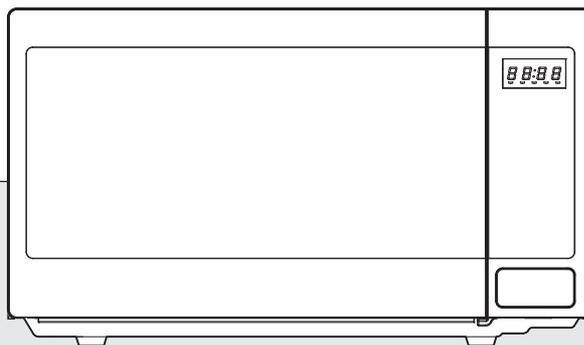


WINIA

HORNODE MICROONDAS

CHEF MEXICANO

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y RECETARIO



MODELOS:

KOR-14* / KOR-16*

(*) Seguidos o no de las terminaciones:
PR,PS,SSM,YM, S

Antes de utilizar su horno de microondas, favor de leer este manual de instrucciones.



PRECAUCIONES QUE DEBEN TENERSE PARA EVITAR QUEDAR EXPUESTO A LA ENERGÍA DIRECTA DE LAS MICROONDAS.

- (a) No intente operar el horno con la puerta abierta, ya que la operación en tal condición puede causarle un daño muy grave debido a la exposición directa con la energía de microondas. Es importante no obstruir los orificios de sujeción de los ganchos de seguridad de la puerta.
- (b) No coloque ningún objeto entre la puerta y el gabinete, tampoco permita la acumulación de grasa e impurezas en los orificios de sujeción de los seguros de la puerta.
- (c) No opere el horno en caso de estar dañado. Es particularmente importante que la puerta del horno cierre adecuadamente y que no esté floja, así mismo que las bisagras y los ganchos del seguro de la puerta no estén rotos, retorcidos o flojos. Si así fuese, acuda al centro de servicio autorizado.
- (d) El horno deberá repararse únicamente por el personal de servicio técnico capacitado.

CONTENIDO

• INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD	2
• INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA.....	3
• INSTALACIÓN	4
• Función ZER-ON - ¿Cómo funciona?	5
• ESPECIFICACIONES	6
• DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS	7
• PANEL DE CONTROL.....	8
• PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN	9
• FUNCIONES DEL PANEL DE CONTROL.....	10
AUTO DESCONGELAMIENTO	10
ALARMA	11
COCINADO RÁPIDO / INICIO/+30seg.	11
COCINADO EN UNA ETAPA	12
COCINADO EN DOS ETAPAS.....	13
COCINADO DE UN TOQUE - CHEF MEXICANO.....	14
RECETARIO - MENÚ CHEF MEXICANO	15
COCINADO DE UN TOQUE - COCCIÓN EXPRESS.....	18
MENOS, MÁS	21
DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN OPERACIÓN.....	21
AJUSTAR EL MODO "ZER-ON" "Cero consumo de energía"	21
• CUIDADOS DE SU HORNO DE MICROONDAS	22
• ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO	23
• LIMPIEZA Y CUIDADO	23
• PREGUNTAS Y RESPUESTAS	24
• INSTRUCCIONES DE COCINADO	25
• USE EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO	26
• ARCO ELÉCTRICO ("CHISPAS").....	26
• PRINCIPIO DE LAS MICROONDAS	27
• ¿CÓMO COCINAN LAS MICROONDAS?.....	27
• TABLA DE CONVERSIÓN.....	27
• TÉCNICAS DE COCCIÓN	28
• GUÍA DE DESCONGELADO	29
• TABLA DE COCINADO Y RECALENTADO	30
• TABLA DE VEGETALES	32
• RECETAS	33

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se usan equipos eléctricos, se deben de seguir ciertas reglas básicas de seguridad incluyendo las siguientes:

ADVERTENCIA - Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas, incendio, daños a personas o exposición excesiva a la energía de microondas:

1. Lea todas las Instrucciones antes de usar el equipo.
2. Lea y siga las recomendaciones en: "PRECAUCIONES QUE DEBEN TENERSE PARA EVITAR QUEDAR EXPUESTO A LA ENERGÍA EXCESIVA DE MICROONDAS" señalado en la pág. 1.
3. Este equipo debe tener una conexión de tierra, lea las "INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA", encontradas en la pág. 3.
4. Instale o coloque este aparato de acuerdo únicamente con las instrucciones de instalación proporcionadas.
5. Algunos productos como los huevos de aves y algunos contenedores como frascos de vidrio cerrados, son capaces de estallar y no deben ser calentados en este horno.
6. Utilice este equipo sólo para el propósito por el cual fue diseñado, especificado en este manual. Este tipo de horno ha sido diseñado exclusivamente para calentar, cocinar o descongelar alimentos. No está diseñado para uso industrial o de laboratorio.
7. Permita solamente que los niños utilicen el horno bajo la supervisión de un adulto y que las instrucciones les sean explicadas de modo que el niño pueda utilizar el horno de forma segura y entienda los riesgos de utilizarlo de una manera incorrecta.
8. No use el horno si el cable de alimentación o clavija se encuentran dañados, si funciona de manera inapropiada o si ha sufrido alguna caída.
9. Este equipo debe ser revisado, ajustado o reparado sólo por el personal autorizado de servicio. Contacte al centro de servicio autorizado más cercano para facilitar la reparación y ajuste.
10. No cubra o bloquee ninguna salida de ventilación del equipo.
11. No almacene el equipo en el exterior. No utilice este producto cerca de agua- Por ejemplo, cerca de un lavaplatos, en un sótano mojado, o cerca de un estanque, o las ubicaciones semejantes.
12. No sumerja en agua el cable de alimentación o clavija.
13. Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes.
14. No deje el cable de alimentación colgado sobre el borde de la mesa o mostrador.
15. En cualquiera de los casos:
 - a) Cuando se limpien las superficies que entran en contacto al cerrar la puerta, use jabones o detergentes suaves aplicados con esponja o paño suave.
 - b) Cuando las instrucciones de limpieza vengan por separado, ver las instrucciones de limpieza.
16. Para reducir el riesgo del fuego en la cavidad del horno:
 - a) No recueza los alimentos. Tenga especial cuidado con el equipo cuando papel, plástico u otras materias combustibles se colocan dentro del horno para facilitar la cocción.
 - b) Retire las ataduras de alambre de las bolsas de plástico o papel antes de introducir las en el horno.
 - c) Si los materiales dentro del horno se encienden, mantenga la puerta del horno cerrada, apague el horno y desconecte el cable de alimentación.
 - d) No utilice el horno para almacenar, no deje productos de papel, utensilios de cocina o comida en el interior del horno cuando se encuentre sin operar.
17. Líquidos tales como agua, café, o té pueden ser calentados más allá del punto de ebullición sin que parezcan que hierven debido a la tensión de superficie del líquido. No siempre se visualiza el burbujeo en los líquidos cuando se retiran del horno de microondas.
ESTO PODRÍA TENER COMO RESULTADO QUE LÍQUIDOS MUY CALIENTES REPENTINAMENTE HIERVAN CUANDO SE LES INTRODUCE UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO.
Para reducir el riesgo de lesión a las personas:
 - a) No recaliente el líquido.
 - b) Revuelva los líquidos antes y durante el calentamiento.
 - c) No utilice directamente contenedores con lados de cuellos estrechos.
 - d) Después de calentar, permita que el envase permanezca en el horno de microondas por un corto tiempo antes de retirar el envase.
 - e) Tenga especial cuidado cuando introduzca una cuchara u otro utensilio en el contenedor.
18. No use el horno para calentar químicos corrosivos como por ejemplo: sulfatos y/o cloratos, los vapores de tales corrosivos pueden interactuar con los contactos y resortes de las cerraduras dañándolos de forma permanente.
19. Mantenga limpia la cubierta de salida de las microondas. Limpie el interior del horno con un paño suave después de usarlo. Si usted deja grasa en cualquier parte del interior del horno, ésta podría sobrecalentarse o prenderse cuando el horno sea utilizado nuevamente.
20. Nunca caliente aceite o grasa para freír en el horno ya que no podrá controlar la temperatura, pueden sobrecalentarse, y provocar fuego.
21. No opere el horno si la bandeja de cristal no está en su lugar. Asegúrese que esté puesta correctamente en el aro giratorio.

CONSERVE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este equipo debe de estar conectado a tierra; ya que en caso de un corto circuito, el cable a tierra reduce el riesgo de sufrir una descarga eléctrica, al proporcionar una trayectoria de escape a la corriente eléctrica.

Por lo tanto este aparato está equipado con una clavija polarizada que contiene una terminal para la conexión a tierra, la cual debe de conectarse a un contacto que esté propiamente instalado y conectado a tierra.

ADVERTENCIA:

La conexión inapropiada a tierra puede ser un factor de riesgo de sufrir una descarga eléctrica.

Consulte a un técnico calificado o al personal de servicio, si las instrucciones de instalación no son completamente entendibles o si existe alguna duda de que el equipo esté conectado adecuadamente a tierra, cuide también:

- (1) Si es necesario utilizar una extensión de corriente, entonces use únicamente extensiones de tres cables, con clavija polarizada con contacto a tierra, y que a su vez el contacto de la extensión se ajuste a la clavija del equipo. La capacidad eléctrica de la extensión debe de ser cuando menos de la misma que la del cable del horno.
- (2) No use una extensión de corriente si el cable suministrado está muy delgado, solicite a un técnico que le instale un contacto cerca del equipo.

ADVERTENCIA:

No retire la tercera pata (tierra) del cable de alimentación bajo ninguna circunstancia.

INSTALACIÓN

1. Examine el horno después de abrirlo.

Revise que no esté dañado, no tenga abolladuras, que la puerta esté alineada y que la cavidad no esté rayada o abollada. Si existe algún desperfecto visible, NO INSTALE EL HORNO y notifíquelo inmediatamente a su vendedor.

