire los alimento, porque la temperatura del interior del horno y de la puerta es muy alta.
 - Cuando use estos modo de cocinado, tenga cuidado de no tocar la bandeja caliente, utilice guantes de cocina o pinzas para manejar la bandeja.

Asegúrese de que el horno este correctamente instalado y conectado a la toma eléctrica.

TABLA DE NIVELES DE POTENCIA

- El nivel de potencia es programado presionando el panel de potencia. La tabla muestra el visor, el nivel de potencia y el porcentaje de potencia.

Toques en el panel para programar la potencia.	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%

PROGRAMACIÓN DE LOS CONTROLES DEL HORNO

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ.

Al enchufar el horno por primera vez el panel muestra “:0”. Sucede lo mismo cuando vuelve la energía después de un corte de luz.



1. Toque el botón RELOJ.
Se ajusta el sistema de tiempo de 12 horas.
2. Toque una vez más el botón RELOJ.
Se ajusta al sistema de tiempo de 24 horas.

3. Introduzca la hora correcta presionando los números en secuencia.

4. Desde el panel de control toque RELOJ.



El visor deja de parpadear y comienzan a parpadear los dos puntos. Si usted selecciona el sistema de tiempo de 12 horas, el reloj digital permite que se programe desde la 1:00 hasta las 12:59. En caso de seleccionar el sistema de tiempo de 24 horas, este reloj permite programar la hora desde 0:00 hasta 23:59.

AVISO: Si se intenta introducir una hora incorrecta, la hora no se programará y se retorna al estado previo. Toque RELOJ en el tablero e introduzca la hora una vez más.

DESCONGELACIÓN POR PESO

Cuando se selecciona DESCONGELAR, el ciclo automático divide el tiempo de descongelación en períodos de descongelación alternados.



1. Presione el botón DESCONGELAR. Este es el modo para descongelar por peso.

El visor mostrará "0".

2. Presione los botones de tiempo para colocar el peso que corresponda.

El visor mostrará la opción que usted seleccionó.

3. Presione el botón COMENZAR.

NOTA: su horno se puede programar desde 200g hasta 3000g en el modo de descongelamiento por peso.

El tiempo de descongelación se determina automáticamente por el peso ingresado. Al tocar el botón COMENZAR, la pantalla mostrará el tiempo en cuenta regresiva mostrando el tiempo de descongelación restante. El horno emite un pitido durante el ciclo de descongelación para señalar que la comida debe darse vuelta o reordenarse. Cuando termina el tiempo de descongelación, se oirán 3 pitidos.

DESCONGELACIÓN POR TIEMPO

Cuando se selecciona DESCONGELAR, el ciclo automático divide el tiempo de descongelación en períodos de descongelación alternados.



X2

1. Presione el botón DESCONGELAR dos veces. Este es el modo para descongelar por tiempo.

El visor mostrará "0".

2. Presione los botones de tiempo para colocar el tiempo que desee.

El visor mostrará la opción que usted seleccionó.

3. Presione el botón COMENZAR.

NOTA: su horno se puede programar por 59 minutos 90 segundos (59:90).

Al tocar el botón COMENZAR, la pantalla mostrará el tiempo en cuenta regresiva indicando el tiempo de descongelación restante. El horno emite un pitido durante el ciclo de descongelación para señalar que la comida debe darse vuelta o reordenarse. Cuando termina el tiempo de descongelación, se oirán 3 pitidos.

COCINANDO EN UNA ETAPA



1. Toque el botón POTENCIA (seleccione el nivel deseado de potencia).

El visor mostrará la opción que introdujo.

2. Presione los botones de tiempo para establecer el tiempo de cocción.

El visor mostrará la opción que seleccionó.

3. Presione el botón COMENZAR.

NOTA: su horno se puede programar por 59 minutos 90 segundos (59:90).
Al utilizar niveles de potencia bajos se incrementa el tiempo de cocción lo que se recomienda para alimentos como queso, leche y carnes que requieren una cocción lenta.

Al tocar el botón COMENZAR, la pantalla mostrará el tiempo en cuenta regresiva indicando el tiempo de cocción restante.

COCINANDO EN DOS ETAPAS

Todas las recetas requieren que los alimentos congelados se descongelen por completos antes de ser cocinados. Este horno puede ser programado para descongelar automáticamente los alimentos antes de ser cocinados.



1. Toque el botón DESCONGELAR (seleccione el modo de descongelamiento por peso o de descongelamiento por tiempo).

2. Presione los botones de tiempo para establecer el tiempo de cocción.

La pantalla mostrará la cifra que usted ingresó.

3. Presione el botón COMENZAR.
(seleccione el nivel deseado de potencia).

Se visualiza "P-HI" en la pantalla.
La pantalla le mostrará la opción que seleccionó.
Este ejemplo muestra el nivel de potencia 5.



X6

4. Presione los botones de tiempo para colocar el tiempo que desee.

La pantalla mostrará la cifra que usted ingresó.

5. Presione el botón COMENZAR.

Cuando usted pulsa "INICIO", la pantalla visualizadora lleva una cuenta regresiva para mostrar cuanto tiempo de descongelación resta en el modo DESCONGELACIÓN.

Cuando el horno emite un "pitido", voltee, separe y/o redistribuya el alimento. Al final del modo DESCONGELACIÓN, el horno emitirá un pitido y se iniciará el proceso de cocción.

La pantalla visualizadora lleva una cuenta regresiva para mostrar cuanto tiempo de descongelación resta en el modo cocción. Al terminar el tiempo de cocción usted escuchará 3 "pitidos".

COCCIÓN EN GRILL

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



1. Pulse el botón **Grill**.

El indicador de grill se ilumina y se visualiza “Gr” en la pantalla.

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

En la pantalla se visualizará su selección.

3. Pulse el botón de inicio.

NOTA: Se puede fijar un tiempo de hasta 29 minutos y 90 segundos.

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

COCCIÓN COMBINADA

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



1. Pulse el botón **Combi**.

El indicador de grill se ilumina y se visualiza “Cb” en la pantalla.

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

En la pantalla se visualizará su selección.

3. Pulse el botón de inicio.

NOTA: Se puede fijar un tiempo de hasta 59 minutos y 90 segundos.

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

30 SEG +

Esta función le permite a usted recalentar durante 30 segundos al 100% (potencia total) simplemente pulsando el botón "COCCIÓN RÁPIDA".

Pulsando repetidamente en "COCCIÓN RÁPIDA", usted puede alargar el tiempo de calentamiento en cinco minutos mediante incrementos de 30 segundos.



1. Toque el botón 30 SEG +.

Cuando usted presiona el botón 30 SEG +, visualizará el número "30", y el horno comenzará a recalentar.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

Esta función permite cocinar o recalentar la mayoría de sus alimentos favoritos al tocar diferentes veces COCCIÓN AUTOMÁTICA.

Al tocar una vez COCCIÓN AUTOMÁTICA, "AC1" aparece en el visor. Al tocar varias veces este botón se puede seleccionar otra categoría de alimentos, como se muestra a continuación:



AUTO COCINADO

1. Presione 1 vez COCCIÓN AUTOMÁTICA para 1 porción de PAN. El visor muestra AC-1.

2. Toque 2 veces COCCIÓN AUTOMÁTICA para 200grs de SOPA. El visor muestra AC-2.

3. Presione 3 veces COCCIÓN AUTOMÁTICA para 3 PAPAS. El visor muestra AC-3.

4. Presione 3 veces COCCIÓN AUTOMÁTICA para 200grs de VERDURAS FRESCAS. El visor muestra AC-4.

5. Toque 5 veces COCCIÓN AUTOMÁTICA para 200grs de VERDURAS CONGELADAS. El visor muestra AC-5.

Luego toque INICIO. El visor cambia a tiempo de cocción y comienza a cocinar.

COCCIÓN DE UN TOQUE.

Esta función permite cocinar o recalentar la mayoría de las comidas, simplemente presionando un botón en el panel. Para aumentar la cantidad, toque el botón adecuado en panel de control hasta escoger en el visor el número deseado.



1. En el panel toque BEBIDA una vez para una taza, 2 veces para 2 tazas o 3 veces para 3 tazas.

Al presionar 1 vez BEBIDA, el visor muestra "1". Después de 1.5 segundos el visor cambia a tiempo de cocción y esta se inicia.

BEBIDA (200ml/ taza)

- 1 taza: Presione BEBIDA 1 vez.
- 2 tazas: Presione BEBIDA 2 veces, entre 1.5 segundos.
- 3 tazas: Presione BEBIDA 3 veces, entre 1.5 segundos.



1. En el panel toque 1 vez PIZZA CONGELADA, 2 veces para 400 grs. de pizza.

Al tocar PIZZA CONGELADA 1 vez, el visor muestra "200". Después de 1.5 segundos, el visor cambia a tiempo de cocción y comienza a cocinar.

PIZZA CONGELADA

- 200 grs: Toque una vez PIZZA CONGELADA.
- 400 grs: Toque 2 veces PIZZA CONGELADA, entre 1.5 segundos.

NOTA:

1. Utilice sólo una pizza congelada a la vez.
2. Utilice sólo pizza congelada hecha para hornos microondas.
3. En caso de que el queso no se derrita lo suficiente, cocine por unos pocos segundos más.
4. Algunas marcas de pizza pueden requerir más o menos tiempo de cocción.



1. En panel presione una vez PASTA para una porción de pasta o dos veces para 2 porciones.

Si usted toca una vez PASTA, el visor muestra "1". Después de 1.5 segundos el visor cambia a tiempo de cocción y comienza a cocinar.

PASTA

- 1 porción: Presione 1 vez PASTA.
- 2 porciones; Presione 2 veces PASTA entre 1.5 segundos.

SEGURO PARA NIÑOS

El seguro para niños previene que niños pequeños realicen operaciones en el horno.
Para programar, presione y mantenga así por 3 segundos STOP/ CLEAR (DETENER/CANCELAR).

CÓMO PARAR EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO

1. Toque el botón PARAR/ BORRAR.
 - Usted puede reiniciar el horno tocando el botón INICIO.
 - Toque el botón PARAR/ BORRAR una vez más para borrar todas las instrucciones.
 - Introduzca las nuevas instrucciones.
2. Abrir la puerta
 - Se reinicia el horno después de cerrar la puerta y presionar el botón INICIO.

Nota: El horno para de funcionar cuando la puerta está abierta.

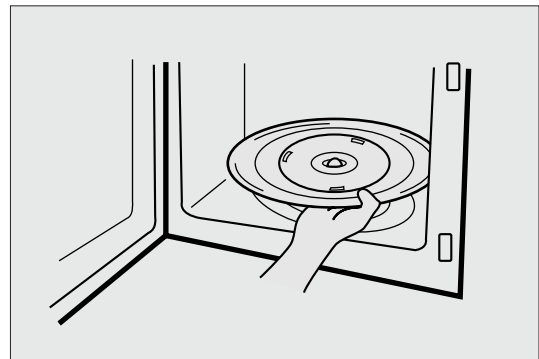
MODO DE AHORRO DE ENERGÍA

1. Presione el botón PARAR / BORRAR. Se visualizará ":0" en la pantalla.
 2. Presione y mantenga oprimido el botón PARAR / BORRAR durante 3 segundos.
La pantalla se apagará y sonará un pitido.
Para operar el horno en ahorro de modo de energía, presione cualquier botón.
Luego, se visualizará el botón ":0" y la operación de todas las funciones claves será la misma que en el modo normal. Si no se realiza ninguna operación dentro de 10 segundos en el modo borrar, desaparecerán todos los contenidos que se visualizan en la pantalla.
 3. Para cancelar el modo de ahorro de energía simplemente repita el procedimiento cuando la pantalla esté encendida.
El modo de ahorro de energía se cancelará y sonará un pitido.
El horno está nuevamente disponible para su uso normal.
-

MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS

Se debe limpiar y sacar 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.

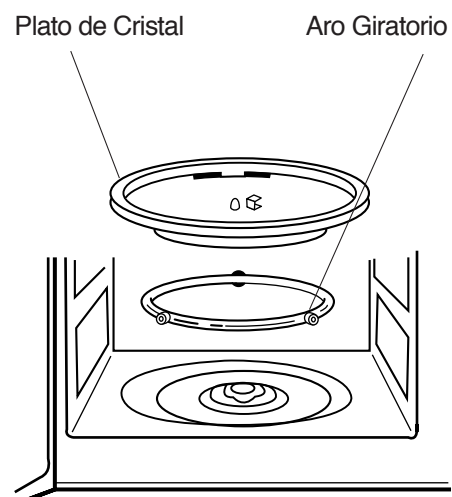


ARO GIRATORIO

- 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 haya 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 microonda 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 remueve el plato giratorio va a tener resultados pobre 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: Si, 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: Si, 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

