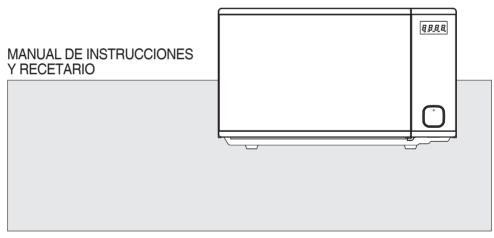
WINIA

HORNO DE MICROONDAS

CHEF MEXICANO



MODELOS:

KOR-1N4H* / KOR-144H * / KOR-164H*

(*) Seguidos o no de las terminaciones:

BMDT / MDT / MDTL / MDTLG / SDT / SDTL /SSDT /WDT



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 homo en caso de estar dañado. Es particularmente importante que la puerta del homo 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	
INSTALACIÓN FUNCIÓN SMART ZER-ON - ¿CÓMO FUNCIONA?	4
• FUNCIÓN SMART ZER-ON - ¿CÓMO FUNCIONA?	5
ESPECIFICACIONES DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS	6
DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS	7
PANEL DE CONTROL	8
PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN	9
FUNCIONES DEL PANEL DE CONTROL	10
ENCENDER Y APAGAR EL HORNO	10
AUTO DESCONGELAMIENTO	11
DESCONGELAMIENTO TOTAL	
¿CÓMO USAR LA FUNCIÓN TIMER?	13
COCINADO RÁPIDO	13
COCINADO EN UNA ETAPA	14
COCINADO EN DOS ETAPAS	15
CHEF MEXICANO 31	
RECETARIO - MENÚS CHEF MEXICANO	17
CÓMO USAR COCCIÓN EXPRESS	25
LIMPIEZA A VAPOR	27
MENOS, MÁS	
DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN OPERACIÓN	29
AJUSTAR EL MODO "SMART ZER-ON" (Cero consumo de energía)	
CUIDADOS DE SU HORNO DE MICROONDAS	
ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO	
LIMPIEZA Y CUIDADO	31
PREGUNTAS Y RESPUESTAS	
INSTRUCCIONES DE COCINADO	
USE EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO	
ARCO ELÉCTRICO ("CHISPAS")	
PRINCIPIO DE LAS MICROONDAS	
• ¿CÓMO COCINAN LAS MICROONDAS?	
TABLA DE CONVERSIÓN	
TÉCNICAS DE COCCIÓN	
GUÍA DE DESCONGELADO	
TABLA DE COCINADO Y RECALENTADO	
TABLA DE VEGETALES	40
• RECETAS	41

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se usan equipos eléctricos deben seguirse ciertas reglas básicas de seguridad, incluyendo lo siguiente:

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

- Lea todas las Instrucciones antes de usar el equipo.
- Lea y siga las recomendaciones en: "PRECAUCIONES QUE DEBEN TENERSE PARA EVITAR QUEDAR EXPUESTO A LA EXCESIVA ENERGÍA 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.
- Instale o coloque este equipo de acuerdo únicamente con las instrucciones de instalación proporcionadas.
- Algunos productos como huevos y contenedores sellados por ejemplo: frascos de vidrio cerrados pueden estallar y no deben de ser calentados en este horno.
- 6. Utilice este equipo sólo para el propósito por el cual fue diseñado, especificado en este manual. No use químicos corrosivos en este equipo. Este tipo de hornos ha sido diseñado exclusivamente para calentar, cocinar o descongelar alimentos. No ha sido diseñado para uso industrial o de laboratorio.
- Como en cualquier equipo se necesita la supervisión de un adulto cuando el aparato sea utilizado por niños.
- No opere el equipo si el cable de alimentación o la clavija están dañadas, si no trabaja adecuadamente o si ha sufrido una caída.
- Este equipo debe ser revisado, ajustado o reparado sólo por personal del servicio técnico autorizado. Contacte al servicio técnico autorizado más cercano para reparaciones y ajuste.
- No bloquee o cubra las salidas de ventilación del equipo.
- 11. No almacene este equipo en el exterior. No use el equipo cerca del agua - por ejemplo, cerca de un lavaplatos, en un sótano húmedo, cerca de una piscina o de algún lugar semejante.
- 12. No sumerja el cable de alimentación o la clavija, en agua.