2. Superficie regular y estable.

Coloque el horno sobre una superficie plana y estable.

3. Ventilación.

No obstruya las rejillas de ventilación. Si estas son bloqueadas durante la operación, el horno se puede calentar excesivamente y eventualmente tener alguna falla. Para proporcionarle la adecuada ventilación, mantenga como mínimo 7 cm. de espacio entre cualquier costado del horno y el lugar en donde va a instalarse.

4. Manténgalo alejado de equipos de radio y televisión.

Una mala recepción de televisión e interferencia en la radio pueden presentarse si el horno está colocado cerca de la TV, radio, antena, etc., Mantenga alejado el horno de estos equipos lo más que se pueda.

5. Manténgalo alejado de equipos generadores de calor y de llaves de agua.

No coloque el equipo en lugares calurosos y húmedos, para prevenir el riesgo de incendio o de sufrir una descarga eléctrica. Así mismo no lo instale cerca de una tarja.

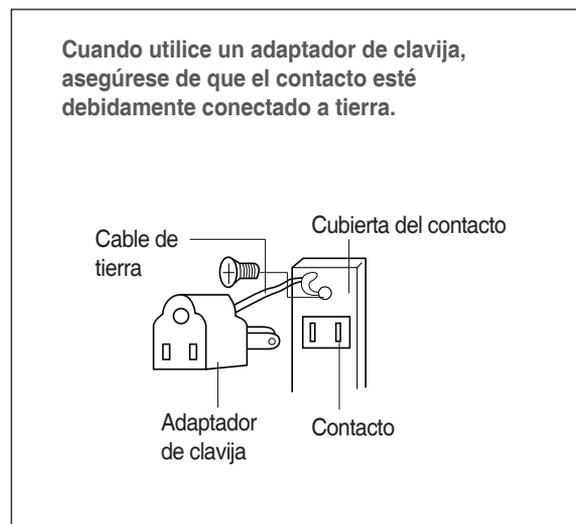
6. Suministro de Energía - Revise el voltaje de su domicilio.

Este horno de microondas requiere una corriente aproximada de 127V~ 60Hz y con contacto polarizado con conexión a tierra. Este horno tiene suministrado un cable de corriente corto; esto es con la intención de prevenir el riesgo de llegar a enredarse o tropezar con él. Se puede llegar a utilizar juegos de cable más largos o extensiones de corriente, siempre y cuando se tenga el debido cuidado en su uso.

Si se utiliza un cable largo o una extensión, entonces el rango eléctrico del cable (calibre) o de la extensión debe de ser por lo menos del mismo tipo que el usado en el horno.

El cable de extensión debe de ser del tipo de 3 conductores. El cable largo debe de acomodarse de forma que no se pueda producir un accidente, debido al tropezar o enredarse con él y a su vez de no quedar al alcance de los niños.

7. El espacio mínimo necesario que debe haber sobre la parte superior del horno es de 10 cm.



“EL REGLAMENTO ELÉCTRICO CANADIENSE NO PERMITE EL USO DE ADAPTADORES DE TIERRA”

Función ZER-ON - ¿Cómo funciona?

¿Qué es la energía en espera?

Este horno tiene una característica especial que puede reducir el consumo de energía en espera sin desconectarlo o apagarlo por completo.

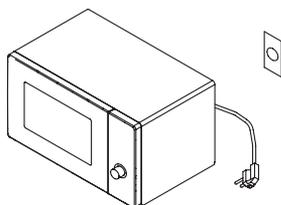
Por lo tanto, el horno se apagará automáticamente cuando no esté en uso durante 10 minutos después de terminar de operar.

O puede también presionar y mantenga presionado el botón Parar/Borrar, y la pantalla se apagará.

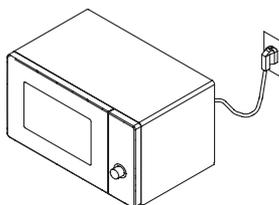
Aunque el horno siempre esté conectado, el horno no consumirá energía en el modo de ahorro de energía. Cuando se abre la puerta, el horno sale del modo de ahorro de energía y se prepara para operar.

La energía en espera se refiere a la energía eléctrica consumida por los aparatos electrónicos y eléctricos mientras están apagados o en modo de espera.

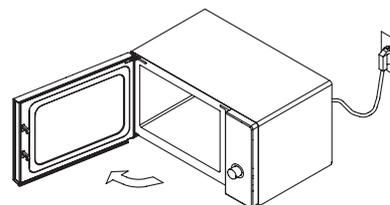
¿Cómo encender el horno por primera vez?



1. Desconectado.

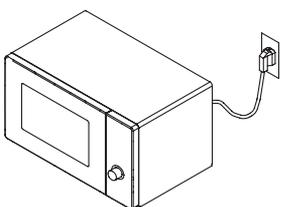


2. Conecte el cable de alimentación, a un toma corriente, la pantalla no se encenderá.

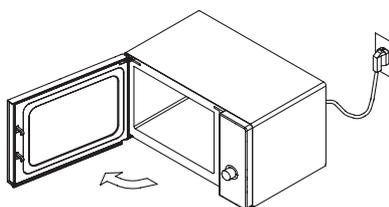


3. Abra la puerta para usar el horno y después la pantalla se encenderá.

¿Cómo encender el horno después de usarlo?



1. El horno se apagará en automático cuando no esté en uso durante 10 minutos después de terminar de trabajar.



2. Abra la puerta para usar el horno y después la pantalla se encenderá.

ESPECIFICACIONES

MODELO	KOR-14*	KOR-16*
ALIMENTACIÓN	127V~ 60Hz	127V~ 60Hz
CONSUMO DE POTENCIA	1500W	1400W
POTENCIA DE SALIDA	1000W	1000W
FRECUENCIA	2450MHz	2450MHz
DIMENSIONES EXTERNAS (An x Al x Fnd)	541 x 314 x 409 mm. (21,3 x 12,4 x 16,1 pulg.)	589 x 339 x 461 mm. (23,2 x 13,3 x 18,1 pulg.)
DIMENSIONES DE CAVIDAD (An x Al x Fnd)	390 x 250 x 391 mm. (15,3 x 9,8 x 15,4 pulg.)	399 x 263 x 426 mm. (15,7x 10,4 x 16,8 pulg.)
VOLUMEN DE CAVIDAD (Aprox.)	39,64 dm ³ (1,4 pies cúbico)	45,30 dm ³ (1,6 pies cúbico)
PESO (aprox.)	14,5 kg (32lb.)	17,69 kg (39 lb.)
TIMER	59 min. 99 seg.	17,69 kg (39 lb.)
NIVELES DE POTENCIA	10 Niveles	10 Niveles

* Nota: Las especificaciones pueden variar sin previo aviso para mejoras del equipo.