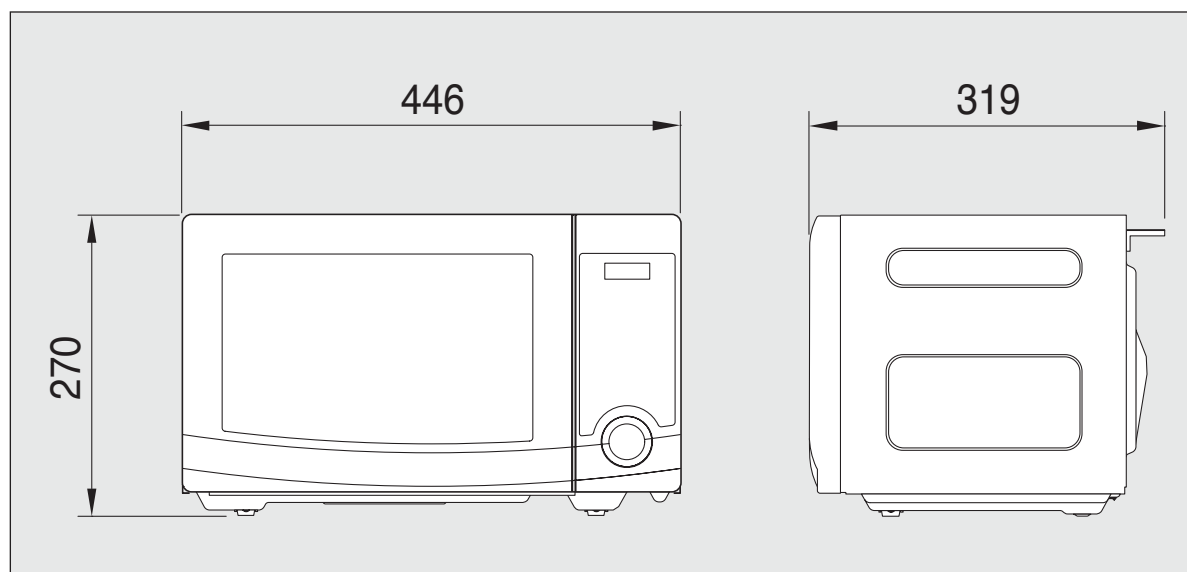


Si aparece este símbolo en el producto, sus accesorios o embalajes, este indica que no debe ser tratado como un residuo común. Por favor, disponer de este producto en un centro de reciclaje de equipos eléctricos (Comunidad Europea). Al asegurar la correcta eliminación del producto, usted ayudará a prevenir 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		230 AC, 50 Hz DE FASE SIMPLE CON CONEXIÓN A TIERRA
MICROONDAS	Consumo de energía	1100 W
	Potencia de salida	700 W
	Frecuencia	2,450 MHz
GRILL	INPUT POWER	1050 W
COMBINADO	INPUT POWER	2200 W
Dimensión exterior (AXLXA)		446 x 270 x 319 mm
Dimensión cavidad (AXLXA)		295 x 194 x 303 mm
Peso neto		APROX. 11.4 Kg
Reloj		59 min. 90 seg.
Nivel de potencia microondas		10 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 greda	●	No caliente por más de 8 minutos.
Loza de porcelana / Loza 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	●	Pincher 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 mal 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:

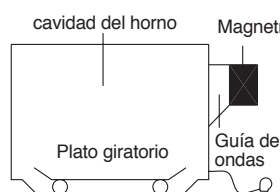
- Hay metales o papel de aluminio en contacto con las paredes laterales del horno.
- El papel de aluminio no se utiliza para envolver o contener alimentos (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Hay metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados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

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.

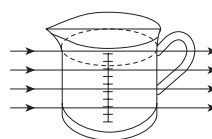
¿CÓMO COCINAN LOS ALIMENTOS LAS MICROONDAS?

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.



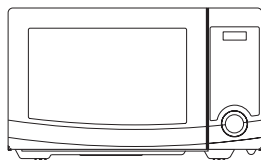
En un horno microondas, la electricidad se convierte en microondas por la acción del magnetrón.

► TRANSMISIÓN



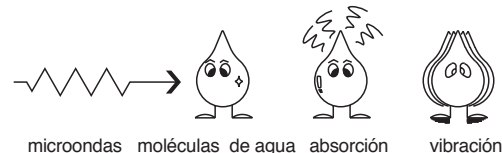
Las ondas pasan a través de los recipientes y son absorbidas por las moléculas de agua de la comida; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

► 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. (1pt)		
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 papas 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 papas asadas en papel aluminio durante el tiempo de reposo. Los asados de carne necesitan de unos 10 a 15 minutos, mientras que las papas 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	9-11 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor
Guiso de carne 1 1/2 lb/675g	13-17 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Empanadas 4(4oz/110g)	9-11 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo
CERDO			
Costillas 1 lb/450g	9-11 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Chuletas 4(5oz/125g)	10-12 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Carne desmenuzada 1 lb/450g	10-12 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor.
AVES			
Pollo entero 2 1/2 lb/1125g	21-25 min.	45-90 min.	Separe, voltee a la mitad del tiempo y cubra donde sea necesario.
Pechugas de pollo 1 lb/450g	11-14 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Pollo frito (cortado) 2 lb/900g	18-20 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Muslos de pollo 1 1/2 lb/675g	14-17 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
PESCADOS Y MARISCOS			
Pescado entero 1 lb/450g	7-10 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo y cubra donde sea necesario
Filetes de pescado 1 1/2 lb/675g	10-12 min.	15-20 min.	Separe y reacomode una vez.
Camarón 1/2 lb/225g	3-5 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	8-10 min.	
- Medio cocida	MEDIA ALTA	9-11 min.	
- muy cocida	MEDIA ALTA	11-13 min.	
Cerdo	ALTA	12-14 min.	
Tocino	ALTA	8-10 min.	
AVES			
Pollo entero	ALTA	6-8 min.	- Ponga un poco de aceite o de mantequilla fundida por encima del pescado, o añada 15-30 ml (1-2 cucharaditas) de zumo de limón, vino, caldo, leche o agua. - Deje reposar siempre el pescado cubierto una vez finalizada la cocción.
Porciones de pollo	MEDIA ALTA	5-7 min.	
Pechuga (con hueso)	MEDIA ALTA	6-8 min.	
PESCADO			
Filetes de pescado	ALTA	4-6 min.	
Caballa entera, Limpia y preparada	ALTA	4-6 min.	
Trucha entera, Limpia y preparada	ALTA	5-7 min.	
Filetes de salmón	ALTA	4-6 min.	
NOTA : Los tiempos anteriores deberían considerarse aproximados. Tenga en cuenta que pueden haber diferencias debido a los distintos gustos y preferencias personales. Los tiempos pueden variar en función del tamaño, el corte y la composición de los alimentos. La carne y el pescado congelados deben estar totalmente descongelados antes de cocinarlos.			

Tabla de recalentamiento

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

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

TABLA DE VERDURAS

Utilice un cuenco de cristal pyrex adecuado con tapa. Añada 30-45ml de agua fría (2-3 cucharaditas) por cada 250g si no se recomienda otra cantidad (véase la tabla a continuación). Cúbralo y aplique el tiempo de cocción mínimo (véase la tabla a continuación). Continúe con la cocción hasta obtener el resultado esperado. Remueva una vez durante la cocción y otra vez después de la cocción. Añada sal, hierbas o mantequilla tras la cocción. Cúbralo durante los 3 minutos de reposo.

Sugerencia: corte las verduras frescas en trozos de dimensiones similares. Cuanto más pequeños, más rápido se cocerán.

Todas las verduras deberán cocinarse utilizando el nivel máximo de potencia de microondas.

Guía de cocción para verduras frescas

Verdura	Peso	Tiempo	Comentarios
Brócoli	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Coles de Bruselas	1/2 lb./250g	4-5 min	Añada 60-75ml (5-6 cucharaditas) de agua.
Zanahorias	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte las zanahorias a rodajas iguales.
Coliflor	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Corte los cogollos grandes en dos. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Calabacín	1/2 lb./250g	3-4 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	3-4 min	Corte las berenjenas a rodajas y rocíelas con 1 cucharada de zumo de limón.
Puerros	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte los puerros a rodajas gruesas.
Setas	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	2-3 min 3-5 min	Prepare setas pequeñas enteras o cortadas a rodajas. No añada agua. Rocíelo con zumo de limón. Salpimente. Dejar escurrir antes de servir.
Cebolla	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte las cebollas a rodajas o mitades. Añada sólo 15ml (1 cucharadita) de agua.
Pimiento	1/2 lb./250g	3-5 min	Corte el pimiento a rodajas pequeñas.
Patatas	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 8-10 min	Pese las patatas peladas y córtelas en mitades o cuartos iguales.
Nabos	1/2 lb./250g	5-7 min	Corte los nabos en pequeños cubos.

Guía de cocción para verduras congeladas

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

RECETAS

SOPA DE TOMATE Y NARANJA

25g (1 oz.) de mantequilla
1 cebolla mediana troceada
1 zanahoria grande y 1 patata grande, troceada
800g (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 15 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 16 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 4-5 minutos.
3. Añada los champiñones, la soja, los tirabeques, el pimiento rojo, las cebollas tiernas, las castañas de agua y la col china. Mézclelo todo bien.
4. Fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Remueva 2-3 veces durante la cocción.

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

POLLO CON MIEL

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

1. Coloque las pechugas de pollo en una cazuela.
2. Mezcle el resto de ingredientes y viértalos en la cazuela. Salpimente al gusto.
3. Fije un nivel de potencia P-HI durante 11-12 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 10-11 minutos. Corte las patatas en mitades, vacíelas en un cuenco, añada la mantequilla, el queso, las cebolletas, los champiñones, la sal y la pimienta y mézclelo bien.
2. Rellene las pieles de las patatas con la mezcla y colóquelas en una fuente en la bandeja del horno.
3. Fije un nivel de potencia P-80 durante 10 minutos.

SALSA BLANCA

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

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

MERMELADA DE FRESA

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

1. Ponga las fresas y el zumo de limón en un cuenco grande, fije un nivel de potencia P-HI durante 5 minutos, o hasta que la fruta esté tierna. Añada azúcar y mezcle bien.
2. Fije un nivel de potencia P-80 durante 25-30 minutos, hasta llegar al punto de consistencia*, remueva cada 4-5 minutos.
3. Vierta en tarros limpios y calientes. Tápelos herméticamente y etiquételos.

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

TARTA MICROONDAS

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

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

TORTILLAS

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

1. Bata los huevos y la leche juntos. Salpimente.
2. Ponga la mantequilla en una fuente de unos 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 2 minutos. Bata la mezcla y fije un nivel P-HI durante 1 minuto más.

HUEVOS REVUELTOS

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

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

CARNE PICADA SAZONADA

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

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

ABOUT THIS MANUAL

VISION CREATIVE, INC.

서울 중로구 통의동
6번지 이룸빌딩 4층

담 당	김선녀 님		
브 랜 드	DAEWOO	언 어	포르투갈어
F. MODEL	KQG-6L3B3S		
B. MODEL	KQG-6L3B		
B U Y E R	DMES향		
COUNTRY			
인 쇄	중국		
MEMO 총 29p 12.06.14-전체신규 29p 12.06.15-전체수정_ 신규 29p 12.06.21-5p, 17p, 20p 수정_ 신규 3p 12.06.27-1p, 2p, 3p, 4p, 7p, 12p, 14p, 15p, 16p, 17p, 18p, 19p, 20p, 22p, 23p, 25p, 26p 수정_ 신규 17p 13.05.23-17p 수정_ 신규 1p			

연락처

VISION 담당 방 문 수

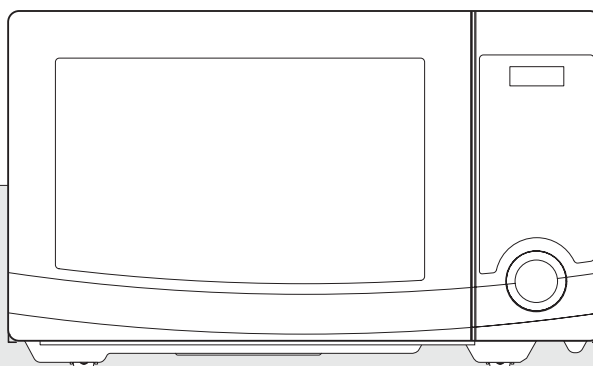
TEL: 730-0660 FAX: 730-3788



FORNO MICROONDAS

KQG-6L3B

MANUAL DE
INSTRUÇÕES



Antes de utilizar este forno, por favor leia este manual na totalidade.

PRECAUÇÕES PARA EVITAR UMA POSSÍVEL EXPOSIÇÃO EXCESSIVA À ENERGIA DAS MICROONDAS

- (a) **Não tente utilizar o forno com a porta aberta**, já que pode expor-se à energia nociva das microondas. É importante não forçar nem manipular os fechos de segurança.
- (b) **Não coloque nenhum objecto** entre a parte frontal do forno e a porta nem permita que se acumule sujidade ou resíduos de produtos de limpeza sobre as superfícies de fecho.
- (c) **ATENÇÃO:** Se a porta ou as juntas herméticas tiverem sofrido algum dos seguintes danos, não utilize o forno enquanto este não tiver sido reparado por um técnico qualificado : (1) porta (dobrada), (2) dobradiças e fechos (partidos ou soltos), (3) juntas herméticas da porta e superfícies de fecho.
- (d) **ATENÇÃO:** É perigoso para qualquer pessoa que não seja um técnico qualificado realizar qualquer operação de manutenção ou reparação para a qual seja necessário desmontar alguma tampa protectora da exposição à energia das microondas.
- (e) **ATENÇÃO:** Não se deve aquecer líquidos ou outros alimentos em recipientes vedados, já que podem explodir.
- (f) **ATENÇÃO:** Não permita que as crianças utilizem o forno sem supervisão, a menos que tenha dado instruções claras sobre o seu uso adequado e tenha a certeza de que a criança as compreendeu e que entende os perigos de um uso inadequado do aparelho.
- (g) **ATENÇÃO:** Quando o aparelho funcionar no modo Combinado, as crianças só poderão utilizar o forno sob a supervisão de um adulto, devido às temperaturas geradas. (Se aplicável.)