- Mantenga el cable de alimentación lejos de superficies calientes.
- 14 No deje el cable de alimentación colgado sobre el borde de una mesa.
- 15. En los dos casos:
 - a) Cuando limpie la superficie o la puerta del equipo que hace contacto al cerrar la puerta, use solamente jabón suave, sin abrasivos, aplicados con una esponia o paño suave.
 - b) Cuando las instrucciónes de limpieza estén por separdo.
 Vea las instrucciones de limpieza incluidas.
- Para reducir el riesgo de fuego en el interior del horno:
 - a) No recaliente la comida. Ponga especial atención en el equipo, al usar papel, plástico u otro material combustible en el interior para facilitar el cocinado.
 - b) Retire las ataduras de alambre de las bolsas antes de introducirlas en el horno.
 - c) Si el material dentro del horno se comienza a encender, mantenga la puerta cerrada, apague el horno y desconecte el cable de alimentación o retire la alimentación desde el panel de fusibles.
 - d) No use la cavidad para almacenar objetos. No deje productos de papel, utensilios de cocina o alimentos en la cavidad cuando no esté en uso.
- 17. Líquidos como agua, café o té, son capaces de ser calentados hasta punto de hervir sin aparentarlo, esto debido a la tensión del líquido. El burbujeo es visible cuando el contenedor es retirado del horno de microondas. ESTO PUEDE RESULTAR EN LÍQUIDOS MUY CALIENTES CUANDO SE INTRODUCE UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO EN EL LÍQUIDO. Para reducir el riesdo de daño a una persona:
 - a) No sobrecaliente el líquido.
 - b) Remueva el líquido antes y durante el calentamiento.
 - c) No utilice directamente contenedores con cuellos estrechos.
 - d) Después de calentar, mantenga el contenedor en reposo dentro del microondas por un instante antes de retirarlo del horno.
 - e) Utilice extremo cuidado al insertar cucharas u otros utensilios en el contenedor.

- 18. No use el horno de microondas para calentar químicos corrosivos (sulfatos o cloratos). El vapor de los químicos pueden entrar en contacto con los seguros y resortes de seguridad, dañándolos de forma permanente.
- 19. Mantenga la cubierta del horno limpia todo el tiempo. Limpie el interior del horno con un paño suave y limpio después de cada uso. Si deja grasa en cualquier parte de la cavidad podría sobrecalentarse, humear o causar fuego cuando use de nuevo el horno.
- Nunca caliente aceites o grasa para freír, usted no controla la temperatura y hacer esto puede causar un sobrecalentamiento o fuego.
- No opere el horno si el plato de cristal no está en su lugar. Asegúrese que esté colocado correctamente.

CONSERVE ESTE MANUAL DE USUARIO

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 electricista 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 es muy corto, solicite a un electricista que instale un contacto cerca del equipo.

ADVERTENCIA:

No corte o remueva la tercera pata en la clavija del cable de alimentación por 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.

alcance de los niños.

Coloque el microondas sobre una superficie plana v 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 microondas de estos equipos lo más que se pueda.

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

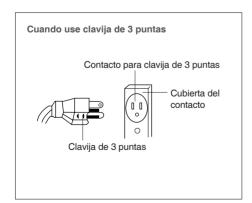
No coloque el equipo en lugares calurosos y húmedos, para prevenir el riesgo de incendio o de sufrir una descarga eléctrica. Así mismo no lo instale cerca de la tarja.

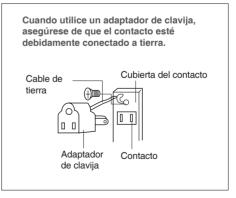
6. Suministro de Energía - Revise el voltaje de su domicilio.

Este horno de microondas requiere una corriente aproximada de 127V~ 60 Hz (depende del modelo) y con contacto polarizado con conexión a tierra.

- A. 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.
- B. 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.
- C. 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

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 SMART ZER-ON - ¿CÓMO FUNCIONA?

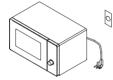
¿Qué es la energía en espera o modo stand by?

Es el consumo de energía que todos los aparatos electrónicos presentan al estar conectados a una toma de corriente mientras están sin uso.

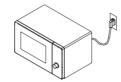
SMART ZERON es una tecnología exclusiva de WINIA que elimina el consumo de energía en modo de espera o Stand By de forma automática y sin desconectarse.

Esta función se activa en automático después de 2 min. de no usarse, aunque el horno esté conectado. Para poder usar el horno y este se encienda, solo debe abrir la puerta, el horno se desactiva del modo ahorro de energía y está listo para usarse.

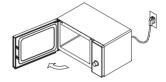
¿Cómo encender el horno por primera vez?



1. Desconectado

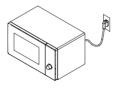


 Conecte el cable de alimentación a una toma de corriente, la pantalla no se encenderá

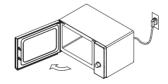


 Abra la puerta para comenzar a usar el horno; después la pantalla se encederá.

¿Cómo encender el horno después de usarlo?



 El horno, automáticamente se apagará después de 2 minutos si no se vuelve a utilizar.