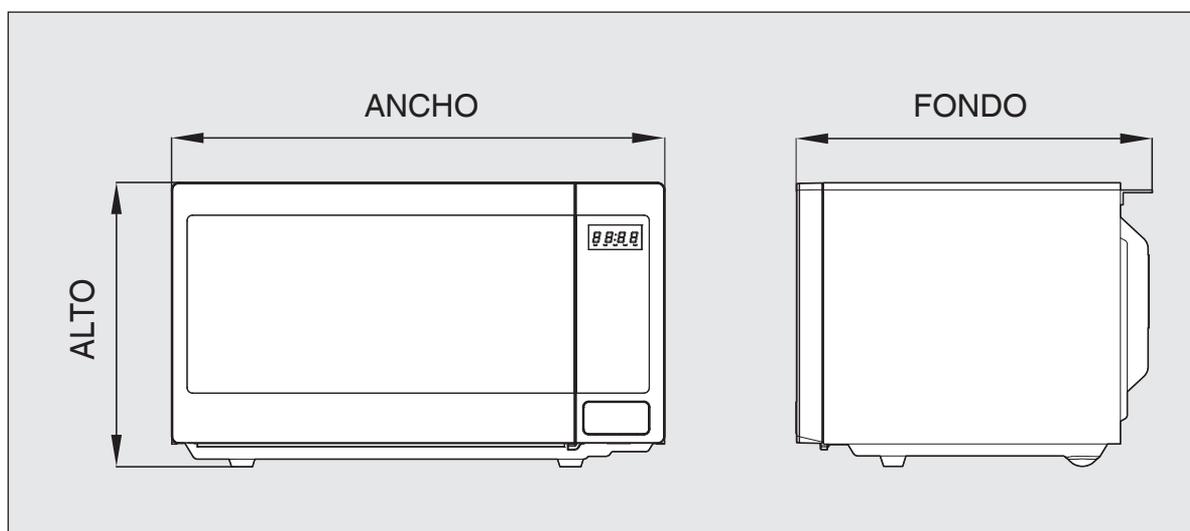
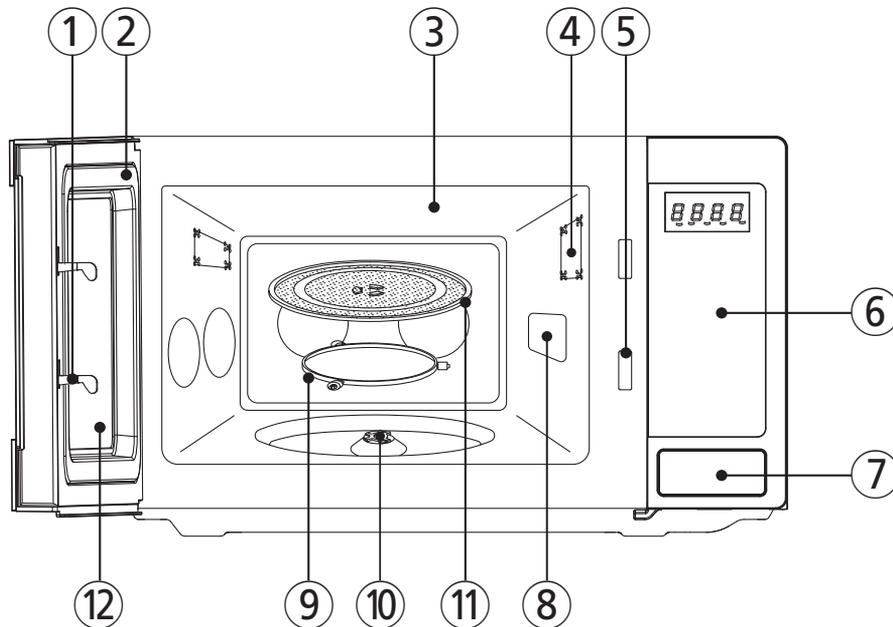
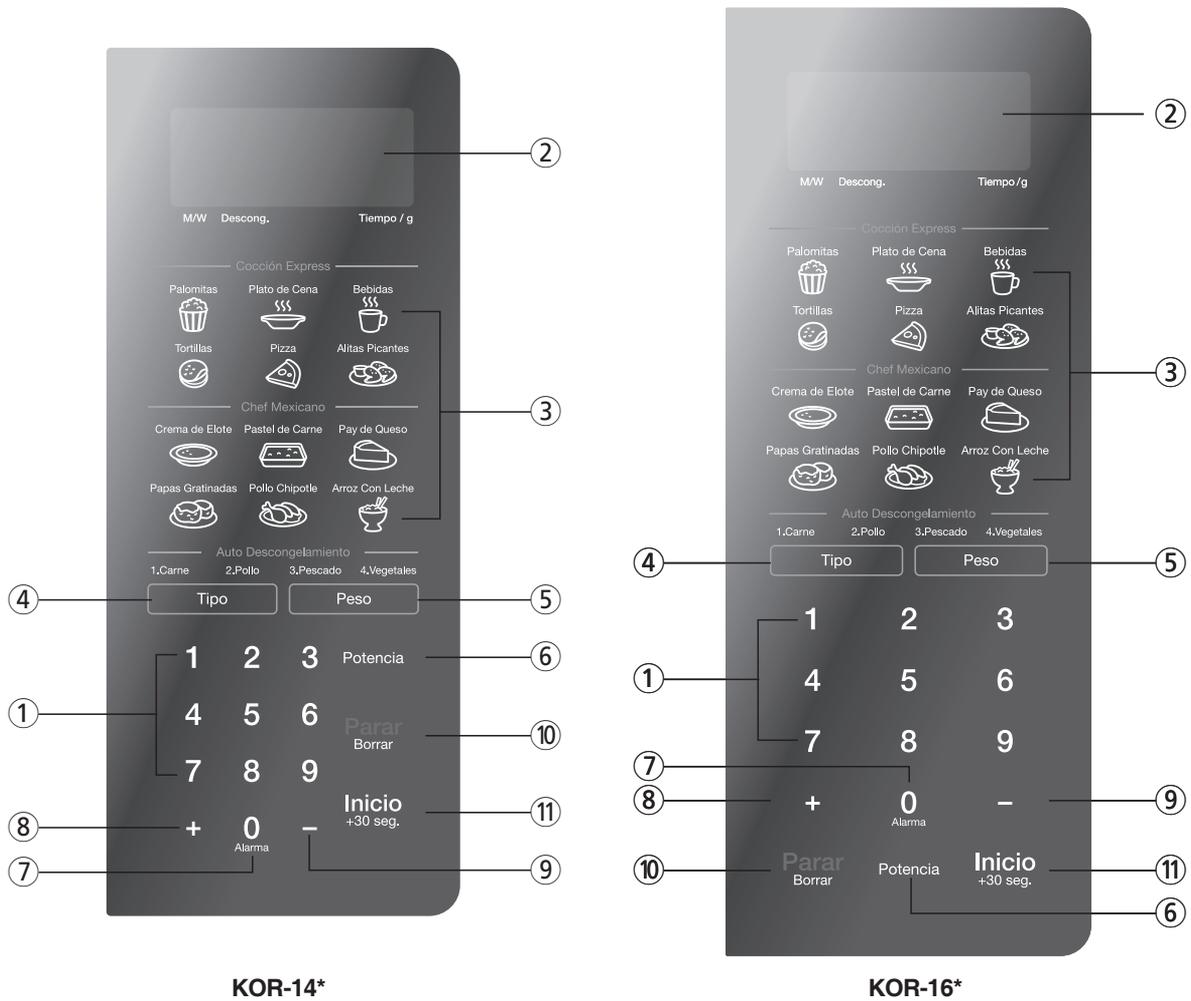


DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS



- ① **Ganchos de puerta** .- Cuando la puerta está cerrada, los ganchos se activan automáticamente. Si la puerta es abierta mientras que el horno está cocinando, el magnetrón detendrá su operación.
- ② **Sellos de puerta** .- El sello de la puerta previene la fuga de las microondas desde el interior del horno.
- ③ **Cavidad del horno**
- ④ **Lámpara del horno** .- Se enciende en automático durante la operación del horno.
- ⑤ **Sistema de seguridad**
- ⑥ **Panel de control**
- ⑦ **Botón de apertura** .- Presione para abrir el horno.
- ⑧ **Cubierta protectora** .- Protege la salida de las microondas de salpicaduras al cocinar alimentos.
- ⑨ **Aro giratorio** .- El aro giratorio siempre se debe de usar en el cocinado junto con el plato de cristal.
- ⑩ **Acoplador** .- Se fija en el eje que está en el centro de la cavidad del horno. Debe permanecer en el horno para cualquier cocinado.
- ⑪ **Plato de cristal** .- Fabricado de cristal especial resistente al calor. El plato debe de estar siempre en la posición correcta antes de cocinar. No cocine alimentos directamente sobre el plato.
- ⑫ **Ventanilla de la puerta** .- Permite ver los alimentos. Esta pantalla está diseñada para el paso de la luz pero no de las microondas.

PANEL DE CONTROL



- ① **Botones de ajuste de tiempo.**- Use para ajustar el tiempo de cocinado.
- ② **Pantalla .-** Tiempo de cocinado, nivel de potencia y otros indicadores se muestran.
- ③ **Cocinado de un toque.**- Use para cocinar o recalentar cantidades específicas de alimentos.
- ④ **Auto Descongelamiento por tipo .-** Use para seleccionar una opción de descongelación para descongelar.
- ⑤ **Auto Descongelamiento por peso .-** Use para ajustar el peso para descongelar.
- ⑥ **Potencia .-** Use para ajustar el nivel de potencia.
- ⑦ **Alarma .-** Use como timer de minutos.
- ⑧ **MÁS (+) .-** Use para agregar tiempo de cocinado.
- ⑨ **MENOS (-) .-** Use para disminuir el tiempo de cocinado.
- ⑩ **PARAR/Borrar .-** Use para detener la operación del horno o para borrar los datos de cocinado.
- ⑪ **Inicio/+30seg .-** Use para iniciar la operación del horno y también para ajustar el tiempo del recalentado.

PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN

Esta sección muestra información importante sobre el manejo del horno:

1. Conecte el horno al suministro eléctrico de 127V~ 60 Hz.
2. Después de colocar los alimentos en un recipiente adecuado para microondas, abra la puerta y colóquelo sobre el plato de cristal. El plato de cristal y el aro giratorio deben estar siempre colocados durante el cocinado.
3. Cierre la puerta. Asegúrese que esté firmemente cerrado.

- 1** La luz interior se enciende solamente cuando el horno está en operación.
- 2** La puerta puede abrirse en cualquier momento aún cuando el horno esté en operación; para hacerlo oprima el botón de apertura del panel. El horno se detendrá automáticamente.
- 3** Cada vez que presione un botón, se escuchará "BEEP" para reconocer su selección.
- 4** El horno cocinará automáticamente con la potencia máxima, a menos que se indique algún nivel de potencia inferior.
- 5** La pantalla no mostrará nada cuando el horno esté conectado, cuando usted abra la puerta, se encenderá y se escuchara un "beep".
- 6** La pantalla mostrará "0" cuando el tiempo de cocinado haya terminado.
- 7** Cuando se presiona el botón **Parar/Borrar** durante la operación del horno, el horno detendrá el cocinado y toda la información se conservará. Para borrar toda la información, presione el botón **Parar/Borrar** una vez más. Si la puerta del horno es abierta durante la operación del horno, toda la información se conservará.
- 8** Si se presiona el botón **Inicio/+30seg.** y el horno no opera, revise que en el área entre la puerta y los sellos de la puerta no exista alguna obstrucción y asegúrese que la puerta cierre firmemente. El horno no iniciará el cocinado hasta que la puerta esté cerrada correctamente o hasta que se reinicie el programa de cocinado.

Asegúrese que el horno se encuentre instalado correctamente y que se encuentre conectado al suministro eléctrico.

Tabla de potencias

- El nivel de potencia se ajusta por medio del botón de **POTENCIA**. La siguiente tabla muestra la indicación en la pantalla y su respectivo nivel y porcentaje de potencia.

Presione el botón de POTENCIA.	Nivel de Potencia (Pantalla)	Porcentaje aproximado de Potencia
Una 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%

FUNCIONES DEL PANEL DE CONTROL

AUTO DESCONGELAMIENTO

La función Auto Descongelamiento permite descongelar los alimentos de forma sencilla, eliminando suposiciones en el tiempo de descongelado. Siga los siguientes pasos para el descongelamiento.

Tipo

1. Presione el botón **Tipo** repetidamente para seleccionar el menú de descongelado. (Consulte la tabla de AUTO DESCONGELAMIENTO).

La pantalla mostrará la opción que usted presionó. El indicador **Descong.** parpadeará.

Peso

2. Presione el botón **Peso** repetidamente para ajustar el peso de los alimentos. (Consulte la tabla de AUTO DESCONGELAMIENTO).

La pantalla mostrará lo que usted ingresó. Los indicadores **Descong.** y **Tiempo/g** parpadearán.

Inicio
+30 seg.