ÍNDICE

• PRECAUÇÕES PARA EVITAR UMA POSSÍVEL EXPOSIÇÃO EXCESSIVA À ENERGIA DAS MICROONDAS	1
• INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES	2
• INSTRUÇÕES DE LIGAÇÃO À TERRA	3
• INSTALAÇÃO	3
• DIAGRAMA GERAL	4
• DIAGRAMA GERAL (Continuação)	5
• INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO	6
• CONTROLOS	7
ACERTAR O RELÓGIO	7
DESCONGELAÇÃO POR PESO	8
DESCONGELAÇÃO COM TEMPO DEFINIDO	8
COZINHAR DE UMA VEZ	9
COZINHAR EM DUAS FASES	9
COZINHAR COM A FUNÇÃO GRELHADOR	10
COZINHAR COM A FUNÇÃO COMBI	10
+30 seg.	11
FUNÇÃO AUTOMÁTICA	11
COZINHAR COM UM TOQUE	12
BLOQUEIO PARA CRIANÇAS	13
PARAR O FORNO QUANDO ESTIVER EM FUNCIONAMENTO	13
ESTABELECE O MODO DE POUPANÇA DE ENERGIA	13
• CUIDADOS A TER COM O SEU FORNO MICROONDAS	14
• PERGUNTAS E RESPOSTAS	15
• ANTES DE PEDIR ASSISTÊNCIA	16
• CUIDADOS E LIMPEZA	16
• Eliminação de Equipamento Eléctrico e Electrónico Usado	16
• ESPECIFICAÇÕES	17
• INSTRUÇÕES DE CONFECÇÃO	18
• COMO USAR O FORNO MICROONDAS EM SEGURANÇA	19
• CENTELHAMENTO	19
• PRINCÍPIOS DE FUNCIONAMENTO DAS MICROONDAS	20
• COMO É QUE AS MICROONDAS COZINHAM OS ALIMENTOS	20
• TABELAS DE CONVERSÃO	20
• TÉCNICAS DE COZINHA	21
• GUIA DE DESCONGELAÇÃO	22
• TABELA DE CONFECÇÃO E DE AQUECIMENTO DE ALIMENTOS	23
• TABELA DE CONFECÇÃO DE VEGETAIS	25
• RECEITAS	26

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

ATENÇÃO: Para evitar incêndios, queimaduras, choques eléctricos e outros problemas:

Em seguida, apresentam-se algumas normas e precauções que, como com qualquer outro aparelho, devem ser seguidas para obter um rendimento óptimo deste forno:

1. Não utilize o forno para qualquer outro fim que não seja a preparação de alimentos, por exemplo secar roupa, papel ou qualquer objecto que não seja comida, nem para esterilizar.
2. Não utilize o forno vazio, uma vez que pode avariar-se.
3. Não utilize o interior do forno para guardar nenhum tipo de objecto como papéis, livros ou utensílios de cozinha, etc.
4. Não utilize o forno sem o prato giratório colocado. Comprove que esteja correctamente assente sobre a base giratória.
5. Retire as tampas de frascos ou outros recipientes vedados antes de os colocar no forno.
6. Não coloque matérias estranhas entre a superfície do forno e a porta, pois isto poderia resultar numa fuga de energia de microondas.
7. Não utilize produtos de papel reciclado para cozinhar. Poderão conter impurezas que podem produzir faíscas ou chamas.
8. Não prepare pipocas a menos que estejam num saco de pipocas apto para fornos microondas ou numa embalagem comercial recomendada especialmente para fornos microondas. As pipocas feitas num microondas produzem-se com um menor rendimento do que pelo método tradicional; haverá alguns grãos de milho que não abrirão. Não utilize óleo, excepto se houver uma indicação expressa do fabricante.
9. Não cozinhe alimentos que estão envoltos numa membrana como gemas de ovo, batatas, fígados de frango, etc., sem antes os picar várias vezes com um garfo.
10. Não cozinhe as pipocas por mais tempo do que o indicado pelo fabricante (o tempo é normalmente inferior a 3 minutos).
Cozinhar as pipocas durante mais tempo não produzirá mais pipocas e pode originar faíscas e fogo.
De igual modo, o prato giratório pode ficar demasiado quente para ser manipulado e pode partir-se.
11. Se observar fumo, desligue o aparelho ou retire a ficha da tomada e mantenha a porta fechada para abafar as chamas.
12. Quando estiver a aquecer alimentos em recipientes de plástico ou papel, vigie o forno periodicamente uma vez que existe a possibilidade de estes materiais se incendiarem.
13. O conteúdo de biberões e frascos de comida para bebés deve ser mexido ou agitado. Além disso, para evitar queimaduras, deve-se verificar a sua temperatura antes de serem consumidos.
14. Verifique sempre a temperatura dos alimentos ou bebidas aquecidos com microondas antes de os servir, em particular a crianças ou pessoas idosas. Isto é muito importante porque os alimentos e bebidas aquecidos no microondas continuam a aquecer durante algum tempo depois de desligadas as microondas.
15. Não cozinhe nem aqueça ovos com casca ou ovos cozidos inteiros no microondas, uma vez que podem explodir.
16. Mantenha o forno sempre limpo. Limpe o interior do forno com um pano suave húmido depois de cada utilização. Se deixar gordura em qualquer parte do interior do forno, esta pode sobreaquecer e produzir fumo ou mesmo chamas na seguinte utilização do forno.
17. Nunca aqueça óleo ou gordura para fritar no microondas, uma vez que não poderá controlar a temperatura e isto poderá conduzir ao sobre-aquecimento e incêndio da gordura.
18. Os líquidos, como a água, o café ou o chá, podem ser aquecidos para lá do ponto de ebulição sem parecerem estar a ferver, devido à tensão de superfície do líquido. Nem sempre serão visíveis borbulhas ou fervura quando o recipiente for retirado do microondas.
ISTO PODERIA RESULTAR EM LÍQUIDOS MUITO QUENTES A DEITAREM POR FORA DE REPENTE AO INTRODUIR UMA COLHER OU OUTRO UTENSÍLIO NO LÍQUIDO.
Para reduzir o risco de danos pessoais:
a) Não sobreaqueça o líquido.
b) Mexa o líquido antes e a metade do processo de aquecimento.
c) Não use recipientes com lados rectos e gargalos apertados.
d) Depois de o ter aquecido, deixe o recipiente a repousar dentro do microondas durante alguns momentos antes de o retirar.
e) Tenha muito cuidado ao introduzir colheres ou outros utensílios no recipiente.
19. Este aparelho não deve ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, excepto se estiverem sob a supervisão ou receberem instruções precisas relativas à utilização do aparelho de uma pessoa responsável pela sua segurança.
20. Assegure-se de que as crianças não brincam com nenhuma parte do aparelho.
21. Ao contrário dos fornos só de microondas, as superfícies exteriores deste aparelho, incluindo a porta do forno, podem ficar quentes.
Utilize sempre pegas ou luvas de cozinha quando estiver a colocar ou retirar alimentos e/ou acessórios do forno.
Tenha cuidado ao tocar em qualquer parte do aparelho além do painel de controlo durante ou imediatamente depois de o forno ter estado a funcionar no modo Grill ou combinado.

CONSERVE ESTAS INSTRUÇÕES

INSTRUÇÕES DE LIGAÇÃO À TERRA

Este aparelho deve ser ligado à terra. Em caso de curto-circuito, a ligação à terra reduz o risco de choque eléctrico ao permitir o escoamento da corrente eléctrica por um cabo alternativo. Este aparelho está equipado com um cabo de alimentação que contém um fio e uma ficha para ligação à terra. A ficha deverá ser ligada a uma tomada devidamente instalada e ligada à terra.

ATENÇÃO : O uso inadequado da ficha de ligação à terra pode resultar num risco aumentado de choque eléctrico. Consulte um electricista ou um técnico qualificado se as instruções de ligação à terra não foram totalmente compreendidas, ou se não tiver a certeza de que o aparelho está correctamente ligado à terra. Se necessitar de usar uma extensão eléctrica, use apenas uma de 3 fios que tenha uma ficha de 3 pernos e uma tomada de 3 orifícios à qual se adapte a ficha do aparelho. A capacidade de condução eléctrica da extensão deverá ser igual.

IMPORTANTE

Os fios do cabo de alimentação deste aparelho identificam-se pelas seguintes cores:

Verde e Amarelo : Terra

Azul : Neutro

Castanho : Activo

É possível que as cores dos fios do cabo de alimentação não correspondam com as cores que identificam os terminais da ficha que vai utilizar. Neste caso, proceda do seguinte modo:

O fio verde e amarelo deve ser ligado ao terminal da ficha marcado com a letra "E" ou o símbolo de terra, ou que for verde e amarelo. O fio azul deve ser ligado ao terminal marcado com a letra "N" ou que for preto.

O fio castanho deve ser ligado ao terminal marcado com a letra "L" ou que for vermelho.

ATENÇÃO: Este aparelho deve ligar-se à terra.

INSTALAÇÃO

1. Ventilação

Não bloqueie os orifícios de ventilação. Se ficarem bloqueados durante o funcionamento, o forno pode sobreaquecer e, eventualmente, avariar-se. Para uma ventilação correcta, deixe mais de 80 mm de espaço entre a parte posterior e os lados do forno e a parede. O espaço livre mínimo entre a parte superior do forno e a parede é de 100 mm.

2. Superfície estável e plana

Este forno deverá ser instalado sobre uma superfície estável e plana. Este forno foi concebido para ser usado sobre um balcão.

O forno microondas não deverá ser colocado num armário, a menos que essa instalação tenha sido expressamente testada e aprovada.

3. Deixe espaço atrás e dos lados

Todas as aberturas de ventilação deverão ficar desobstruídas. Se as aberturas de ventilação estiverem obstruídas durante o funcionamento, o forno poderá sobreaquecer e, eventualmente, avariar-se.

4. Afastado de aparelhos, de rádio e televisão

Se o forno estiver localizado perto de aparelhos de rádio e televisão, afectará a qualidade da sua recepção. Localize o forno tão afastado quanto possível deste tipo de aparelhos.

5. Afastado de fontes de calor e torneiras de água

Mantenha o forno afastado de fontes de ar quente, vapor ou salpicos de água, já que estes poderão danificar o isolamento do aparelho e avariá-lo.

6. Alimentação de corrente

- Verifique a alimentação de corrente da sua casa. Este forno requer uma corrente de aproximadamente 10 amperes, 230V 50Hz.
- O cabo de alimentação tem aproximadamente 0,8

metros de comprimento.

- A voltagem utilizada deverá ser a mesma especificada neste forno. A utilização de uma voltagem superior pode resultar num incêndio ou noutro acidente que pode danificar o forno. A utilização de uma voltagem inferior pode resultar numa diminuição da capacidade de cozinhar. O fabricante não assume qualquer responsabilidade por danos causados neste forno pela utilização de uma voltagem ou intensidade de corrente diferentes das especificadas.
- Se o cabo de alimentação se danificar, deverá ser substituído pelo fabricante ou por um agente técnico da marca ou por uma pessoa igualmente qualificada, para evitar qualquer risco.

7. Depois de o desembalar, verifique se o forno tem qualquer dano, como por exemplo:

Uma porta desalinhada ou partida, ou amolgadura no interior. Se qualquer destes problemas estiver presente NÃO INSTALE O FORNO, e informe o seu vendedor imediatamente.

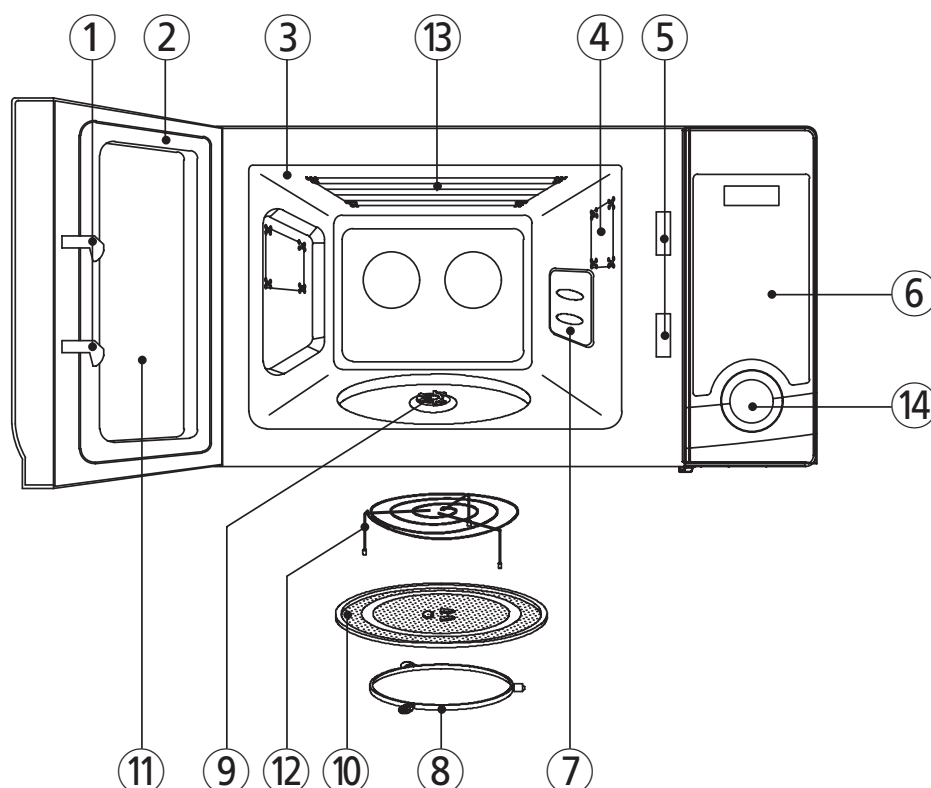
8. Não utilize o forno se este estiver a uma temperatura inferior à temperatura ambiente.

(Isto pode ocorrer após a entrega do forno em climas frios.) Deixe que o forno atinja a temperatura ambiente antes de o utilizar.