 Abra la puerta para comenzar a usar el horno; después la pantalla se encederá.

ESPECIFICACIONES

MODELO	KOR-1N4H*	KOR-144H*	KOR-164H*
ALIMENTACIÓN	127V~ 60Hz	127V~ 60Hz	127V~ 60Hz
CONSUMO DE POTENCIA	1500W	1500W	1500W
POTENCIA DE SALIDA	1000W	1000W	1000W
FRECUENCIA	2450MHz	2450MHz	2450MHz
DIMENSIONES EXTERNAS (An x Al x Fnd)	515 x 304 x 376 mm. (20,3 x 12 x 14,8 pulg.)	541 x 314 x 409 mm. (21,3 x 12,4 x 16,1 pulg.)	589 x 339 x 460 mm. (23,2 x 13,3 x 18,1 pulg.)
DIMENSIONES DE CAVIDAD (An x Al x Fnd)	356 x 239 x 359 mm. (14 x 9,4 x 14,1 pulg.)	390 x 253 x 391 mm. (15,3 x 9,9 x 15,4 pulg.)	399 x 263 x 426 mm. (15,7x 10,4 x 16,8 pulg.)
VOLUMEN DE CAVIDAD (aprox.)	31,14 dm³ (1,1 pies cúbico)	39,64 dm³ (1,4 pies cúbico)	45,30 dm³ (1,6 pies cúbico)
PESO (aprox.)	13,3kg (29,3lb)	14,5kg (32lb)	16,7kg (36,8lb)
TIMER	59 min. 99 seg.	59 min. 99 seg.	59 min. 99 seg.
NIVELES DE POTENCIA	10 Niveles	10 Niveles	10 Niveles

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

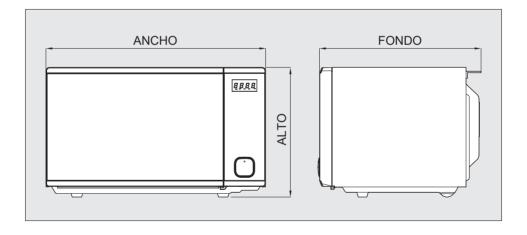
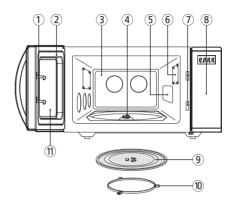


DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS

Modelos con botón de apertura

Modelos con manija de apertura



- * El diseño y distribución de partes, puede variar dependiendo de cada modelo.
- ** Las imágenes son sólo de referencia.
- 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
- Acoplador .- Se fija en el eje que está en el centro de la cavidad del horno. Debe permanecer en el horno para cualquier cocinado.
- (5) Cubierta protectora .- Proteje la salida de las microondas y previene de salpicaduras al cocinar alimentos.
- 6 Lámpara del horno .- Se enciende en automático durante la operación del horno.

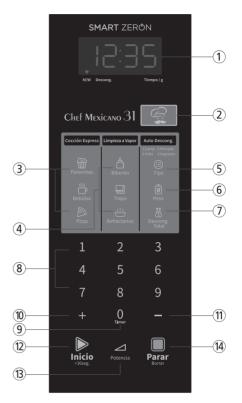
- (7) Sistema de seguridad
- (8) Panel de control
- 9 Botón de apertura.- Presione para abrir el horno. Su horno puede tener manija o botón de apertura. Favor de consultar su modelo.
- (10) Plato de cristal .- Fabricado de cristal especial resistente al calor. El plato debe de estar siempre en la posición correcta antes de cocinar. No cocine alimentos directamente sobre el plato.
- (1) Aro giratorio .- El aro giratorio siempre se debe de usar en el cocinado junto con el plato de cristal.
- (2) 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



Modelos con botón de apertura

- Pantalla. Los indicadores de Tiempo de cocinado, nivel de potencia, entre otros, se muestran en pantalla.
- 2 Chef Mexicano 31. Use para utilizar los 31 menús de Chef Mexicano.
- 3 Cocinado de un toque. Use para cocinar o recalentar cantidades específicas de alimentos.
- 4 Limpieza a Vapor. Use para utilizar la función de limpieza a vapor.
- S Auto Descongelado por Tipo. Use para seleccionar una opción del menú de descongelado.
- 6 Auto Descongelado por Peso. Use para ajustar el peso para descongelar.
- ⑦ Descong. Total. Use para ajustar el peso para un descongelado total.