3. Presione el botón **Inicio/+30seg.**

El **AUTO DESCONGELAMIENTO** comenzará.

* TABLA DE AUTO DESCONGELAMIENTO

Presione botón Tipo	Tipo	Pantalla	Presione botón Peso	Peso	Pantalla
Una vez	Carné	dE-1	Una vez	500g	500
			2 veces	800g	800
			3 veces	1000g	1000
			4 veces	1200g	1200
2 veces	Pollo	dE-2	Una vez	500g	500
			2 veces	800g	800
			3 veces	1000g	1000
			4 veces	1200g	1200
			5 veces	1500g	1500
3 veces	Pescado	dE-3	Una vez	300g	300
			2 veces	500g	500
			3 veces	800g	800
			4 veces	1000g	1000
4 veces	Vegetales	dE-4	Una vez	100g	100
			2 veces	200g	200
			3 veces	300g	300
			4 veces	400g	400
			5 veces	500g	500

El tiempo de descongelado se determina automáticamente por el peso seleccionado. Cuando usted presione el botón **Inicio/+30seg.**, el indicador **Tiempo/g** se apagará y el indicador **Descong.** parpadeará y el tiempo en cuenta regresiva se mostrará en pantalla. El horno emitirá "beeps" durante el ciclo de descongelado para indicar que los alimentos necesitan ser volteados o reacomodados. Cuando el tiempo de descongelado termine, usted escuchará 3 "beeps".

ALARMA

Esta función, opera como un temporizador y puede ser usado en modo de espera cuando el horno no está en uso.

0
Alarma

1. Presione y mantenga presionado el botón **Alarma** por 3 segundos.
2. Ingrese el tiempo que desee en cuenta regresiva.

En pantalla se mostrará " - - : - - ".
El indicador **Tiempo/g** se encenderá.

La pantalla mostrará lo que ingresó.

NOTA :

El tiempo máximo del temporizador es de 59 minutos 99 segundos (59:99).

Inicio
+30 seg.

3. Presione el botón **Inicio/ +30seg.** para iniciar.

Cuando termine el tiempo, el horno emitirá un "beep".

COCINADO RÁPIDO / INICIO/+30seg.

La función de COCINADO RÁPIDO le permite recalentar por 30 segundos a 100% (max. potencia) simplemente tocando el botón **Inicio/+30seg.**

Presionando repetidamente el botón **Inicio/+30seg.** usted puede extender el tiempo de recalentado hasta 5 minutos en incrementos de 30 segundos.

Inicio
+30 seg.

1. Presione el botón **Inicio/ +30seg.** para iniciar.

Cuando presione el botón **Inicio/+30seg.** en pantalla se mostrará " :30".
El horno comenzará a recalentar.

COCINADO EN UNA ETAPA

Potencia X 6
1. Presione el botón **POTENCIA**.
(Seleccione el nivel de potencia que desee)

El indicador **M/W** se enciende y en pantalla se muestra "**P-HI**".
La pantalla mostrará lo que presionó.
Este ejemplo muestra un nivel de potencia 5.

Nota : Si se omite el paso 1, el horno cocinará a máxima potencia.

2. Presione los botones numéricos para el tiempo de cocinado.

La pantalla mostrará lo que presionó.

Nota : Su horno puede ser programado hasta 59 minutos 99 segundos. (59:99)

3. Presione el botón **Inicio/+30seg.**

Cuando usted presione el botón **Inicio/+30seg.**, el indicador **M/W** comienza a parpadear para indicar que el horno está cocinando. La pantalla mostrará en cuenta regresiva el tiempo, indicando el tiempo faltante de cocinado. Cuando el tiempo de cocinado termine, usted escuchará 3 "beeps".

NOTA: Usando un nivel de potencia bajo se aumenta el tiempo de cocinado, esto se recomienda para alimentos como quesos o leche, así como para el cocinado lento de carne.

COCINADO EN DOS ETAPAS

Todas las recetas requieren que los alimentos congelados sean descongelados antes de cocinarlos. Este horno puede programarse para descongelar automáticamente alimentos antes de cocinarlos.

	1. Presione el botón Tipo repetidamente para seleccionar el menú de descongelamiento.	La pantalla mostrará lo que usted presionó. El indicador Descong. se encenderá.
	2. Presione el botón Peso repetidamente para ajustar la cantidad de alimento.	La pantalla mostrará lo que usted ingresó. Los indicadores Descong. y Tiempo/g se encenderán.
Potencia X 6	3. Presione el botón Potencia. (Seleccione el nivel de potencia deseado.) 4. Presione los botones Numéricos para ingresar el tiempo de cocinado deseado.	El indicador M/W se encenderá y se mostrará "P-HI" . La pantalla mostrará lo que usted presionó. Este ejemplo muestra un nivel de potencia el ejemplo dice x6.
Inicio +30 seg.	5. Presione el botón Inicio/+30 seg.	

Cuando presione el botón **Inicio/+30seg.**, los indicadores **Descong.** y **M/W** se encenderán para confirmar el nivel de potencia seleccionado. El indicador **Descong.** comenzará a parpadear para indicar que el horno se encuentra en modo de DESCONGELAMIENTO. La pantalla mostrará en cuenta regresiva el tiempo restante del modo de DESCONGELAMIENTO. Cuando el horno emita un "beep", gire, voltee o reacomode los alimentos. Al finalizar el modo de DESCONGELAMIENTO, el horno emitirá un "beep" y comenzará el modo de cocinado. El indicador **Descong.** se apagará y el indicador **M/W** comenzará a parpadear. La pantalla mostrará en cuenta regresiva el tiempo restante del modo de cocinado. Cuando el tiempo de cocinado termine, usted escuchará 3 "beeps".

COCINADO DE UN TOQUE - CHEF MEXICANO

El cocinado de un toque le permite cocinar alguno de sus alimentos favoritos con sólo presionar un botón.

<p>Crema de Elote</p> 	<p>1. Presione el botón Crema de Elote para 1 porción.</p>	<p>Cuando presione el botón Crema de Elote una vez, se mostrará “CrE”. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.</p>
<p>Pastel de Carne</p> 	<p>1. Presione el botón Pastel de Carne para 1 porción.</p>	<p>Cuando presione el botón Pastel de Carne una vez, se mostrará “PAS”. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.</p>
<p>Pay de Queso</p> 	<p>1. Presione el botón Pay de Queso para 1 porción.</p>	<p>Cuando presione el botón Pay de Queso una vez, se mostrará “PAY”. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.</p>
<p>Papas Gratinadas</p> 	<p>1. Presione el botón Papas Gratinadas para 1 porción.</p>	<p>Cuando presione el botón Papas Gratinadas una vez, se mostrará “PAP”. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.</p>
<p>Pollo Chipotle</p> 	<p>1. Presione el botón Pollo Chipotle para 1 porción.</p>	<p>Cuando presione el botón Pollo Chipotle una vez, se mostrará “POL”. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.</p>
<p>Arroz Con Leche</p> 	<p>1. Presione el botón Arroz Con Leche para 1 porción.</p>	<p>Cuando presione el botón Arroz Con Leche una vez, se mostrará “LEC”. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.</p>

RECETARIO - MENÚS CHEF MEXICANO

CREMA DE ELOTE	
<p>Ingredientes: 30g. de mantequilla 40g. de cebolla picada 1 diente de ajo picado 250ml. de agua 750g. de granos de elote 350ml. de leche evaporada 1 cda. de caldo de pollo en polvo Galletas para sopa</p> <p>Utensilios Refractario de tipo bold para hornos de microondas de tamaño 2,5L.</p>	<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en el refractario la mantequilla, cebolla y ajo. 2. Tapar con plástico adherible, hacer orificios y meter el refractario al horno. 3. Presionar el botón "CREMA DE ELOTE". 4. Retirar el refractario después de transcurrido un tiempo de cocción; el horno emitirá un "beep". 5. Colocar en una licuadora los granos de elote, agua, leche evaporada, caldo de pollo en polvo y licúe. 6. Escurrir la mezcla para la sopa. 7. Vaciar la mezcla para la sopa en el refractario que tiene la mantequilla, la cebolla y el ajo. 8. Tapar con plástico adherible, hacer orificios y meter el refractario al horno. 9. Presionar el botón "Inicio/+30seg.". 10. Al terminar el tiempo de cocción, servir en plato sobero y agregar galletas para sopa.
PAPAS GRATINADAS	
<p>Ingredientes: 4 papas grandes (200 a 250g. x pza.) 750ml. de agua 1/2 taza de queso cheddar finamente picado 150g. de queso suizo 200g. de jamón de pierna 1/2 cda. de mantequilla 1/4 de cebolla finamente picada Perejil picado, sal, pimienta al gusto</p> <p>Utensilios Refractario de tipo bold para hornos de microondas de tamaño 2,5L.</p>	<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en el refractario las papas con el agua. 2. Tapar con plástico adherible, hacer orificios y meter el refractario al horno. 3. Cocinar en el microondas de 15 a 20 minutos a potencia máxima, dependiendo del tamaño de las papas. 4. Al terminar el tiempo de cocción, retirar el refractario, tirar el agua y cortar las papas a la mitad, retirando el centro sin romper la cáscara; después colocar en el refractario. 5. Mezclar el centro de las papas, con el queso cheddar, jamón, mantequilla, cebolla, perejil. Condimentar con sal y pimienta al gusto. 6. Rellenar los cascarones de papa con la mezcla y colocar una rebanada de queso suizo encima. 7. Colocar las papas listas con el relleno en el plato y meter al horno. 8. Presione el botón "PAPAS GRATINADAS".
PASTEL DE CARNE	
<p>Ingredientes: 600g. de carne molida tipo sirlón 50g. de cebolla mediana picada finamente Un puño de arroz precocido 2 dientes de ajos picados 150g. tocino picado 50g. de paté 100g. de champiñones picados 150g. de zanahorias picadas 1 cda. de salsa maggi o salsa de soya Sal, pimienta blanca y sazónador de carne al gusto</p> <p>Utensilios Refractario de forma cuadrado para hornos de microondas de tamaño 20X20cm. (8X8") / 1,9L.</p>	<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en el refractario todos los ingredientes y condimentar. 2. Mezclar todos los ingredientes hasta hacer una masa y expandirla de una manera uniforme en el refractario cuadrado. 3. Tapar con plástico adherible y hacer orificios. 4. Meter el refractario al horno y presionar el botón "PASTEL DE CARNE". <p>Consejo: Para obtener una mejor forma del pastel, distribuir la masa de una manera uniforme, donde el centro esté un poco más bajo que los costados.</p>