9. ANTES DE UTILIZAR ESTE APARELHO

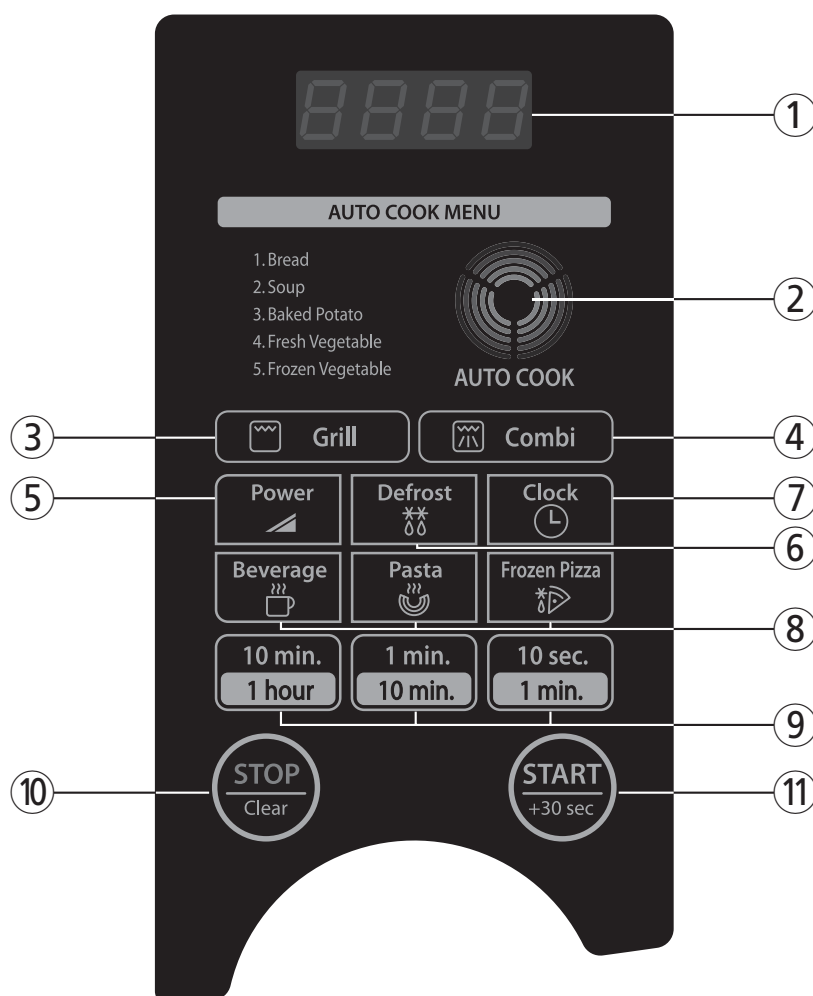
A resistência da função Grill leva um revestimento protector para evitar que sofra danos durante o transporte. Aquando da utilização inicial do forno com a função Grill este revestimento pode queimar-se e provocar um cheiro desagradável e algum fumo. Por este motivo, recomendamos ferver 0,2 l de água no modo Grill durante 10 minutos, para queimar este revestimento, antes de utilizar normalmente o forno.

DIAGRAMA GERAL



- ① **Fechos da porta** – Trancam automaticamente a porta quando esta for fechada. Se a porta for aberta com o forno em funcionamento, o magnetão parará de funcionar imediatamente.
- ② **Isolamento da porta** – O isolamento da porta mantém a energia das microondas no interior do forno e impede a fuga das microondas.
- ③ **Resistência**
- ④ **Caverna do forno**
- ⑤ **Sistema de fecho de segurança**
- ⑥ **Painel de controlo**
- ⑦ **Cobertura da guia** - Protege a saída das microondas dos salpicos dos alimentos que estão a ser cozinhados.
- ⑧ **Base giratória** – Suporta o tabuleiro giratório.
- ⑨ **Adaptador** – Esta peça encaixa no eixo existente no centro da base do interior do forno. Deve permanecer no forno durante qualquer utilização.
- ⑩ **Tabuleiro giratório de vidro** – Feito de vidro especial termo-resistente. Certifique-se sempre de que o tabuleiro está na posição correcta antes de cozinhar. Não cozinhe os alimentos directamente no tabuleiro.
- ⑪ **Janela da porta** - Permite ver os alimentos. As microondas não conseguem atravessar a rede interior.
- ⑫ **Grelha metálica**
- ⑬ **Resistência** - Utilizada para a confecção de alimentos com as funções Grill ou Combi.
- ⑭ **Botão de abertura da porta** - Pressione este botão para abrir a porta.

DIAGRAMA GERAL (Continuação)



- ① **Mostrador** - Indica o tempo de confecção, o nível de potência das microondas, os indicadores e a hora actual.
- ② **Auto cook** - É utilizado para cozinhar ou aquecer alimentos.
- ③ **Grill** - É utilizado para seleccionar a função de grelhador.
- ④ **Combi** - É utilizado para seleccionar a função Combi.
- ⑤ **Power** - Utilizado para seleccionar o nível de potência.
- ⑥ **Defrost** - Utilizado para descongelar os alimentos (de acordo com o seu peso ou por tempo).
- ⑦ **Clock** - É utilizado para acertar o relógio.
- ⑧ **Cozinha rápida** - Utilizados para cozinhar ou aquecer quantidades específicas de alimentos.
- ⑨ **Selector de tempo** - Utilizado para configurar o tempo de confecção e para acertar o relógio.
- ⑩ **STOP/CLEAR** - É utilizado para parar o funcionamento do forno ou para anular a informação programada.
- ⑪ **Início/+30 seg.** - Utilizado para pôr o microondas a funcionar e para definir um tempo de aquecimento.

INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO

Este capítulo contém informação útil sobre o funcionamento do forno.

- Ligue o cabo de alimentação a uma tomada de 230 V AC 50 Hz.
- Depois de colocar os alimentos num recipiente adequado, abra a porta do forno e coloque-o sobre o tabuleiro giratório. O tabuleiro giratório deverá estar sempre montado durante a utilização do forno.
- Feche a porta. Certifique-se de que fica bem fechada.

1 A luz da cavidade só se acende quando o microondas estiver a funcionar.

durante o funcionamento, toda a informação será também retida.

2 A porta do forno pode ser aberta da forma normal em qualquer momento durante o funcionamento. O forno desligar-se-á automaticamente. Para reiniciar o funcionamento do forno, feche a porta e pressione o botão de START.

8 Se a porta for aberta durante o funcionamento, toda a informação introduzida será retida. Se o botão START for pressionado e o forno não funcionar, verifique se há qualquer obstrução entre a porta e o isolamento da porta e certifique-se de que esta fecha correctamente. O forno não funcionará enquanto a porta não estiver bem fechada ou enquanto o programa de funcionamento não tiver sido reprogramado.

3 Sempre que se pressionar um botão, ouvir-se-á um sinal sonoro para reconhecer o toque.

4 Se não for programado para um nível inferior, o forno cozinha automaticamente à potência máxima.

5 O mostrador apresentará “: 0” quando o forno estiver ligado à corrente.

6 O relógio voltará para a hora actual quando o tempo de confecção tiver terminado.

7 Quando o botão STOP/CLEAR for accionado durante o funcionamento do forno, o forno parará de funcionar e toda a informação programada será retida. Para apagar toda a informação (excepto as horas), pressione uma vez mais o botão STOP/CLEAR. Se a porta for aberta

9 NOTA: Quando utilizar a função GRELHADOR:

- Não abra a porta frequentemente, a temperatura no interior do forno diminui e a confecção pode não ficar completa no tempo programado.
- Nunca toque quer na janela do forno quer no seu interior metálico ao retirar ou introduzir comida, já que a temperatura dentro do forno e na porta é muito alta.
- Quando estiver a utilizar estas funções, tenha muito cuidado pois a grelha metálica estará muito quente. Use luvas de forno ou pegas para pegar nela.

Certifique-se de que o forno está correctamente instalado e ligado a uma tomada eléctrica.

TABELA DE POTÊNCIA ENERGÉTICA

- O nível de potência é definido pressionando o botão de POWER. A seguinte tabela mostra a indicação apresentada pelo mostrador, o nível de potência e o nível percentual da potência.

Pressione o botão de POWER	Nível de potência (Mostrador)	Percentagem aproximada de potência
Uma vez	P-HI	100%
Duas vezes	P-90	90%
Três vezes	P-80	80%
Quatro vezes	P-70	70%
Cinco vezes	P-60	60%
Seis vezes	P-50	50%
Sete vezes	P-40	40%
Oito vezes	P-30	30%
Nove vezes	P-20	20%
Dez vezes	P-10	10%
Onze vezes	P-00	0%

CONTROLOS

ACERTAR O RELÓGIO

Quando ligar o forno pela primeira vez, o mostrador apresentará a indicação “:0” a piscar. A mesma indicação aparecerá também no mostrador quando a corrente eléctrica for restabelecida depois de um corte.



1. Pressione o botão do Relógio.
Acaba de seleccionar o sistema de relógio de 12 horas.

2. Pressione outra vez o botão do Relógio. Acaba de seleccionar o sistema de relógio de 24 horas.

3. Acerte o relógio pressionando os botões de SELECÇÃO DE TEMPO em sequência.

4. Pressione o botão do Relógio.



O mostrador pára de piscar e os dois pontos começarão a piscar. Se tiver seleccionado o sistema de 12 horas, este relógio digital pode ser acertado entre as 01:00 e as 12:59. Se tiver seleccionado o sistema de 24 horas, este relógio digital pode ser acertado entre as 00:00 e as 23:59.

NOTA: Se tentar introduzir uma hora incorrecta, o relógio não a aceitará e voltará para a configuração anterior. Pressione o botão do Relógio e volte a acertar as horas.

DESCONGELAÇÃO POR PESO

Quando seleccionar a função DESCONGELAÇÃO, o ciclo automático divide o tempo de descongelação em períodos alternados de descongelação e repouso, ligando-se e desligando-se.



1. Pressione o botão de Defrost.
Acaba de seleccionar o modo de descongelação por peso.

O mostrador apresentará a indicação “0”.

2. Pressione os botões de SELECÇÃO DE TEMPO para introduzir os pesos desejados.

O mostrador indicará o que tiver seleccionado.

NOTA:

O aparelho pode ser programado para pesos entre 200 g e 3000 g no modo de descongelação por peso.

3. Pressione o botão de START.

O tempo de descongelação é determinado automaticamente pelo peso seleccionado. Quando pressionar o botão de START, o mostrador começará a realizar a contagem decrescente do tempo de descongelação necessário. O forno emitirá um sinal sonoro durante o ciclo de descongelação para indicar que os alimentos devem ser virados ou colocados de outra forma. Quando o tempo de descongelação terminar, ouvirá três sinais sonoros.

DESCONGELAÇÃO COM TEMPO DEFINIDO

Quando seleccionar a função DESCONGELAÇÃO, o ciclo automático divide o tempo de descongelação em períodos alternados de descongelação e repouso, ligando-se e desligando-se.



X2

1. Pressione duas vezes o botão de Defrost.
Acaba de seleccionar o modo de descongelação por tempo.

O mostrador apresentará a indicação “:0”.

2. Pressione os botões de SELECÇÃO DE TEMPO para introduzir o tempo desejado.

O mostrador indicará o que tiver seleccionado.

NOTA:

Este aparelho pode ser programado para tempos de descongelação de até 59 minutos e 90 centésimos de minuto.

3. Pressione o botão de START.

Quando pressionar o botão de START, o mostrador começará a realizar a contagem decrescente do tempo de descongelação necessário. O forno emitirá um sinal sonoro durante o ciclo de descongelação para indicar que os alimentos devem ser virados ou colocados de outra forma. Quando o tempo de descongelação terminar, ouvirá três sinais sonoros.

COZINHAR DE UMA VEZ



1. Pressione o botão de Power.
(Selecione o nível de potência desejado.)

O mostrador indicará o que tiver seleccionado.

2. Pressione os botões de SELECÇÃO DE TEMPO para seleccionar o tempo de confecção.

O mostrador indicará o que tiver seleccionado.

3. Pressione o botão de START.

NOTA: O forno pode ser programado para 59 minutos e 90 centésimos. (59 : 90)
A utilização de níveis inferiores de potência aumenta o tempo de confecção, o que se recomenda para alimentos como queijo ou leite, e para a confecção lenta de carnes.

Quando pressionar o botão de START, o mostrador começará a realizar a contagem decrescente do tempo de confecção seleccionado.

COZINHAR EM DUAS FASES

Todas as receitas requerem que os alimentos congelados estejam totalmente descongelados antes de começar a cozinhar. Este aparelho pode ser programado para descongelar automaticamente os alimentos antes de começar a cozinhá-los.



1. Pressione o botão de Defrost.
(Selecione o modo de descongelação por peso ou por tempo.)

2. Pressione os botões de SELECÇÃO DE TEMPO para seleccionar o peso ou o tempo de descongelação que deseja.

O mostrador indicará o que tiver seleccionado.



3. Pressione o botão de Power.
(Selecione o nível de potência desejado.)

Aparecerá a indicação "P-HI".
O mostrador apresentará o que tiver seleccionado. Este exemplo apresenta o nível de potência 5.

4. Pressione os botões de SELECÇÃO DE TEMPO para seleccionar o tempo de confecção.

O mostrador indicará o que tiver seleccionado.

5. Pressione o botão de START.

O mostrador iniciará a contagem decrescente do tempo restante no modo de Descongelação. A metade do tempo de descongelação, vire, separe e/ou redistribua os alimentos. No final do modo Descongelação, o aparelho começará a cozinhar no modo microondas.

O mostrador iniciará a contagem decrescente do tempo restante no modo microondas.

Quando o aparelho estiver no modo de descongelação, se tocar no botão de Defrost, o mostrador apresentará a indicação "dEF" durante 3 segundos. Quando o aparelho estiver no modo de confecção com microondas, se tocar no botão de Power, o mostrador apresentará o nível de potência seleccionado durante 3 segundos.

COZINHAR COM A FUNÇÃO GRELHADOR

Esta função permite-lhe gratinar rapidamente os alimentos. A resistência de aquecimento está localizada no topo do forno. O forno não necessita de ser pré-aquecido para cozinhar com a função de Grelhador. Coloque os alimentos dentro do forno ao ajustar os controlos.



1. Pressione o botão de Grill.

Apresenta-se a indicação “Gr”.

2. Pressione os botões de SELECÇÃO DE TEMPO para seleccionar o tempo de confecção.

O mostrador apresentará o que tiver seleccionado.

Nota: O tempo pode ser regulado até 29 minutos e 90 centésimas.

3. Pressione o botão de START.

Quando pressionar o botão de START, o mostrador começará a realizar a contagem decrescente do tempo de confecção seleccionado. Quando o tempo de confecção terminar, ouvirá três sinais sonoros.