POLLO CHIPOTLE	
<p>Ingredientes: 500g. de pechuga de pollo sin hueso 190ml. de leche evaporada 250ml. de crema ácida 80g. de chiles chipotles en lata 100g. de queso crema 1 cda. de caldo de pollo en polvo Sal, comino y pimienta al gusto.</p> <p>Utensilios Refractario de tipo bold para hornos de microondas de tamaño 2,5L.</p>	<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en la licuadora todos los ingredientes preparados excepto la pechuga de pollo, y licúe. 2. Cortar la pechuga de pollo en 4 partes para después cada una cortarla en tiras delgadas. 3. Colocar en el refractario las tiras de pollo y agregar la mezcla que se preparó en la licuadora. 4. Tapar con plástico adherible y hacer orificios. Meter el refractario al horno y presionar el botón "POLLO CHIPOTLE". 5. Para mejores resultados, presione el botón Parar/Borrar a la mitad del tiempo de cocción, retirar el refractario y revuelva la mezcla. 6. Tapar de nuevo el refractario con plástico adherible y hacer orificios. Meter el refractario nuevamente al horno, presione el botón Inicio/+30seg. y esperar hasta el término del tiempo programado. <p>Consejo: Se recomienda descongelar los alimentos en recipientes delgados de vidrio.</p>
ARROZ CON LECHE	
<p>Ingredientes: 100g. de arroz precocido 500ml. de agua 350ml. de leche evaporada 150ml. de leche condensada Raja de canela una pieza Una cda. de vainilla Pasas, nuez picada, canela en polvo al gusto</p> <p>Utensilios Refractario de tipo bold para hornos de microondas de tamaño 2,5L.</p>	<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en el refractario el arroz con agua. 2. Tapar con plástico adherible y hacer orificios. Meter el refractario al horno y presionar el botón "ARROZ CON LECHE". 3. Retirar el refractario después de transcurrido un tiempo de cocción; el horno emitirá un "beep" y escurra el arroz. 4. Colocar el arroz cocido junto con la leche evaporada, leche condensada, raja de canela, pasas, vainilla y mezclar. 5. Tapar de nuevo el refractario con plástico adherible y hacer orificios. Meter el refractario nuevamente al horno, presione el botón Inicio/+30seg. y esperar hasta el término del tiempo programado. 6. Retirar el refractario y decorar con canela en polvo. <p>Consejo: Se recomienda dejar reposar al arroz en agua tibia por 1 hr. antes de empezar a cocinar. Se recomienda revisar la cocción para evitar derrames.</p>

PAY DE QUESO

Ingredientes:

150g. de galletas Marías (1 paquete aprox.)
100g. de mantequilla derretida
380g. de queso crema
2 huevos
7g. de grenetina disuelta
150ml. de leche condensada
90ml. de leche evaporada
1 cda. de vainilla
Harina de trigo (para espolvorear el refractario)
Mermelada de zarzamora al gusto
Zarzamoras para decorar

Utensilios

Refractario para hacer masa.
Refractario tipo redondo para hornos de microondas. (24cm. de diámetro aprox.).

Procedimiento:

1. Triturar las galletas en licuadora hasta obtener una masa uniforme.
2. Vaciar mantequilla derretida en un refractario junto con las galletas molidas para formar una masa uniforme.
3. Untar un poco de mantequilla en el refractario redondo y espolvorear con harina; vaciar la masa obtenida y expandir en toda la base del refractario.
4. Licuar el queso crema, los huevos, grenetina, leche condensada, leche evaporada y vainilla. Vaciar la mezcla obtenida en el refractario sobre la masa de galleta.
5. Tapar con plástico adherible y hacer orificios. Meter el refractario al horno. Presionar el botón "PAY DE QUESO".
6. Retirar el refractario y enfriarlo en el refrigerador. Untar mermelada sobre el pay y decorar con zarzamoras.

COCINADO DE UN TOQUE - COCCIÓN EXPRESS

El cocinado de un toque le permite cocinar alguno de sus alimentos favoritos con sólo presionar un botón. Para aumentar la cantidad, presione el botón de su elección hasta que el número en pantalla sea de la cantidad que usted desea.

Palomitas



1. Presione el botón de **Palomitas** una vez para 85g. o dos veces para 45g. de palomitas.

El indicador **Tiempo/g** se encenderá y se mostrará "85". Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Palomitas

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Palomitas	85g.	85
Dos veces	Palomitas	45g.	45

- NOTE:** 1. Use paquetes de palomitas especiales para microondas.
 2. Coloque el paquete de palomitas según las instrucciones del fabricante.
 3. Prepare un paquete de palomitas a la vez.
 4. Después de preparar, abra el empaque con cuidado, las palomitas y el vapor están muy calientes.
 5. No recaliente el maíz sobrante, ni use la misma bolsa.
 6. No deje que el horno funcione sin supervisión.

PRECAUCIÓN : Si el paquete de palomitas es de un peso diferente al programado en la opción, entonces no use el botón de Palomitas. Siga las instrucciones del fabricante.

Plato de Cena



1. Presione el botón de **Plato de Cena** una vez para 1 porción de arroz o dos veces para una porción de Sopa/Pastas o 3 veces para una porción de Guisados.

Cuando usted presione **Plato de Cena** una vez, se mostrará "Arr". Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Plato de Cena

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Arroz	1 porción	Arr
Dos veces	Sopa/Pastas	1 porción	SOP
3 veces	Guisados	1 porción	gUIS

COCINADO DE UN TOQUE - COCCIÓN EXPRESS



1. Presione el botón de **Bebidas** una vez para 1 taza o 2 veces para 2 tazas.

Cuando usted presione **Bebidas** una vez, se mostrará "1". Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Bebidas

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Bebidas	1 taza	1
Dos veces	Bebidas	2 tazas	2



1. Presione el botón de **Tortillas** una vez para 10 tortillas o 2 veces para 15 tortillas.

Cuando usted presione **Tortillas** una vez, se mostrará "10". Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Tortillas

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Tortillas	10 tortillas	10
Dos veces	Totrillas	15 tortillas	15

COCINADO DE UN TOQUE - COCCIÓN EXPRESS

Pizza



1. Presione el botón de **Pizza** una vez para 1 rebanada de pizza o 2 veces para 2 rebanadas o 3 veces para 3 rebanadas de pizza.

Cuando usted presione **Pizza** una vez, se mostrará "1" Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Pizza

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Pizza	1 rebanada	1
Dos veces	Pizza	2 rebanadas	2
3 veces	Pizza	3 rebanadas	3

- NOTA:**
1. Coloque sólo una pizza congelada a la vez.
 2. Cocine sólo pizzas congeladas elaboradas para microondas.
 3. Si el queso de la pizza no se derrite lo suficiente, cocine por algunos segundos más.
 4. Algunas marcas de pizza congelada pueden requerir menor o mayor tiempo de cocción.
 5. Coloque le pizza sin empaque en el plato.

Alitas Picantes



1. Presione el botón de **Alitas Picantes** una vez para 10 pzas. precocidas, 2 veces para 15 pzas. precocidas, 3 veces para 10 pzas. frescas o 4 veces 15 pzas. frescas.

Cuando usted presione **Alitas Picantes** una vez, se mostrará "P10". Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Alitas Picantes

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Alitas Picantes	10 pzas. precocidas	P10
Dos veces	Alitas Picantes	15 pzas. precocidas	P15
3 veces	Alitas Picantes	10 pzas. frescas	F10
4 veces	Alitas Picantes	15 pzas. frescas	F15

MENOS, MÁS

Para cambiar el cocinado de un toque o el tiempo de cocinado mientras el horno está en operación, utilice los botones de **MENOS** o **MÁS**. (excepto en modo de DESCONGELAMIENTO).

Presione el botón **MENOS** o **MÁS** para disminuir o incrementar el tiempo de cocinado de un toque en múltiplos de 10 segundos.

El tiempo máximo que se puede incrementar el tiempo del cocinado de un toque es de 59 minutos 50 segundos.

Presione el botón **MENOS** o **MÁS** para disminuir o incrementar el tiempo de cocinado y el temporizador en múltiplos de 1 minuto.

El tiempo máximo que se puede incrementar el tiempo de cocinado es de 59 minutos.

DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN OPERACIÓN

1. Presione el botón **Parar/Borrar**.
 - Usted puede reiniciar el horno presionando el botón **Inicio/+30seg**.
 - Presione el botón **Parar/Borrar** una vez más para borrar todas las instrucciones previas.
 - Usted debe de ingresar nuevas instrucciones.
2. Abra la puerta.
 - Usted puede reiniciar el horno cerrando la puerta y presionando el botón **Inicio/+30seg**.

NOTA: El horno detiene su operación cuando se abre la puerta.

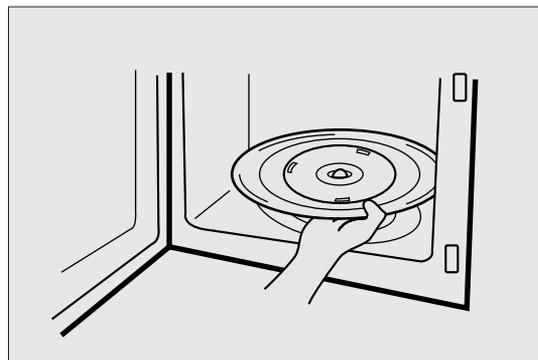
AJUSTAR EL MODO “ZER-ON” “Cero consumo de energía”

1. Presione el botón **Parar/Borrar**.
En pantalla se mostrará “:0”.
 2. Presione y mantenga presionado el botón **Parar/Borrar** hasta que la pantalla se apague.
(Con la puerta cerrada)
 3. Para cancelar el modo de ahorro de energía en modo de espera “ZER-ON”, abra la puerta.
El horno estará nuevamente disponible para su uso normal.
-

CUIDADOS DE SU HORNO DE MICROONDAS

Se debe limpiar y retirar 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. Puede usar un detergente suave si el horno se encuentra demasiado sucio. No es recomendable usar detergentes fuertes o abrasivos.
- 3** 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.

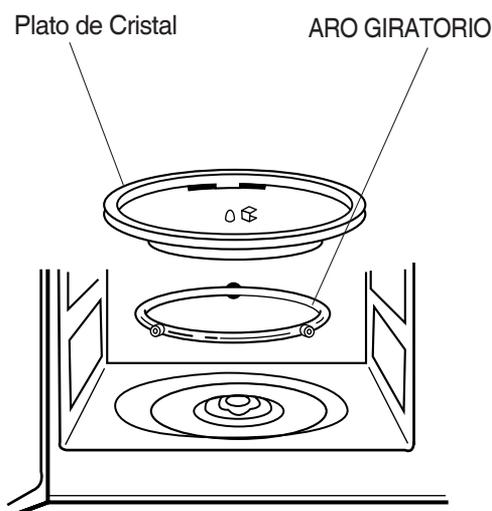


ARO GIRATORIO

- 1** El ARO GIRATORIO y la base de la cavidad se deben limpiar regularmente para evitar que se genere demasiado ruido.
- 2** El ARO GIRATORIO SIEMPRE se debe de usar para todo tipo de cocinado junto con el Plato de Cristal.

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).



ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO

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

* Si el horno no funciona:

1. Revise que el cable de alimentación esté conectado correctamente.
2. Revise que la puerta esté cerrada correctamente.
3. Revise si se ha ajustado algún tiempo de cocinado.
4. Revise si existe energía eléctrica en el suministro eléctrico.

* Chispas en la cavidad interior:

1. Revise los utensilios. Contenedores o platos con bordes metálicos no deben ser empleados.
2. Revise que las brochetas metálicas o el papel aluminio no estén rozando las paredes del horno.

Si continúa el problema, contacte al centro de servicio.

El listado de centros de servicios se incluyen en nuestra póliza de garantía.

LIMPIEZA Y CUIDADO

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

1. Es importante no alterar el sistema de seguridad del horno.
2. No coloque ningún objeto entre el horno y la puerta y no permita que se acumulen residuos de alimento 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 el horno esté abierto, la puerta no debe ser sometida a ningún esfuerzo, por ejemplo: que un niño se cuelgue de la puerta 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 está dañado, hasta que sea reparado por personal 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 no debe ser ajustado o reparado por cualquier persona, excepto por un personal técnico autorizado.
5. El horno se debe limpiar regularmente y remover cualquier depósito de alimento.
6. Si el horno 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.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Accidentalmente operé 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.

¿Puedo operar el horno sin la bandeja?

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

¿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. El tiempo de cocción restante se mantiene hasta que la puerta se cierra y se oprime el botón INICIO.

¿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.

¿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.

¿Por qué los huevos explotan?

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

¿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.

¿Qué significa el tiempo de espera?

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.

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

R : Revise su guía del microondas de nuevo, para asegurar que haya seguido al pie de la letra las instrucciones de la guía del microondas y para que verifique qué pudo haber causado la diferencia en el tiempo de cocción. El tiempo de cocción y calentamiento son sugeridos, así se previene sobrecocimientos, situación que es común al usar un microondas. Variaciones en el peso, tamaño, forma y dimensiones pueden causar tiempos más prolongados de cocción.

Use su juicio junto con la información de la guía para verificar si el alimento fue correctamente cocinado como si lo fuera a hacer en una cocina convencional.

¿Puedo operar el horno microondas sin el plato giratorio o poner un plato más grande?

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

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

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

¿Puedo hacer palomitas de maíz en el microondas?

¿Cómo obtengo los mejores resultados?

R : Sí; prepare las palomitas de maíz en bolsa siguiendo las instrucciones del fabricante. No use papel o una bolsa normal. Use la "prueba del sonido"; esto quiere decir, detenga el horno cuando la frecuencia de los estallidos de las palomitas sea entre 1 o 2 segundos. No trate de hacer las palomitas no hechas. No prepare palomitas en utensilios de vidrio.

INSTRUCCIONES DE COCINADO

Guía de utensilios

Utilice solamente utensilios aptos para su uso en hornos de microondas. Para el cocinado de los alimentos en microondas, las microondas deben ser capaces de penetrar en los alimentos sin ser reflejadas o absorbidas por el recipiente utilizado. Usted debe tener cuidado en los utensilios a usar. Aquellos utensilios que están señalados para ser utilizados en microondas, pueden ser utilizados sin riesgo.

La siguiente lista muestra varios utensilios e indica cómo deben ser utilizados en el horno de microondas.

Utensilio	Seguro	Comentarios
Platos de corteza	●	No caliente por más de 8 minutos.
Porcelana / Loza de barro	●	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.
Empaque de comida rápida • Contenedores de poliestireno • Bolsas de papel • Papel reciclado o adorno metálicos	● × ×	Pueden ser usados para calentar comida. El sobrecalentamiento puede derretir el poliestireno. Pueden incendiarse. Puede causar un arco eléctrico.
Recipiente de vidrio • Bandejas para horno • Vidrios finos • Jarrones de vidrio	● ● ●	Pueden ser usados, a excepción los que tengan adornos metálicos. Pueden ser usados para calentar alimentos o líquidos. El cristal delicado puede 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 cocinado. 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. Pueden ser usados para retener la humedad. No deben de 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. Pique con un tenedor si es necesario.
Papel encerado o engrasado	●	Pueden ser usados para retener humedad y evitar salpicaduras.

● : Uso recomendado

▲ : Uso limitado

× : Uso no recomendado

USE 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. Limpie el horno con un detergente suave, después enjuague y seque. No utilice nunca polvos ni estropajos abrasivos. No someta la puerta del horno a presiones ni a pesos como por ejemplo, que un niño se cuelgue 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 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 lo podría dañar. No intente secar ropa, periódicos, ni otros materiales en el horno. Estos podrían causar fuego. 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 de conservas en mal estado pueden dañar 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 que no sean cocinados 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 alimentos o alimentos con bajo contenido en humedad, ya que pueden researse, quemarse o encenderse rápidamente. No caliente huevos con cascara. La presión puede aumentar y hacer que el huevo estalle. Las papas, manzanas, yemas de huevo y salchichas son ejemplos de alimentos con pieles no porosas. Perfore este tipo de alimentos antes de cocinarlos para que no exploten.

No intente freír en el horno microondas. Siempre permita un tiempo de reposo de al menos 20 seg. después de que el horno se haya apagado para permitir que la temperatura se distribuya 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 con un revolovedor de vidrio durante y después de calentarlo. No desatienda al horno mientras prepara palomitas. No prepare palomitas en bolsa de papel a no ser que sea especial para uso en microondas. Los granos se pueden sobrecalentar y provocar fuego. No coloque las bolsas de palomitas 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. El tiempo no produce más palomitas, sino que se pueden 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.

ARCO ELÉCTRICO ("CHISPAS")

En caso de que se produzcan chispas en el interior del microondas, presione el botón PARAR/BORRAR y corrija el problema.

"Arco eléctrico" es el término que se utiliza para las chispas dentro del horno de microondas.

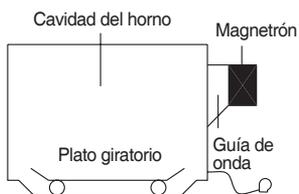
El arco eléctrico se puede producir por:

- Metales o papel aluminio en contacto con las paredes del interior del horno.
- Los metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados en el microondas.
- Papel aluminio que no se amolda a la comida (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Servilletas de papel reciclado que contienen pequeñas piezas metálicas.

PRINCIPIO DE LAS MICROONDAS

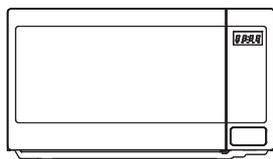
La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y recalentar alimentos desde los primeros experimentos con RADAR en la 2da Guerra Mundial. Las microondas están presentes en la atmósfera en todo momento, tanto de una forma natural como procedentes de fuentes artificiales. Entre dichas fuentes se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

¿CÓMO COCINAN LAS MICROONDAS?



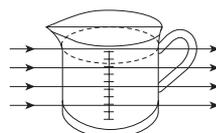
En un horno de microondas, la electricidad es convertida en microondas por la acción del magnetrón.

► REFLEXIÓN



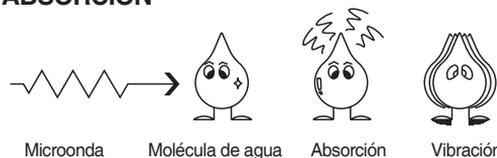
Las microondas son rebotadas en las paredes y en la puerta de metal.

► TRANSMISIÓN



Las microondas atraviesan los recipientes de cocción para ser absorbidas por las moléculas de agua en los alimentos, todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

► ABSORCIÓN



Las microondas hacen que las moléculas vibren causando fricción y a su vez **CALOR**. Este calor cocina los alimentos. Las microondas son atraídas por las partículas de grasa y azúcar, los alimentos con alto contenido de estas partículas se cocinan rápidamente.

Las microondas pueden penetrar a una profundidad de 4-5cm. (1 1/2-2pulg) y como el calor se propaga a través de los alimentos por conducción, justo como en hornos tradicionales, los alimentos se cocinan de adentro hacia afuera.