COZINHAR COM A FUNÇÃO COMBI

O forno possui um modo combinado que cozinha os alimentos com a resistência de aquecimento e as microondas ao mesmo tempo. O modo combinado acelera o processo de confecção.



1. Pressione o botão de Combi.

Apresenta-se a indicação “Cb”.

2. Pressione os botões de SELECÇÃO DE TEMPO para seleccionar o tempo de confecção.

O mostrador apresentará o que tiver seleccionado.

Nota: O tempo pode ser regulado até 59 minutos e 90 centésimas.

3. Pressione o botão de START.

Quando pressionar o botão de START, o mostrador começará a realizar a contagem decrescente do tempo de confecção seleccionado. Quando o tempo de confecção terminar, ouvirá três sinais sonoros.

+30 seg.

“+ 30 Seg.” permite-lhe aquecer alimentos durante 30 segundos a 100% de potência (nível máximo) com o simples pressionar desse botão. Pressionando o botão de “+30 seg.” repetidamente, pode aumentar o tempo de aquecimento até 5 minutos, em intervalos de 30 segundos.



1. Pressione o botão de “+30 Seg.”.

Quando tocar no botão de “+30 seg.”, aparecerá no mostrador a indicação “:30” e o forno começará a aquecer.

FUNÇÃO AUTOMÁTICA

A função de COZINHA AUTOMÁTICA permite-lhe cozinhar ou aquecer muitos dos seus pratos preferidos pressionando repetidamente o botão de Auto Cook.

Se tocar uma vez no botão de AUTO COOK, aparecerá no mostrador a indicação “AC-1”. Pressionando repetidamente este botão, poderá seleccionar outras categorias de alimentos tal como se mostra a seguir.



AUTO COOK

1. Pressione o botão de AUTO COOK uma vez para 4 pedaços de Pão. Aparecerá no mostrador a indicação AC-1.

2. Pressione o botão de AUTO COOK duas vezes para 350 g de Sopa. Aparecerá no mostrador a indicação AC-2.

3. Pressione o botão de AUTO COOK três vezes para 3 batatas. Aparecerá no mostrador a indicação AC-3.

4. Pressione o botão de AUTO COOK quatro vezes para 200 g de Vegetais Frescos. Aparecerá no mostrador a indicação AC-4.

5. Pressione o botão de AUTO COOK cinco vezes para 200 g de Vegetais Congelados. Aparecerá no mostrador a indicação AC-5.

Pressione a seguir o botão de START. O mostrador apresentará o tempo de confecção da quantidade seleccionada e o forno começará a funcionar.

COZINHAR COM UM TOQUE

A função de cozinhar com um toque permite-lhe cozinhar ou aquecer muitos dos seus pratos favoritos pressionando um único botão. Para aumentar a quantidade, pressione o botão seleccionado até o número que aparecer no mostrador ser o mesmo que a quantidade desejada.



1. Pressione o botão de Bebidas uma vez para 1 chávena, duas vezes para 2 chávenas ou três vezes para 3 chávenas.

Quando pressionar uma vez o botão de Bebidas, aparecerá no mostrador a indicação "1". Passados 1,5 segundos, o mostrador passará a apresentar o tempo de confecção e o forno começará a funcionar.

* BEBIDAS * (200 ml/chávena)

- 1 chávena (caneca): Pressione o botão de Bebidas uma vez.
- 2 chávenas (canecas): Pressione o botão de Bebidas duas vezes num espaço de 1,5 segundos.
- 3 chávenas (canecas): Pressione o botão de Bebidas três vezes num espaço de 1,5 segundos.



1. Pressione o botão de Pizza Congelada uma vez para 200 g de pizza ou duas vezes para 400 g de pizza.

Quando pressionar uma vez o botão de Pizza Congelada, aparecerá no mostrador a indicação "200". Passados 1,5 segundos, o mostrador passará a apresentar o tempo de confecção e o forno começará a funcionar.

* PIZZA CONGELADA *

- 200 g: Pressione o botão de Pizza Congelada uma vez.
- 400g: Pressione o botão de Pizza Congelada duas vezes num espaço de 1,5 segundos.

NOTA:

1. Use apenas uma pizza congelada de cada vez.
2. Use apenas pizza congelada apta para ser preparada em microondas.
3. Se o queijo da pizza congelada não derreter suficientemente, cozinhe-o durante mais uns segundos.
4. Algumas marcas de pizza congelada podem requerer mais ou menos tempo de confecção.



1. Pressione o botão de Massa uma vez para uma dose de massa ou duas vezes para duas doses de massa.

Quando pressionar uma vez o botão de Massa, aparecerá no mostrador a indicação "1". Passados 1,5 segundos, o mostrador passará a apresentar o tempo de confecção e o forno começará a funcionar.

* MASSA *

- 1 dose: Pressione o botão de Massa uma vez.
- 2 doses: Pressione o botão de Massa duas vezes num espaço de 1,5 segundos.

BLOQUEIO PARA CRIANÇAS

O mecanismo de segurança impede a utilização não desejada do forno, como por exemplo, por crianças pequenas. Para o ligar, mantenha o botão STOP/CLEAR pressionado durante 3 segundos. Para o cancelar, mantenha outra vez o botão STOP/CLEAR pressionado durante 3 segundos.

PARAR O FORNO QUANDO ESTIVER EM FUNCIONAMENTO

1. Pressione o botão STOP/CLEAR.
 - Pode reiniciar o forno pressionando o botão START.
 - Pressione novamente o botão STOP/CLEAR para anular todas as instruções.
 - Deverá introduzir novas instruções.
2. Abra a porta.
 - Poderá reiniciar o forno fechando a porta e pressionando o botão START.

NOTE: O forno deixa de funcionar quando a porta é aberta.

ESTABELECEER O MODO DE POUPANÇA DE ENERGIA

1. Pressione o botão de STOP/CLEAR.
“:0” ou o relógio aparecerão no mostrador.
 2. Mantenha o botão do Relógio pressionado durante 3 segundos.
O mostrador apagar-se-á e soará um sinal sonoro.
Para pôr o forno a funcionar no modo de poupança de energia, pressione qualquer botão.
Aparecerá então “:0” ou o relógio e o funcionamento dos botões será exactamente igual ao do modo normal. No entanto, se o aparelho não for posto a funcionar ou se não se pressionar nenhum botão em 10 segundos, o mostrador voltará a apagar-se.
 3. Para cancelar o modo de poupança de energia, repita o procedimento de selecção. Quando o mostrador estiver acendido, o modo de poupança de energia será cancelado e soará um sinal sonoro. Poderá então utilizar novamente o forno de forma normal.
-

CUIDADOS A TER COM O SEU FORNO MICROONDAS

O forno deverá ser limpo regularmente e removidos todos os salpicos de alimentos. A falta de limpeza do forno pode causar a deterioração das superfícies, a qual poderá afectar negativamente a vida útil do aparelho e provocar situações de risco.

1 Desligar sempre o forno antes de o limpar.

2 Manter o interior do forno limpo..
Quando houver salpicos de alimentos ou líquidos nas paredes do forno, limpar com um pano húmido.
Pode ser utilizado um detergente suave se o forno estiver muito sujo. Não é recomendável a utilização de detergentes fortes ou abrasivos.

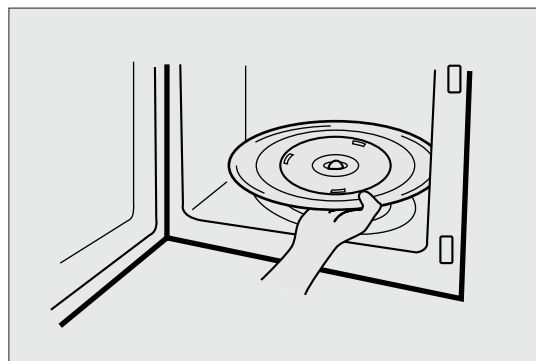
3 O exterior do forno deve ser limpo com um pano humedecido com água e sabão, enxaguado e seco com um pano macio.
Para evitar danos nas peças do forno, não permitir a entrada de líquidos pelos orifícios de ventilação do forno.

4 Se o Painel de Controlo humedecer, limpar com um pano macio seco. Não usar detergentes fortes ou abrasivos no Painel de Controlo.

5 Se se acumular vapor no interior ou exterior da porta, limpar com um pano macio. Tal ocorre quando o forno é utilizado em condições de elevada humidade e, de maneira nenhuma, indica mau funcionamento do aparelho.

6 O prato de vidro deve ser retirado e lavado regularmente. Lavar o prato com detergente e água morna ou na máquina da louça.

7 O suporte rotativo e a base da cavidade do forno devem ser limpos regularmente para evitar ruídos excessivos.
Limpar o fundo do forno com detergente suave ou limpa-vidros e secar com um pano.
O suporte rotativo pode ser lavado em água morna com detergente.

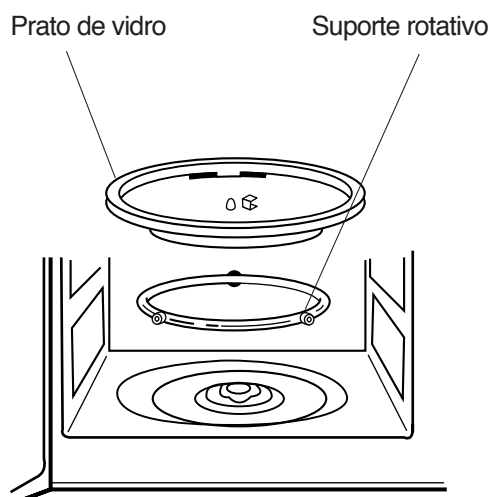


SUPORTE ROTATIVO

- 1** O SUPORTE ROTATIVO e o fundo do forno deverão ser limpos com frequência para evitar ruído excessivo.
- 2** O SUPORTE ROTATIVO DEVE SER SEMPRE usado com o prato de vidro para cozinhar.

PRATO DE VIDRO

- 1** NÃO PÔR O FORNO EM FUNCIONAMENTO sem o prato de vidro colocado.
- 2** NÃO UTILIZAR qualquer outro prato de vidro com este forno.
- 3** Se o prato de vidro estiver quente, DEIXAR ARREFECER antes de o lavar ou colocar em água.
- 4** NÃO COZINHAR directamente sobre o prato de vidro.



PERGUNTAS E RESPOSTAS

*** P : Porque é que os ovos rebentam?**

R : Ao cozinhar ou escalfar ovos, a gema pode rebentar devido à acumulação de vapor dentro da sua membrana. Para evitar esta situação, basta picar a gema com um palito antes de cozinhar. Nunca cozinhar ovos antes de perfurar a casca.

*** P : Porque razão se deve dar um tempo de repouso depois de acabar a confecção dos alimentos?**

R : O tempo de repouso é muito importante. Ao preparar alimentos com microondas, o calor está nestes alimentos e não no forno. Muitos alimentos produzem calor interno suficiente para prosseguir o processo de confecção, mesmo depois de terem sido retirados do forno. O tempo de repouso, no caso de grandes peças de carne, vegetais grandes e bolos, permite que o interior cozinhe completamente, sem cozinhar demasiado o exterior.

*** P : O forno microondas poderá avariar-se se funcionar vazio?**

R : Sim. Nunca o utilizar vazio.

*** P : Porque é que o meu forno nem sempre cozinha tão rápido como mencionado no livro de receitas do microondas?**

R : Verifique o seu livro de receitas novamente para se certificar de que seguiu as instruções exactamente; e para ver o que pode causar alterações no tempo de confecção. Os tempos do livro de receitas e as programações de potência são sugestões para ajudar a evitar o excesso de tempo de confecção, um dos problemas mais comuns na habituação a um forno microondas. Variações de tamanho, forma, pesos e dimensões podem necessitar de períodos de confecção mais prolongados. Use o seu sentido comum e as sugestões do livro de receitas para verificar se os alimentos estão cozinhados adequadamente, tal como o faz com um forno convencional.

*** P : Posso pôr o forno em funcionamento sem o suporte rotativo ou virar este para usar um prato maior?**

R : Não. Se retirar ou virar o suporte rotativo obterá resultados deficientes. Os pratos usados no forno devem adaptar-se ao suporte rotativo.

*** P : É normal que o suporte rotativo rode no sentido contrário?**

R : Sim. O suporte rotativo roda no sentido horário ou anti-horário, dependendo da rotação do motor quando o ciclo de confecção se iniciar.

*** P : Posso fazer pipocas no meu forno microondas? Como conseguir melhores resultados?**

R : Sim. Fazer pipocas previamente embaladas, seguindo as instruções do fabricante, ou usar a tecla pré-programada POPCORN. Não usar sacos de papel normal. Usar o "teste de ouvido", desligando o forno quando o estalar das pipocas ocorrer apenas a cada 1-2 segundos. Não tentar abrir novamente os grãos que não abriram. Não fazer pipocas em recipientes de vidro.

*** P : Acidentalmente liguei o microondas sem alimentos dentro. Está avariado?**

R : Ligar o forno vazio durante um curto espaço de tempo não produzirá uma avaria. Contudo, não é recomendável

*** P : O forno pode ser usado sem o suporte rotativo e sem o prato de vidro?**

R : Não. Tanto o prato de vidro como o suporte rotativo devem estar colocados no forno antes de iniciar a confecção

*** P : Posso abrir a porta quando o forno está em funcionamento?**

R : A porta pode ser aberta em qualquer altura durante o funcionamento. A energia microondas será instantaneamente desligada, a programação do tempo manter-se-á até a porta ser fechada e a tecla COMEÇAR pressionada de novo.

*** P : Porque tenho humidade no meu forno microondas depois de cozinhar?**

R : A humidade nos lados do seu microondas é normal. Provém do aquecimento das paredes frias do forno pelo vapor dos alimentos cozinhados.

*** P : A energia microondas passa pelo visor da porta?**

R : Não. O filtro de metal reflecte a energia para a cavidade do forno. Os orifícios permitem a passagem da luz. Não permitem a passagem da energia microondas.

ANTES DE PEDIR ASSISTÊNCIA

Consultar a lista seguinte pode evitar um pedido de assistência desnecessário.