TABLA DE CONVERSIÓN

MEDIDAS DE PESO		MEDIDA DE VOLUMEN		MEDIDAS EN CUCHARADAS	
15 g.	½ oz.	30 ml.	1 fl.oz.	1,25 ml.	¼ tsp.
25 g.	1 oz.	100 ml.	3 fl.oz.	2,5 ml.	½ tsp.
50 g.	2 oz.	150 ml.	5 fl.oz. (¼ pt)	5 ml.	1 tsp.
100 g.	4 oz.	300 ml.	10 fl.oz. (½ pt)	15 ml.	1 tbsp.
175 g.	6 oz.	600 ml.	20 fl.oz. (1pt)		
225 g.	8 oz.				
450 g.	1 g.				

MEDIDAS LÍQUIDAS		
1 Taza	= 8 fl.oz.	= 240 ml.
1 Pinta	= 16 fl.oz. (UK 20 fl.oz.)	= 480 ml. (UK 560 ml.)
1 Cuarto	= 32 fl.oz. (UK 40 fl.oz.)	= 960 ml. (UK 1120 ml.)
1 Galón	= 128 fl.oz. (UK 160 fl.oz.)	= 3840 ml. (UK 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 de 5 minutos. Otros alimentos como carne, verduras o pescados 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 en el 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.

PELÍCULA PLÁSTICA

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

Cuánto 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.

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

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 dichos alimentos se encuentran los huevos, las papas, las manzanas y las salchichas. **NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON CÁSCARA.**

CUBRIR LOS ALIMENTOS

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

GUÍA DE DESCONGELADO

- ▶ No descongele carne cubierta. La cobertura podría propiciar la cocción. Retire siempre el envoltorio exterior y la bandeja. Utilice sólo contenedores aptos para microondas.
- ▶ Empiece el descongelado de aves enteras con la parte de la pechuga hacia abajo. Empiece el descongelado de la carne asada con la parte con grasa hacia abajo.
- ▶ La forma de los alimentos congelados afecta al tiempo de descongelado. Los bloques de alimentos rectangulares y con poco grosor se descongelan más rápido que los bloques más grandes.
- ▶ Una vez transcurrido 1/3 del tiempo de descongelado, revise el estado de los alimentos. Quizás en ese momento desee dar vuelta, separar, reordenar o retirar las partes descongeladas.
- ▶ Durante el descongelado, el horno le indicará el momento de dar vuelta a los alimentos. Entonces abra la puerta del horno y compruebe su estado y vuelva a cerrar la puerta. Siga las siguientes indicaciones para obtener un óptimo resultado en el descongelado.
 - ▶ Una vez terminado el descongelado, los alimentos deben de estar fríos, pero no duros. Si aún quedan partes heladas, continúe con un poco más el descongelado o deje reposar los alimentos unos minutos. Tras el descongelado deje reposar los alimentos entre 5 y 60 minutos; de aún quedar partes heladas. Las aves y los pescados pueden ponerse bajo agua potable hasta que estén descongelados.
 - ⇨ **Voltear:** Asados, costillas, aves enteras, pechuga de pavo, salchichas, bistecs o chuletas.
 - ⇨ **Acomodar:** Bistecs, chuletas, hamburguesas, carne picada, pollo, mariscos y trozos de carne para asados.
 - ⇨ **Cubrir:** Con pedazos de papel aluminio proteja las partes delgadas o los extremos de alimentos de formas no uniformes como las alitas de pollo. Para evitar que se produzcan chispas, deje al menos una distancia de 2.5 cm. entre el papel aluminio y las paredes del horno.
 - ⇨ **Remover:** Para evitar la cocción hay que retirar del horno las partes descongeladas, ello puede acortar el tiempo de descongelamiento con un peso inferior a 1350 g.

TABLA DE DESCONGELADO

Pieza y Peso	Tiempo de descongelado	Tiempo de reposo	Consejos
TERNERA			
Carne picada 1 lb./450g.	7-9 min.	15-20 min.	Separe y retire las porciones descongeladas con un tenedor.
Carne para estofado 1 ½ lbs./675g.	10-12 min.	25-30 min.	Separe y reordene una vez.
Empanada 4(4oz./110g.)	6-8 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo.
CERDO			
Costillas 1 lb./450g.	7-9 min.	25-30 min.	Separe y reordene una vez.
Chuletas 4(5oz./125g.)	8-10 min.	25-30 min.	Separe y voltee una vez.
Carne molida 1 lb./450g.	7-9 min.	15-20 min.	Separe y retire las porciones descongeladas con un tenedor.
AVES			
Pollo entero 2 ½ lbs./1125g.	18-20 min.	45-90 min.	Colóquelo hacia abajo. Voltee a la mitad. Si es necesario, cúbralo.
Pechugas de pollo 1 lbs./450g.	7-9 min.	15-30 min.	Separe y reordene una vez.
Pollo para freír (cortado) 2 lbs./900g.	14-16 min.	25-30 min.	Separe y reordene una vez.
Muslos de pollo 1 ½ lbs./675g.	10-12 min.	15-30 min.	Separe y reordene una vez.
FISH & SEAFOOD			
Pescado entero 1 lb./450g.	5-7 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo. Si es necesario, cúbralo.
Filetes de pescado 1 ½ lb./675g.	7-9 min.	15-20 min.	Separe y voltee una vez.
Camarones ½ lb./225g.	2-4 min.	15-20 min.	Separe y reordene una vez.

* Los tiempos son aproximados debido a que varía la temperatura de congelado.

TABLA DE COCINADO Y RECALENTADO

Tabla de cocinado

Alimento	Nivel de potencia	Tiempo de cocción por lb./450g	Instrucciones especiales
CARNE			
Corte - Hueso	P-80	7-9 min.	<ul style="list-style-type: none"> - La carne y las aves deben retirarse del refrigerador por lo menos 30 minutos antes de cocinarla. - Siempre deje a la carne y las aves cubiertas después de la cocción.
- Medio	P-80	8-10 min.	
- Bien cocido	P-80	10-12 min.	
Puerco con hueso	P-HI	11-14 min.	
Tocino	P-HI	8-10 min.	
AVES			
Pollo entero	P-HI	7-9 min.	
Pollo en trozos	P-80	5-7 min.	
Pechuga (con hueso)	P-80	6-8 min.	
PESCADO			
Filetes de pescado	P-HI	4-6 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Añada un poco de aceite, manteca o agregue 15~30ml(1-2 tbs) de jugo de limón, vino, caldo, leche o agua. - Deje reposar el pescado y cúbralo de la cocción.
Pescado entero, preparado y limpio	P-HI	4-6 min.	
Trucha limpia y preparada	P-HI	5-7 min.	
Filetes de salmón	P-HI	5-7 min.	
NOTA :			
<p>Los tiempos especificados arriba deben considerarse únicamente como una referencia. Pudiendo variar según el gusto y las preferencias de cada persona. Así mismo, los tiempos pueden variar debido a la forma, al tamaño y a la composición de los alimentos. La carne, aves y pescados deben ser descongelados antes del cocinado.</p>			

Tabla de recalentado

- La comida de bebé debe tener un cuidado especial antes de servir para evitar quemaduras.
- Cuando caliente alimentos con empaque, siga las instrucciones cuidadosamente.
- Si congela alimentos frescos, recuerde que deben ser descongelados antes de seguir las instrucciones de calentamiento del empaque. Se recomienda poner una nota para los demás miembros de la casa para que lo recuerden también.
- Recuerde retirar los alimentos de empaques de metal antes de calentar.
- Alimentos fríos (refrigerados) toman más tiempo para calentarse que alimentos que están a temperatura ambiente.
- Todos los alimentos se deben calentar utilizando la potencia total del horno.

Alimento	Tiempo de cocción	Instrucciones especiales
Comida de bebé 128g. (frasco)	20-30 seg.	Colóquela en un tazón pequeño. Revuelva una o dos veces durante el recalentado. Antes de servir, revise la temperatura cuidadosamente.
Leche de bebé 100ml. / 4fl.oz. 225ml. / 8fl.oz.	20-30 seg. 30-40 seg.	Revuelva bien y colóquelo en una botella esterilizada. Antes de servir, revise la temperatura cuidadosamente.
Sándwich o bollo 1 pieza	20-30 seg.	Envuelva en papel y colóquelo en un plato para microondas. *Nota : NO use papel reciclado.
Lasaña 1 porción (10 ½ oz./300g.)	4-6 min.	Coloque la lasaña en un plato para microondas. Cubra con una envoltura de plástico y ventile.
Guisado 1 taza 4 tazas	1 ½-3 min. 4-6 min.	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.
Pure de papa 1 taza 4 tazas	1 ½-2 min. 6-8 min.	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.
Frijoles 1 taza	1 ½-2 min.	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.
Ravioles o pasta en salsa 1 taza 4 tazas	2-3 min. 5-8 min.	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.

TABLA DE VEGETALES

Use recipientes de cristal con tapa. Agregue 30-45ml. de agua fría (2-3 tbs) por cada 250g. a menos que otra cantidad sea recomendada - vea la tabla. Cocine con tapa para un menor tiempo - vea tabla.

Continúe con el cocinado hasta tener el resultado deseado. Revuelva una vez durante y después del cocinado.

Agregue sal, especias o mantequilla después del cocinado. Cubra durante el tiempo de reposo por 3 minutos.

Consejo: corte los vegetales en piezas pequeñas. Las piezas pequeñas se cocinan rápidamente.

Todos los vegetales se deben de cocinar a máxima potencia (P-HI).

Guía de cocinado para vegetales frescos

Vegetales	Peso	Tiempo	Comentarios
Brócoli	½ lb./250g. 1 lb./500g.	2-3 min. 4-6 min.	Prepare de acuerdo al tamaño. Acomode los tallos al centro.
Brócoli en rodajas	½ lb./250g.	3-4 min.	Agregue 60-75ml.(5-6tbsp.) de agua.
Zanahoria	½ lb./250g.	2-3 min.	Corte las zanahorias en rodajas iguales.
Coliflor	½ lb./250g. 1 lb./500g.	2-3 min. 4-6 min.	Prepare de acuerdo al tamaño. Corte en racimos grandes. Acomode los tallos al centro.
Calabaza	½ lb./250g.	2-3 min.	Corte las calabazas en rodajas. Agregue 30ml.(2tbsp.) de agua o un poco de mantequilla. Cocine hasta estar tierno.
Berenjenas	½ lb./250g.	2-3 min.	Corte las berenjenas en trozos pequeños y rocíe 1 cucharada de jugo de limón.
Puerros	½ lb./250g.	2-3 min.	Corte los puerros en rodajas pequeñas.
Hongos	0.3 lb./125g. ½ lb./250g.	1½-2 min. 2-4 min.	Prepare hongos enteros o en trozos pequeños. No agregue agua. Rocíe jugo de limón. Rocíe sal y pimienta y permita que escurran antes de servir.
Cebolla	½ lb./250g.	2-3 min.	Corte las cebollas en rodajas o en mitades. Agregue solo15ml. (1tbsp) de agua.
Pimiento	½ lb./250g.	2-4 min.	Corte el pimiento en trozos pequeños.
Papas	½ lb./250g. 1 lb./500g.	3-5 min. 7-9 min.	Pele las papas y corte en trozos pequeños de similar tamaño, en mitades o en cuartos.
Nabo	½ lb./250g.	4-6 min.	Corte los nabos en cubos pequeños.

Guía de cocinado para vegetales congelados

Vegetales	Peso	Tiempo	Instrucciones
Espinacas	0.3 lb./125g.	1½-2 min.	Agregue 15ml.(1tbsp.) de agua fría.
Brócoli	½ lb./250g.	3-4 min.	Agregue 30ml.(2tbsp.) de agua fría.
Chicharos	½ lb./250g.	3-4 min.	Agregue 15ml.(1tbsp.) de agua fría.
Frijoles	½ lb./250g.	4-5 min.	Agregue 30ml.(2tbsp.) de agua fría.
Vegetales mixtos (zanahoria/chicharos/maíz)	½ lb./250g.	3-4 min.	Agregue 15ml.(1tbsp.) de agua fría.
Vegetales mixtos (Estilo chino)	½ lb./250g.	4-5 min.	Agregue 15ml.(1tbsp.) de agua fría.

RECETAS

SOPA DE TOMATE Y NARANJA

25 g. de mantequilla;
1 cebolla mediana en trozos;
1 zanahoria y 1 papa grandes en trozos;
800g. de tomate en trozos en lata;
Jugo y la cáscara rallada de una naranja pequeña;
900ml. de caldo de verduras caliente;
sal y pimienta al gusto;

1. Derrita la mantequilla en un recipiente grande a nivel alto durante 1 minuto.
2. Añada los trozos de cebolla, zanahoria y papas y cocine en P-HI por 4-5 minutos. Revuelva a la mitad del tiempo de cocinado.
3. Añada los tomates, el jugo de naranja, la cáscara de naranja rallada y el caldo de verduras. Mezcle bien. Agregue sal y pimienta al gusto. Cubra el recipiente y cocine en P-HI por 14 min. Revuelva 2 o 3 veces durante el cocinado, hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Licue y sirva inmediatamente.

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

1 cebolla grande, en rodajas;
1 cucharada de aceite de maíz;
50 g. de harina blanca;
1,2 litros de caldo caliente de carne o de verduras;
sal y pimienta al gusto;
2 cucharadas de perejil picado;
4 rebanadas gruesas de pan francés;
50 g. de queso rallado;

1. Ponga la cebolla en un recipiente untado con aceite. Mezcle bien y coloque un nivel de potencia alto durante 2 minutos.
2. Revuelva la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Agregue sal y pimienta y añada perejil.
3. Cubra el recipiente y cocine a P-70 por 16 min.
4. Vierta la sopa en un recipiente, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con queso.
5. Cocine a P-70 por 30 seg., hasta que el queso se derrita.

VEGETALES FRITOS

1 cucharada de aceite de girasol;
2 cucharadas de salsa de soya;
1 cucharada de jerez;
2,5 cm. de raíz de jengibre pelada y finamente rallada;
2 zanahorias medianas cortadas en tiras delgadas;
100 g. de champiñones en trozos;
50 g. de col;
100 g. de guisantes;
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado a finas tiras;
4 cebollas tiernas en trozos;
100 g. de castañas en agua en lata cortadas en rodajas;
1/4 de col china cortada en rodajas;

1. Coloque aceite, salsa de soya, jerez, gengibre, ajo y las en un recipiente grande y mezcle bien.
2. Cubra y cocine en P-HI por 4-5 min. revuelva una vez.
3. Añada los champiñones, col, guisantes, pimiento rojo, cebollas tiernas, castañas de agua y la col china.
4. Mezcle bien.
5. Cocine en P-HI por 5-6 min hasta que los vegetales estén tiernos. Revuelva 2-3 veces durante el cocinado.

Esta mezcla de verduras fritas es ideal para servir como acompañamiento de carnes o pescados.

POLLO DULCE

4 pechugas de pollo sin hueso;
2 cucharadas de miel;
1 cucharada de mostaza;
1/2 cucharadita de estragón seco;
1 cucharada de puré de tomate;
150 ml. de caldo de pollo;

1. Coloque las pechugas de pollo en una cacerola.
2. Mezcle el resto de ingredientes y viértalos en la cacerola. Agregue sal y pimienta al gusto.
3. Cocine en P-HI por 10-11 min. Acomode y cubra el pollo con la salsa dos veces durante el cocinado.

BLUE CHEESE CON CEBOLLINES ASADOS

2 papas para asar (aprox. de 250g. c/u);
50 g. de mantequilla;
100 g. de queso en trozos;
1 cucharada de cebollines frescos en trozos;
50 g. de champiñones en rodajas;
Sal y pimienta al gusto;

1. Perfore cada papa en varios lugares. Cocine en P-HI por 10-11 min. Coloque la pulpa en un recipiente, agregue mantequilla, cebollines, hongos, sal y pimienta, Mezcle bien.
2. Coloque la mezcla sobre la piel de las papas y colóquelas en un plato en la bandeja del horno.
3. Cocine en P-50 por 8 min.

SALSA BLANCA

25 g. de mantequilla;
25 g. de harina;
300 ml. de leche;
Sal y pimienta al gusto;

1. Coloque la mantequilla en un recipiente y cocine en P-HI por 30 seg., hasta que se derrita.
2. Revuelva en la harina y bata la mezcla en la leche. Cocine en P-HI por 3-4 min. revuelva cada 2 min. hasta que esté espeso y líquido. Agregue sal y pimienta al gusto.

MERMELADA DE FRESA

675 g. de fresa;
3 cucharadas de jugo de limón;
675 g. azúcar en polvo;

1. Coloque las fresas y el jugo de limón en un recipiente grande, cocine en P-HI por 4 min. o hasta que las frutas estén blandas. Agregue azúcar y mezcle bien.
2. Cocine en P-70 por 24-28 min. hasta llegar al punto de consistencia, revuelva cada 4-5 min.
3. Sirva en frascos revisa, palabra no existe y limpios. Cubra, selle y etiquete el frasco.

* Punto de consistencia: Para determinar el punto de consistencia, sirva 1 cucharada de mermelada en un plato 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.

PAN EN MICROONDAS

100 g. de margarina;
100 g. de azúcar;
1 huevo
100 g. de harina de repostería tamizada;
2-3 cucharadas de leche;

1. Recubra el fondo del recipiente de 20 cm. (8") con papel de horno antiadherente.
2. Bata la margarina y el azúcar hasta obtener una masa ligera y esponjosa. Bata los huevos y vierta en la harina tamizada alternadamente con la leche.
3. Vierta en el contenedor preparado. Cocine a P-HI por 3-4 min. hasta que una brocheta salga limpia.
4. Deje reposar el pastel por 5 min. antes de sacarlo del recipiente

OMELETS

15 g. de mantequilla;
4 huevos;
6 cucharadas de leche;
Sal y pimienta;

1. Bata los huevos y la leche juntos.
2. Coloque mantequilla en un plato. Cocine a P-HI por 30 seg. hasta que se derrita.
3. Vierta la mezcla de huevo con leche en el plato. Cocine a P-HI por 1:30 min. Bata y cocine de nuevo a P-HI por 1 minuto.

HUEVOS REVUELTOS

15 g. de mantequilla;
2 huevos;
2 cucharadas de leche;
Sal y pimienta;

1. Derrita la mantequilla en un recipiente cocinando a P-HI por 30 seg.
2. Agregue huevos, leche, sazone y mezcle bien.
3. Cocine a P-HI por 2:30 min, revuelva cada 30 seg.

CARNE PICADA SAZONADA

1 cebolla pequeña cortada en cubos;
1 ajo triturado;
1 cucharadita de aceite;
200 g. de tomate en trozos enlatado;
1 cucharada concentrado de tomate;
1 cucharadita de hierbas aromáticas;
225 g. de carne picada de ternera;
Sal y pimienta;

1. Coloque la cebolla, ajo y aceite en una cacerola y cocine a P-HI por 1:30 min. o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Coloque todos los demás ingredientes en la cacerola. Revuelva bien.
3. Cubra y cocine en P-HI por 4 min. después a P-50 por 8-12 min. o hasta que la carne esté cocida.

IMPORTADO Y/O DISTRIBUIDO POR:

WINIADAEWOO ELECTRONICS MÉXICO S.A. DE C.V.
ALCE BLANCO No.36 FRACC. IND. ALCE BLANCO
NAUCALPAN EDO. DE MÉXICO C.P. 53370
CALL CENTER: (55) 1165 8118 LADA:800 200 2882

HECHO EN CHINA