* O forno não trabalha;

1. Verificar se a ficha está bem inserida na tomada.
2. Verificar se a porta está bem fechada.
3. Verificar se o tempo de confecção está programado.
4. Verificar os fusíveis ou o disjuntor geral da casa.

* Ocorrência de faíscas na cavidade;

1. Verificar os utensílios. Não devem ser utilizados recipientes de metal ou com remates ou pintura metálicos.
2. Verificar que os espetos de metal ou papel de alumínio não tocam nas paredes do forno.

Se o problema persistir, contactar a assistência. Está incluída com o forno uma lista dos distribuidores.

CUIDADOS E LIMPEZA

Embora o seu forno esteja equipado com dispositivos de segurança, é importante observar o seguinte:

1. É importante não anular nem mexer nos encravamentos de segurança da porta.
2. Não colocar nenhum objecto entre a porta e a junção desta com o forno, nem deixar acumular resíduos nas superfícies de vedação. Limpar a área de vedação frequentemente com um pano húmido e detergente, enxaguar e secar. Nunca usar pós ou esfregões abrasivos.
3. Quando aberta, a porta não deve ser sujeita a nenhuma espécie de pressão. Por exemplo, uma criança pendurada na porta aberta pode provocar a queda do aparelho, causando ferimentos e danificando o forno. Não pôr o forno em funcionamento se estiver danificado, antes de este ser reparado por um técnico competente.
- É particularmente importante que o forno feche bem e que não haja danos em:
 - i) Porta (inclinação)
 - ii) Dobradiças e fechos (partidos ou soltos)
 - iii) Vedação da porta e superfícies de vedação.
4. O forno não deverá ser regulado ou reparado por outra pessoa que não seja um técnico competente de assistência.
5. O forno deverá ser limpo regularmente e removidos todos os salpicos de alimentos;
6. A falta de manutenção do forno em perfeitas condições de limpeza pode levar à deterioração das superfícies, a qual encurtará o tempo de vida útil do aparelho e poderá representar uma situação perigosa.

Eliminação de Equipamento Eléctrico e Electrónico Usado

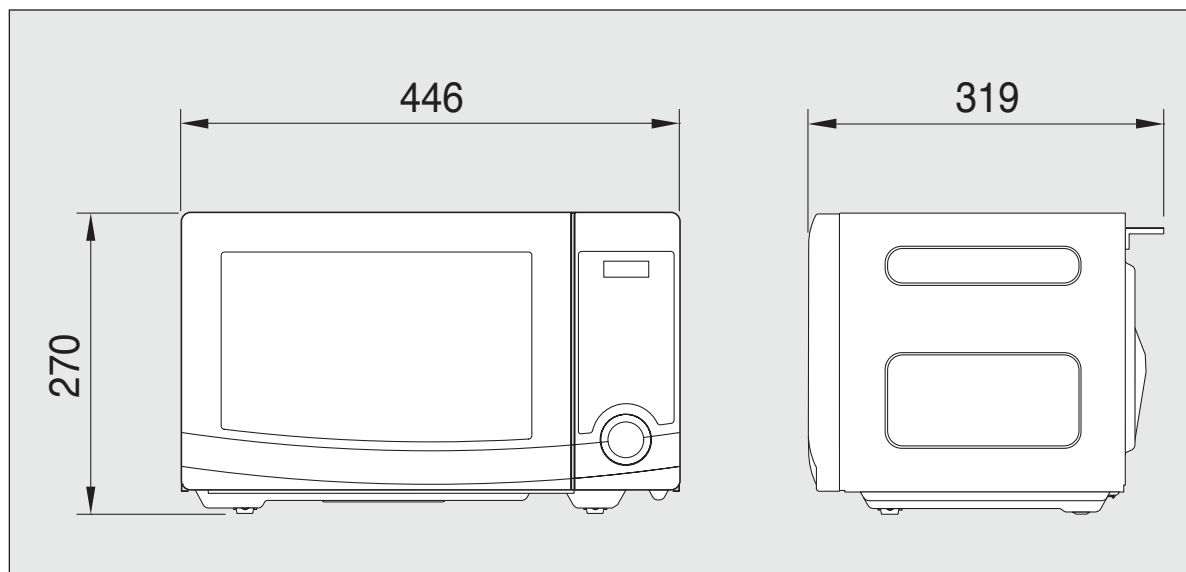


A presença deste símbolo no aparelho, nos seus acessórios ou na embalagem indica que este aparelho não deve ser tratado como resíduos domésticos. Deixe deste aparelho no ponto de recolha de material eléctrico e electrónico para reciclagem mais perto de si. Na União Europeia e noutros países europeus existem sistemas de recolha separada para produtos eléctricos e electrónicos usados. Garantindo uma eliminação correcta deste aparelho, ajudará a evitar possíveis danos ambientais e/ou pessoais, que um incorrecto tratamento do aparelho usado poderia provocar. A reciclagem de materiais ajuda a conservar os recursos naturais. Por isso, não deite fora os aparelhos eléctricos e electrónicos junto com os seus resíduos domésticos. Para informação detalhada sobre a reciclagem deste aparelho, contacte a sua Câmara Municipal, o seu serviço de recolha de lixo ou a loja onde comprou o aparelho.

ESPECIFICAÇÕES

Corrente de alimentação		230V, 50 Hz, 12A Fase única com ligação à terra, AC
Microondas	Consumo de energia	1100 W
	Potência energética	700 W
	Frequência	2.450 MHz
Consumo de energia na função Grill		1050 W
Consumo de energia na função Convecção		2200 W
Dimensões exteriores (L x F x Alt.)		446 x 270 x 319 mm
Dimensões interiores (L x F x Alt.)		295 x 194 x 303 mm
Peso líquido		Aprox. 11,4 Kg
Tempo		59 min. 90 centésimos
Níveis de potência das microondas		10 níveis

* As especificações podem estar sujeitas a alterações sem aviso prévio



INSTRUÇÕES DE CONFECÇÃO

Utilizar apenas utensílios adequados para microondas.

Para cozinhar num forno microondas, as microondas devem poder penetrar nos alimentos sem serem reflectidas ou absorvidas pelo recipiente utilizado.

Assim, os utensílios devem ser cuidadosamente escolhidos. Se o utensílio estiver marcado como adequado para microondas, não é preciso preocupar-se.

A tabela abaixo lista vários utensílios e indica se e como deverão ser usados num forno microondas.

Utensílio	Seguro	Comentários
Papel de alumínio	▲	Pode ser usado em pequenas tiras para proteger zonas dos alimentos de cozinhareem em demasia. Podem ocorrer faíscas se o alumínio estiver demasiado próximo das paredes do forno ou se for usado em grande quantidade.
Prato tostador	●	Não pré-aquecer mais de 8 minutos.
Porcelana e barro	●	Porcelana, cerâmica, barro vidrado e faiança são normalmente adequados, excepto se tiverem decorações metálicas.
Pratos de papel ou de esferovite descartáveis	●	Alguns alimentos congelados são embalados nestes pratos.
Embalagens de comida rápida • Chávenas ou copos de plástico • Sacos de papel ou jornal • Papel reciclado ou aros metálicos	● × ×	Podem ser usados para aquecer os alimentos. O sobreaquecimento pode provocar o derretimento do plástico. Pode incendiar-se. Pode provocar faíscas.
Louça de vidro • Louça de ir ao forno e à mesa • Louça de vidro fino • Jarros de vidro	● ● ●	Podem ser utilizados, excepto se tiverem uma decoração metálica. Podem ser utilizados para aquecer alimentos ou líquidos. O vidro delicado pode partir ou estalar se aquecido de repente. Deve ser retirada a tampa. Adequado só para aquecimento.
Metal • Pratos • Atilhos metálicos dos sacos de congelação	× ×	Podem provocar faíscas ou incêndios.
Papel • Pratos, chávenas, guardanapos e papel de cozinha • Papel reciclado	● ×	Para tempos curtos de preparação e aquecimento. Também para absorver excessos de humidade. Pode provocar faíscas.
Plástico • Recipientes • Película aderente • Sacos de congelação	● ● ▲	Particularmente se for termoplástico resistente ao calor. Alguns outros plásticos podem deformar-se ou descolorar a altas temperaturas. Não utilizar utensílios plásticos com melamina. Pode ser usado para reter a humidade. Não deverá tocar nos alimentos. Ter cuidado ao retirar a película que deixará escapar vapor muito quente. Só se forem resistentes ao calor ou próprios para microondas. Não deverão ser herméticos. Furar com um garfo, se necessário.
Papel vegetal ou untado	●	Pode ser utilizado para reter a humidade e evitar salpicos.

● : Utilização recomendada

▲ : Utilização Limitada

× : Não Recomendados

COMO USAR O FORNO MICROONDAS EM SEGURANÇA

Utilização Geral

Não force nem manipule os fechos de segurança. Não coloque nenhum objecto entre a parte frontal do forno e a porta nem permita que se acumule sujidade ou resíduos sobre as superfícies de fecho. Limpe o aparelho com um detergente suave, enxague-o e seque-o. Não utilize nunca pós ou esfregões abrasivos.

Não exponha a porta do forno a tensões ou a pesos, tal como uma criança que se apoie na porta aberta do forno. Isso poderia provocar a queda do forno o que poderia causar danos pessoais e estragos ao forno.

Não utilize o forno se as juntas da porta ou as superfícies de fecho estiverem deterioradas; não utilize o forno se a porta estiver dobrada; não o utilize ainda sempre que as dobradiças da porta estiverem soltas ou partidas. Não ponha o forno vazio em funcionamento. Provocará danos no forno.

Não tente secar no forno peças de roupa, jornais ou outros materiais. Podem pegar fogo.

Não utilize produtos à base de papel reciclado uma vez que estes produtos contêm impurezas que podem originar faíscas e/ou incêndios. Não bata no painel de controlos com objectos duros. Isso pode provocar danos no forno.

Alimentos

Nunca utilize o seu forno microondas para preparar conservas em casa. Este forno não foi concebido para preparar conservas em casa de forma adequada. As conservas preparadas de forma imprópria podem-se estragar facilmente e o seu consumo pode ser perigoso. Cozinhe sempre os alimentos com o mínimo tempo de preparação indicado na receita. É preferível cozinhar menos os alimentos do que cozinhá-los em excesso. Os alimentos que não estejam completamente cozinhados podem ser postos de novo no forno para completar o processo de confecção. Por outro lado, não há solução possível para os alimentos cozinhados em excesso.

Cozinhe com cuidado pequenas quantidades de alimentos ou os alimentos com um baixo teor de humidade. Estes alimentos secam-se facilmente e podem queimar-se ou mesmo pegar fogo.

Não aqueça ovos com casca. Pode-se criar uma certa pressão e, em consequência, os ovos podem rebentar.

As batatas, maçãs, gemas de ovo e as salsichas são exemplos de alimentos com uma pele não porosa. Deve portanto fazer alguns orifícios na pele destes alimentos antes de os cozinhar para evitar que rebentem no interior do forno.

Não tente fritar em gordura no seu forno de microondas. Permita sempre um tempo de repouso de pelo menos 20 segundos depois de o forno se ter apagado para permitir que a temperatura se uniformize, mexa durante o

aquecimento, se for necessário, e mexa SEMPRE depois do aquecimento. Para evitar fervuras eruptivas e eventuais queimaduras, deverá colocar uma colher ou tubo de vidro nas bebidas a aquecer, e mexê-las antes, durante e depois do aquecimento.

Não deixe de prestar atenção ao forno microondas quando estiver a preparar pipocas.

Não prepare pipocas num saco de papel a não ser que o saco seja um produto à venda no mercado especificamente destinado a ser utilizado para preparar pipocas no microondas. Se se utilizar papel pardo, por exemplo, os grãos de milho podem sobreaquecer e incendiar o papel.

Não coloque o saco de pipocas para microondas directamente sobre o prato giratório do forno. Coloque a embalagem sobre um prato de cerâmica ou de vidro próprio para microondas para evitar o sobreaquecimento e a consequente ruptura do prato giratório do forno.

Não exceda o tempo de preparação indicado pelos fabricantes de pipocas para microondas.

Tempos de preparação superiores aos aconselhados pelos fabricantes de pipocas não produzem mais pipocas e podem dar origem a material demasiado torrado, queimado ou mesmo provocar um incêndio. Lembre-se que o saco de pipocas e o prato giratório podem estar demasiado quentes para serem tocados directamente com as mãos. Retire o recipiente com cuidado e use pegas para pegar nele.

CENTELHAMENTO

*Se observar centelhamento no interior do forno, pressione a tecla **STOP/CLEAR** e resolva o problema.*

Centelhamento é o termo utilizado em tecnologia de microondas para a produção de faíscas no interior do forno microondas.

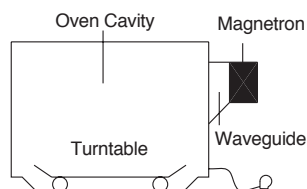
Estas podem ser causadas por:

- Metal ou papel de alumínio em contacto com as paredes do forno.
- Papel de alumínio mal ajustado aos alimentos (as pontas voltadas para cima actuam como antenas).
- Metal, como o existente em fechos, em chapas identificativas para aves ou em pratos com bordas metálicas, no interior no microondas.
- Toalhas de papel reciclado utilizadas no microondas e que contenham pequenas partículas metálicas.

PRINCÍPIOS DE FUNCIONAMENTO DAS MICROONDAS

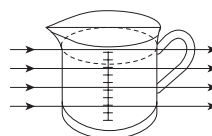
A energia das microondas tem sido usada neste país para cozinhar e aquecer alimentos desde as primeiras experiências com RADAR durante a Segunda Guerra Mundial. As microondas estão constantemente presentes na atmosfera, quer de forma natural quer produzidas artificialmente pelo homem. Entre as fontes de microondas artificiais produzidas pelo homem encontram-se por exemplo o radar, a rádio, a televisão, as redes de telecomunicações e os telemóveis.

COMO É QUE AS MICROONDAS COZINHAM OS ALIMENTOS



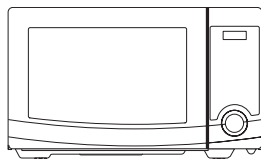
Num forno microondas a electricidade é convertida em microondas pelo MAGNETRÃO.

► TRANSMISSÃO



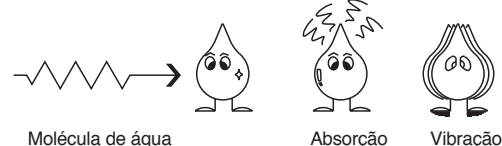
Passam depois através dos recipientes utilizados para cozinhar e são absorvidas pelas moléculas de água existentes naturalmente nos alimentos; todos os alimentos contêm água em maior ou menor quantidade.

► REFLEXÃO



As microondas são projectadas de um lado para outro, confinadas entre as paredes de metal e a parte metálica da porta do aparelho.

► ABSORÇÃO



As microondas provocam a vibração das moléculas de água o que origina FRICÇÃO, ou seja, CALOR. É este calor que cozinha os alimentos. As microondas têm também especial afinidade por partículas de gordura e de açúcar pelo que os alimentos ricos nestes ingredientes se cozinharão mais rapidamente. As microondas apenas conseguem penetrar até uma profundidade de 1,5 - 2 polegadas (4 a 5 cm); à medida que o calor se espalha pelos alimentos por um processo de condução de calor, da mesma forma que num forno convencional, os alimentos são cozinhados do exterior para o interior.

TABELAS DE CONVERSÃO

MEDIDAS DE PESO		MEDIDAS DE VOLUME		MEDIDAS COM COLHERES	
15 g	1/2 onça	30 ml	1 onças líquidas	1.25 ml	1/4 colher de chá
25 g	1 onça	100 ml	3 onças líquidas	2.5 ml	1/2 colher de chá
50 g	2 onças	150 ml	5 onças líquidas (1/4 de pinta)	5 ml	1 colher de chá
100 g	4 onças	300 ml	10 onças líquidas (1/2 de pinta)	15 ml	1 colher de sopa
175 g	6 onças	600 ml	20 onças líquidas (1 pinta)		
225 g	8 onças				
450 g	1 libra				

MEDIDAS PARA LÍQUIDOS			
1 chávena	= 8 onças líquidas		= 240 ml
1 pinta	= 16 onças líquidas (20 onças líquidas inglesas)		= 480 ml (560 ml no Reino Unido)
1 quarto de galão	= 32 onças líquidas (40 onças líquidas inglesas)		= 960 ml (1120 ml no Reino Unido)
1 galão	= 128 onças líquidas (160 onças líquidas inglesas)		= 3840 ml (4500 ml no Reino Unido)

TÉCNICAS DE COZINHA

TEMPO DE REPOUSO

Alimentos consistentes, como por exemplo carnes, batatas cozinhadas com a pele e bolos, necessitam de um certo tempo de repouso (dentro ou fora do forno) depois de preparados, para que se termine o processo de condução do calor e o seu interior possa ficar completamente cozinhado. Envolve os pedaços de carne e as batatas com pele em alumínio enquanto estiverem a repousar. Um pedaço de carne necessita aproximadamente de 10 a 15 minutos de tempo de repouso; as batatas com pele necessitam de cerca de 5 minutos. Outros alimentos, tais como refeições completas em pratos, hortaliças, peixes, etc., necessitam de 2 a 5 minutos de tempo de repouso. Depois de descongelar os alimentos, deverá também deixá-los em repouso durante algum tempo. Se os alimentos não estiverem cozinhados depois do tempo de repouso, volte a colocá-los no forno e cozinhe-os durante mais algum tempo.

CONTEÚDO DE HUMIDADE

Muitos alimentos frescos, por exemplo frutas e hortaliças, apresentam uma variação do seu conteúdo de humidade dependendo da estação; é o caso particular das batatas com pele. Por esta razão é muitas vezes necessário ajustar o tempo de preparação dos alimentos. Os alimentos secos, por exemplo o arroz ou as massas, podem secar enquanto estiverem guardados pelo que uma vez mais o tempo de preparação destes alimentos pode ser diferente do recomendado.

DENSIDADE

Os alimentos porosos e com mais ar no seu interior aquecem mais rapidamente que os alimentos mais densos e consistentes.

PELÍCULA ADERENTE

A película aderente ajuda a não deixar escapar a humidade dos alimentos, mantendo-os húmidos; além disso manter o vapor em contacto com os alimentos diminui o tempo necessário para a sua preparação. Faça alguns orifícios na película aderente antes de cozinhar os alimentos para permitir o escape do excesso de vapor de água. Tenha sempre cuidado ao retirar a película aderente do prato uma vez que o vapor de água formado estará muito quente.

FORMA

Os alimentos de forma regular cozinham-se de maneira mais uniforme. Os alimentos cozinham-se melhor no microondas quando se utilizar um recipiente redondo em vez de um recipiente quadrado ou rectangular.

ESPAÇO ENTRE OS ALIMENTOS

Os alimentos preparam-se numa forma mais rápida e uniforme quando estiverem separados uns dos outros. NUNCA coloque os alimentos uns em cima dos outros.

TEMPERATURA INICIAL

Quanto mais frios estiverem os alimentos, mais tempo demorarão a aquecer. Os alimentos retirados do frigorífico demorarão mais tempo a aquecer que os alimentos que estiverem à temperatura ambiente.

LÍQUIDOS

Todos os líquidos deverão ser mexidos antes e durante o processo de aquecimento. Em especial a água deverá ser mexida antes e durante o aquecimento para evitar que suba quando estiver a ferver. Não aqueça líquidos que tenham sido previamente fervidos. NÃO AQUEÇA DEMASIADO.

MEXER E DAR A VOLTA AOS ALIMENTOS

Alguns alimentos precisam de ser mexidos durante o processo de confecção. No caso da carne vermelha e das aves é conveniente dar-lhes a volta aproximadamente a metade do tempo necessário para a confecção.

DISPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

Alimentos individuais, como por exemplo pedaços de frango ou costeletas, deverão ser colocados num prato de forma que as partes mais grossas fiquem viradas para o exterior.

QUANTIDADE

Pequenas quantidades de alimentos aquecem mais rapidamente que grandes quantidades; da mesma forma, pequenas refeições demoram menos tempo a serem aquecidas que grandes porções de alimentos.

ORIFÍCIOS

A pele ou a membrana de alguns alimentos causará a formação de vapor de água dentro do alimento e evitará que este possa escapar. Devem por isso fazer-se alguns orifícios ou retirar uma tira de pele a estes alimentos antes de os cozinhar, para permitir o escape do excesso de vapor formado durante a preparação. Os ovos, batatas, maçãs, salsichas, etc., são exemplos de alimentos nos quais se deverão fazer alguns orifícios antes de os cozinhar. NÃO COZA NUNCA OVOS COM CASCA.

COBERTURA

Cubra os alimentos com uma película aderente para microondas ou com uma tampa. Cubra os alimentos sempre que preparar peixe, hortaliças, estufados ou sopas. Pelo contrário, não cubra bolos, molhos, batatas preparadas com a pele ou artigos de pastelaria.

GUIA DE DESCONGELAÇÃO

- ▶ Não descongele carne envolta numa cobertura. Esta cobertura poderia fazer com que a carne se cozinhasse em vez de se descongelar. Retire sempre a cobertura exterior e a bandeja. Utilize apenas recipientes adequados para microondas.
 - ▶ Comece a descongelar aves inteiras com a parte do peito para baixo. Comece a descongelar a carne para assar com a parte com mais gordura para baixo.
 - ▶ A forma da embalagem altera o tempo de descongelação. Formas rectangulares e baixas são descongeladas de uma forma mais rápida que formas mais fundas e em forma de bloco.
 - ▶ Verifique o estado dos alimentos passado 1/3 do tempo de descongelação. Poderá eventualmente dar a volta aos alimentos, parti-los em pedaços mais pequenos, dispô-los de outra maneira no recipiente ou mesmo retirar as partes que já estiverem descongeladas.
 - ▶ Durante o processo de descongelação, o forno indicar-lhe-á que deve dar a volta aos alimentos. Nesse momento, abra a porta do forno e verifique o estado dos alimentos. Siga as técnicas que a seguir se apresentam para conseguir os melhores resultados de descongelação. Feche depois a porta do forno e pressione o botão START para completar o processo de descongelação.
 - ▶ Depois de descongelados, os alimentos deverão estar frios mas macios por todas as áreas. Se algumas partes estiverem ainda ligeiramente congeladas, coloque os alimentos novamente no microondas durante breves instantes ou deixe que os alimentos repousem durante alguns minutos até à descongelação completa. Depois de descongelados, deixe os alimentos em repouso durante 5 a 60 minutos se ainda existirem algumas zonas ligeiramente congeladas. A carne de ave e o peixe poderão também ser colocados debaixo de água corrente fria para completar o processo de descongelação.
- ⇒ Vire: Carne para assar, costeletas, aves inteiras, peito de peru, cachorros quentes, salsichas, bifés ou fatias de carne.
 - ⇒ Reordene: Parta em pedaços ou separe pedaços de bife, de carne, porções de carne para hamburguers, carne picada, frango ou pedaços de marisco ou ainda pedaços de carne como os que se usam para confeccionar estufado de carne de vaca.
 - ⇒ Cubra: Utilize pequenas tiras de papel de alumínio para proteger áreas finas ou as bordas de pedaços de carne de forma irregular como por exemplo asas de frango. Para evitar o fenómeno de centelhamento, não permita que o papel de alumínio esteja a menos de 1 polegada de distância das paredes ou da porta do forno.
 - ⇒ Retire: Para evitar que os alimentos se cozam, as porções descongeladas deverão ser retiradas do forno imediatamente depois de descongeladas. Desta forma pode-se reduzir o tempo de descongelação de alimentos com peso inferior a 3 libras (1350 g).

Gráfico de descongelação

Artigo e Peso	Tempo de Descongelação	Tempo de Repouso	Técnicas Especiais
CARNE Bife misto 1 lb./450g	9-11 min.	15-20 min.	Espalhar e retirar as porções descongeladas com um garfo.
Carne Estufada 1 1/2 lbs./675g	13-17 min.	25-30 min.	Separar e mexer uma vez.
Empadas (4 oz./110g)	9-11 min.	15-20 min.	Virar a meio do tempo.
CARNE DE PORCO Costelas 1 lb. 450g	9-11 min.	25-30 min.	Separar e mexer uma vez.
Costeletas 4 (5 oz./140g)	10-12 min.	25-30 min.	Separar e virar uma vez.
Picado 1lb./450g	10-12 min.	15-20 min.	Espalhar e retirar as porções descongeladas com um garfo.
AVES Frango inteiro 2 1/2 lbs./1125g	21-25 min.	45-90 min.	Com o peito para baixo. Virar a meio do tempo. Proteger, se for necessário.
Peito de frango 1lb./450g	11-14 min.	15-30 min.	Separar e mexer uma vez.
Frango frito (cortado) 2lbs./900g	18-20 min.	25-30 min.	Separar e mexer uma vez.
Pernas de Galinha 1 1/2 lbs./675g	14-17 min.	15-30 min.	Separar e mexer uma vez.
PEIXE E MARISCOS Peixe inteiro 1lb./450g	7-10 min.	15-20 min.	Virar a meio do tempo. Proteger, se for necessário.
Filetes de Peixe 1 1/2 lb./675g	10-12 min.	15-20 min.	Separar e virar uma vez.
Camarões 1/2 lb./225g	3-5 min.	15-20 min.	Separar e mexer uma vez.

* Os tempos são aproximados dado que as temperaturas do congelador variam.

TABELA DE CONFEÇÃO E DE AQUECIMENTO DE ALIMENTOS

Tabela de Confeção

Alimento	Potência Nível	Tempo de Confeção Por lb./450g	Instruções especiais
CARNE Pedaco de carne de vaca -Mal passada -No ponto -Bem passada Pedaco de carne de porco Pedaco de bacon	P-80 P-80 P-80 P-HI P-HI	8-10 min. 9-11 min. 11-13 min. 12-14 min. 8-10 min.	- Toda a carne refrigerada deve ser retirada do frigorífico pelo menos 30 minutos antes de ser cozinhada. - Deixe sempre a carne repousar, coberta, depois de cozinhar.
AVES Frango inteiro Pedacos de frango (com osso)	P-HI P-80 P-80	6-8 min. 5-7 min. 6-8 min.	
PEIXE Filetes de peixe Cavala inteira, limpa e preparada Truta inteira, limpa e preparada Postas de salmão	P-HI P-HI P-HI P-HI	4-6 min. 4-6 min. 5-7 min. 4-6 min.	- Pincele um pouco de azeite ou manteiga derretida sobre o peixe, ou acrescente 15~30ml (1-2 colheres de sopa) de sumo de limão, vinho, caldo, leite ou água. - Deixe sempre o peixe repousar, coberto, depois de cozinhar.
NOTA: Os tempos acima indicados são apenas orientações. Podem ser alterados de acordo com o gosto e as preferências individuais. Os tempos necessários podem também variar segundo a forma, o corte e a composição dos alimentos. A carne, aves e peixe congelados têm de estar completamente descongelados antes de serem cozinhados.			

Tabela de aquecimento

- A comida para bebés, em especial, deverá ser cuidadosamente inspeccionada antes de a servir para evitar queimaduras.
- Ao aquecer alimentos preparados pré-embalados, siga sempre cuidadosamente as instruções das embalagens.
- Se congelar alimentos comprados frescos ou refrigerados, lembre-se de que terão de estar completamente descongelados antes de poder seguir as instruções de aquecimento da embalagem. Vale a pena colocar-lhes uma nota para que os outros membros da casa também se lembrem disso.
- Lembre-se de retirar os fechos metálicos e de retirar a comida de recipientes de alumínio antes de a aquecer.
- A comida refrigerada demora mais tempo a aquecer do que a comida à temperatura ambiente (como comida acabada de pôr no frigorífico ou directamente da prateleira da loja).
- Todos os alimentos deverão ser aquecidos com a potência máxima do microondas.

Alimento	Tempo de confecção	Instruções especiais
Comida para bebés Frasco de 128 g	30 sec.	Esvazie o frasco para uma tigela pequena. Mexa bem uma ou duas vezes durante o aquecimento. Antes de servir, verifique cuidadosamente a temperatura.
Leite para Bebés 100 ml / 4 fl.oz. 225 ml / 8 fl.oz.	20-30 sec. 40-50 sec.	Mexa ou agite bem e ponha num recipiente esterilizado. Antes de o servir, agite bem e inspeccione cuidadosamente a temperatura.
Pão (papo-seco ou baguete) 1 unidade	20-30 sec.	Enrole num guardanapo de papel e coloque na prateleira de vidro próprio para microondas. *Nota: Não utilize toalhas de papel à base de papel reciclado.
Lasanha 1 dose (10 1/2 oz./300g)	4-6 min.	Coloque a lasanha num prato próprio para microondas. Cubra com película aderente e faça alguns orifícios na película.
Estufado 1 chávena 4 chávenas	1 1/2-3 min. 5-7 min.	Cozinhe, coberto, numa caçarola própria para microondas. Mexa a metade do tempo de preparação.
Puré de batata 1 chávena 4 chávenas	2-3 min. 6-8 min.	Cozinhe, coberto, numa caçarola própria para microondas. Mexa a metade do tempo de preparação.
Feijão cozido 1 chávena	2-3 min.	Cozinhe, coberto, numa caçarola própria para microondas. Mexa a metade do tempo de preparação.
Ravioli ou massas com molho 1 chávena 4 chávenas	3-4 min. 7-10 min.	Cozinhe, coberto, numa caçarola própria para microondas. Mexa a metade do tempo de preparação.

TABELA DE CONFEÇÃO DE VEGETAIS

Utilize uma tigela de pirex com tampa de um tamanho adequado. Acrescente 30-45 ml de água fria (2-3 colheres de sopa) por cada 250 g, a menos que se recomende outra quantidade de água – consulte a tabela. Cozinhe com a tigela coberta durante o tempo mínimo – consulte a tabela. Continue a cozinhar até obter o resultado desejado. Mexa uma vez durante e uma vez depois da confecção. Acrescente sal, especiarias ou manteiga depois de cozinhar. Cubra durante um período de repouso de 3 minutos.

Sugestão: corte os vegetais frescos em pedaços de tamanho uniforme. Quanto mais pequeno for o tamanho dos pedaços, mais rápido se cozinharão.

Todos os vegetais deverão ser cozinhados com a potência máxima do microondas.

Guia de Confeção para vegetais frescos

Vegetais	Peso	Tempo	Comentários
Brócolos	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Prepare pedaços de igual tamanho. Coloque os caules virados para o centro.
Couves de Bruxelas	1/2 lb./250g	4-5 min	Ponha 60-75ml (5-6 colheres de sopa) de água.
Cenouras	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte as cenouras em rodela de igual tamanho.
Couve-flor	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Prepare pedaços de igual tamanho. Corte os pedaços maiores pela metade. Coloque os caules virados para o centro.
Courgettes	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte as courgettes em rodela. Ponha 30ml (2 colheres de sopa) de água ou uma noz de manteiga. Cozinhe até estarem tenras.
Beringelas	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte as beringelas em pequenas rodela e borrafe-as com uma colher de sopa de sumo de limão.
Alho-porro	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte os alhos-porros em rodela grossas.
Cogumelos	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	2-3 min 3-5 min	Prepare os cogumelos pequenos inteiros ou cortados. Não ponha nenhuma água. Borrafe com sumo de limão. Tempere com sal e pimenta. Retire a água antes de servir.
Cebolas	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte as cebolas em rodela ou em metades. Ponha apenas 15 ml (1 colher de sopa) de água.
Pimento	1/2 lb./250g	3-5 min	Corte o pimento em pequenos pedaços.
Batatas	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 8-10 min	Pese as batatas descascadas e corte-as em metades ou quartos de similar tamanho.
Nabo	1/2 lb./250g	5-7 min	Corte o nabo em pequenos cubos.

Guia de Confeção para vegetais congelados

Vegetais	Peso	Tempo	Instruções
Espinafres	0.3 lb./125g	2-3 min	Ponha 15 ml (1 colher de sopa) de água fria.
Brócolos	1/2 lb./250g	3-4 min	Ponha 30 ml (2 colheres de sopa) de água fria.
Ervilhas	1/2 lb./250g	3-4 min	Ponha 15 ml (1 colher de sopa) de água fria.
Feijão verde	1/2 lb./250g	4-5 min	Ponha 30 ml (2 colheres de sopa) de água fria.
Jardineira (cenouras/ervilhas/milho)	1/2 lb./250g	3-5 min	Ponha 15 ml (1 colher de sopa) de água fria.
Vegetais mistos (estilo chinês)	1/2 lb./250g	4-6 min	Ponha 15 ml (1 colher de sopa) de água fria.

RECEITAS

SOPA DE TOMATE E LARANJA

1 onça (25g) de manteiga
1 cebola de tamanho médio, cortada fina
1 cenoura grande e uma batata grande,
1³/₄lb(800g) de sumo de tomate enlatado e a casca
raspada de 1 laranja pequena
1¹/₂pinta (900ml) de caldo de vegetais quente e sal e
pimenta para temperar

1. Derreta a manteiga num recipiente grande a P-HI durante 1 minuto.
2. Junte a cebola, a cenoura e a batata e cozinhe a P-HI durante 6 minutos. Mexa quando estiver a meio do processo de cozedura.
3. Junte o sumo de tomate o sumo de laranja, a casca raspada da laranja e o caldo de vegetais. Mexa bem. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tape o recipiente e cozinhe a P-HI durante 15 minutos. Mexa 2 ou 3 vezes durante a cozedura até que as hortaliças estejam tenras.
4. Passe a varinha mágica e sirva imediatamente.

SOPA DE CEBOLA FRANCESA

1 cebola grande cortada às rodelas
1 colher de sopa (15 ml) de óleo de milho
2 onças (50g) de farinha
2 pintas (1,2 litros) de caldo de carne ou de vegetais
Sal e pimenta a gosto
2 colheres de sopa (30 ml) de salsa cortada fina
4 fatias grossas de pão de baguete
2 onças (50g) de queijo ralado

1. Coloque a cebola e o óleo num recipiente, misture bem e cozinhe a P-HI durante 2 minutos.
2. Junte e misture a farinha para conseguir uma pasta e junte pouco a pouco o caldo de carne ou hortaliças. Tempere e junte a salsa.
3. Tape o recipiente e cozinhe a P-80 durante 16 minutos.
4. Ponha a sopa nos recipientes para levar à mesa, junte o pão submergindo-o na sopa e polvilhe abundantemente com o queijo ralado.
5. Cozinhe a P-80 durante 2 minutos até derreter o queijo.

MISTURA DE HORTALIÇAS FRITAS

1 colher de sopa (15 ml) de óleo de girassol
2 colheres de sopa (30 ml) de molho de soja
1 colher de sopa (15 ml) de vinho de Xerez
1 polegada (2,5 cm) de raiz de gengibre, sem pele e ralada muito fina
2 cenouras de tamanho médio, cortadas em tiras finas
4 onças (100g) de cogumelos brancos, cortados finos
2 onças (50g) de rebentos de soja
4 onças (100g) de ervilhas de quebrar
1 pimento vermelho, sem sementes e cortado muito fino
4 cebolinhas cortadas finas
4 onças (100g) de castanhas de água chinesas em lata, cortadas às fatias
1/4 de uma couve chinesa cortada fina

1. Coloque numa tigela grande o óleo de girassol, o molho de soja, o vinho de Xerez, o gengibre, o alho e as cenouras e misture bem estes ingredientes.
2. Tape o recipiente e cozinhe a P-HI durante 4 ou 5 minutos, mexendo uma vez.
3. Junte os cogumelos, os rebentos de soja, as ervilhas de quebrar, o pimento vermelho, as cebolinhas, as castanhas de água e a couve chinesa. Mexa bem.
4. Cozinhe a P-HI durante 4 ou 5 minutos até que as hortaliças estejam tenras. Mexa 2 ou 3 vezes durante a cozedura.

Recomenda-se servir esta mistura de hortaliças fritas com carne ou peixe.

FRANGO COM MEL

4 peitos de frango sem osso
2 colheres de sopa (30 ml) de mel claro
1 colher de sopa (15 ml) de mostarda do tipo em grão.

Meia colher de chá (2,5 ml) de estragão seco
1 colher de sopa (15 ml) de puré de tomate
1 quarto de pinta (150 ml) de caldo de galinha

1. Coloque os peitos de frango numa caçarola.
2. Junte e mexa bem todos os restantes ingredientes e deite essa mistura por cima do frango. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Cozinhe a P-HI de 11 a 12 minutos. Mude a disposição do frango na caçarola e deite-lhe o molho por cima duas vezes durante a confecção.

QUEIJO AZUL E CEBOLINHO COM BATATAS

2 batatas para assar,
(aprox.9 oz. (250g) cada uma)
2 onças (50g) de manteiga
4 onças (100g) de queijo azul, cortado fino
1 colher de sopa (15 ml) de cebolinho fresco cortado fino
2 oz. (50g) de cogumelos, cortados sal e pimenta a gosto

1. Pique cada batata em vários sítios. Cozinhe a P-HI de 10 a 11 minutos. Corte as batatas em duas metades e esvazie-as; deite a batata que retirar das metades num recipiente, junte a manteiga, o queijo, o cebolinho, os cogumelos, o sal e a pimenta e misture bem.
2. Ponha a mistura num montinho dentro das cascas das batatas e coloque-as num prato não muito fundo (como os utilizados para servir um pudim flan), na prateleira do forno.
3. Cozinhe a P-80 durante 10 minutos.

MOLHO BRANCO

1 onça (25g) de manteiga
1 onça (25g) de farinha
1 1/2 pinta (300 ml) de leite
Sal e pimenta a gosto

1. Coloque a manteiga num recipiente e cozinhe a P-HI durante 1 minuto, até que a manteiga derreta.
2. Adicione e misture a farinha misturando depois rapidamente o leite.
Cozinhe a PHI durante 3 ou 4 minutos, mexendo cada 2 minutos até conseguir uma pasta grossa, macia e uniforme. Tempere com sal e pimenta a gosto.

COMPOTA DE MORANGO

1 1/2 lb.(675 g) de morangos sem a parte central do fruto
3 colheres de sopa (45 ml) de sumo de limão
1 1/2 lb.(675 g) de açúcar refinado

1. Coloque os morangos e o sumo de limão num recipiente bastante grande, aqueça a P-HI durante 5 minutos ou durante o tempo suficiente para que o fruto se torne mole. Junte o açúcar e misture bem.
2. Cozinhe a P-80 de 25 a 30 minutos, até atingir o ponto de pérola*; mexa cada 4 a 5 minutos.
3. Despeje em frascos quentes e bem limpos. Tape os frascos hermeticamente e coloque-lhes etiquetas.
** Ponto de pérola: para ver se a compota está em ponto de pérola, coloque uma colher de chá (5 ml) de compota num pires bem frio. Deixe repousar durante 1 minuto. Toque a superfície da compota suavemente com o dedo; se se formarem rugas sobre a superfície da compota isso significa que se atingiu o ponto de pérola.*

BOLO SIMPLES NO MICROONDAS

4 onças (100g) de margarina
4 onças (100g) de açúcar
1 ovo
4 onças (100g) de farinha com fermento, peneirada
2-3 colheres de sopa (30-45 ml) de leite

1. Coloque papel à prova de gordura na base de uma forma para bolos de 8 polegadas (20,4 cm).
2. Prepare um creme juntando a margarina e o açúcar até formar uma mistura cremosa leve e muito macia. Sobre esta mistura, bata os ovos e junte alternadamente a farinha peneirada e o leite.
3. Deite esta mistura no recipiente preparado anteriormente. Cozinhe a P-HI durante 3 ou 4 minutos, até que um palito introduzido na massa saia completamente seco.
4. Deixe o bolo repousar cerca de 5 minutos antes de o retirar do forno.

OMELETES

1/2 onça (15g) de manteiga
4 ovos
6 colheres de sopa (90 ml) de leite; sal e pimenta

1. Misture os ovos com o leite. Tempere.
2. Coloque a manteiga num prato não muito fundo de 10 polegadas (26 cm) (como os utilizados para servir um pudim flan). Cozinhe a P-HI durante 1 minuto, até derreter. Unte o prato com a manteiga derretida.
3. Deite a mistura no prato.
Cozinhe a P-HI durante 2 minutos. Mexa a mistura e volte a cozinhar a P-HI durante 1 minuto.

OVOS MEXIDOS

1/2 onça (15g) de manteiga
2 ovos
2 colheres de sopa (30 ml) de leite; sal e pimenta

1. Derreta a manteiga num recipiente a P-HI durante 1 minuto.
2. Junte os ovos, o leite, o sal e a pimenta e misture bem.
3. Cozinhe a P-HI durante 2 minutos, mexendo cada 30 segundos.

CARNE PICADA COM ESPECIARIAS

1 cebola pequena cortada em cubos
1 dente de alho, esmagado
1 colher de chá (5 ml) de óleo
7 onças (200 g) de tomates enlatados cortados finos
1 colher de sopa (15 ml) de puré de tomate
1 colher de chá (5 ml) de mistura de ervas aromáticas
8 oz. (225 g) de carne picada; Sal e pimenta

1. Coloque a cebola, o alho e o óleo numa caçarola e cozinhe os ingredientes a P-HI durante 2 minutos ou durante o tempo suficiente para que estejam tenros.
2. Coloque então todos os restantes ingredientes na caçarola. Mexa bem.
3. Tape o recipiente e cozinhe a P-HI durante 4 minutos, e depois a P-80 de 8 a 12 minutos ou até a carne estar cozinhada.