Modelos con manija de apertura

- 8 Botones de ajuste de tiempo. Use para ajustar el tiempo de cocinado.
- 9 Timer. Use como timer de minutos.
- (10) MÁS (+). Use para agregar tiempo de cocinado.
- MENOS (-). Use para disminuir el tiempo de cocinado.
- (2) Inicio/+30seg. Use para iniciar la operación del horno y también para ajustar el tiempo del recalentado.
- (13) Potencia. Use para ajustar el nivel de potencia.
- (i) PARAR/Borrar. Use para detener la operación del horno o para borrar los datos de cocinado.

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 del horno se puede abrir en cualquier momento durante su operación, presionando el botón de apertura del panel. El horno se detendrá automáticamente.
- 3 Cada vez que presione un botón, se escuchará un "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 escuchará un "beep".
- 6 La pantalla mostrará "END" cuando el tiempo de cocinado hava 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.
- Si se presiona el botón Inicio/+30seg. y el homo 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 homo 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%
Dos 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

ENCENDER Y APAGAR EL HORNO

Cuando el horno se conecta por primera vez, la pantalla no mostrará nada.

 Abra la puerta para usar el horno. Después la pantalla se encenderá y se escuchará un "beep". Ahora el horno estará encendido.



 Mantenga presionado el botón Parar/Borrar hasta que la pantalla se apague. Ahora el horno se apagará.

NOTA: Si alguna vez el suministro eléctrico se suspende, la pantalla se apagará hasta que vuelva y se abra la puerta.

El homo se apagará en automático después de 2 minutos sin uso.

AUTO DESCONGELAMIENTO

La función de Auto descongelamiento permite descongelar los alimentos de una manera sencilla, sin llegar a cocinarlos, eliminando suposiciones en la programación del tiempo. Esta función permite descongelar por tipo y peso los alimentos.



Presione el botón **Tipo**repetidamente para
seleccionar el menú de
descongelado. (Consulte la
tabla de Auto Descongelado).

La pantalla mostrará la opción que usted presionó.

El indicador **Descong.** se encenderá.



 Presione el botón Peso repetidamente para ajustar el peso de los alimentos. (Consulte la tabla de Auto Descongelado). La pantalla mostrará lo que usted ingresó. Los indicadores **Descong.** y **Tiempo/g** se encenderán



Presione el botón Inicio/+30seg. El Auto Descongelamiento comenzará.

* TABLA DE AUTO DESCONGELAMIENTO

Presione botón Tipo	Alimento	Pantalla	Presione botón Peso	Peso	Pantalla
Una vez	Carne	dE-1	Una vez	500g.	500
			Dos veces	800g.	800
			3 veces	1000g.	1000
			4 veces	1200g.	1200
Dos veces	Pescado	dE-2	Una vez	300g.	300
			Dos veces	500g.	500
			3 veces	800g.	800
			4 veces	1000g.	1000
3 veces	Pollo	dE-3	Una vez	500g.	500
			Dos veces	800g.	800
			3 veces	1000g.	1000
			4 veces	1200g.	1200
			5 veces	1500g.	1500
4 veces	Vegetales	dE-4	Una vez	100g.	100
			Dos 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; 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".

DESCONGELAMIENTO TOTAL

Esta función le permite descongelar exclusivamente carne ofreciendo mejores resultados como si la carne estuviera fresca.



Presione el botón Descong.
 Total repetidamente para seleccionar el peso de los alimentos a descongelar.
 (Consulte la tabla de Descongelamiento total).

La pantalla mostrará la opción que usted presionó.

Los indicadores de **Descong.** y **Tiempo/g** se encenderán.



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

El Descongelamiento Total comenzará.

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; el tiempo en cuenta regresiva se mostrará en pantalla. Cuando el tiempo de descongelado termine, usted escuchará 3 "beeps".

TABLA DE DESCONGELAMIENTO TOTAL

Presione el botón Descong. Total	Peso	Pantalla
Una vez	500g.	500
Dos veces	800g.	800
3 veces	1000g.	1000
4 veces	1200g.	1200

¿CÓMO USAR LA FUNCIÓN TIMER?

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

0 Timer

- Presione y mantenga presionado el botón 0/Timer 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 temporizado es de 59 minutos 99 segundos (59:99)



 Presione el botón Inicio/+30seg. para iniciar

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

COCINADO RÁPIDO

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.



 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

A X 6

 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.

 Presione los botones numéricos para el tiempo de cocinado. La pantalla mostrará lo que presionó.

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

 Presione el botón Inicio/ +30sea.

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 selecciónar el menú de descongelamiento.

La pantalla mostrará lo que usted presionó. El indicador **Descong.** se encenderá.

g Peso 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.



X 6 Potencia

3. Presione el botón Potencia para seleccionar el nivel de potencia 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 5.

Presione los botones. Numéricos para ingresar el

tiempo de cocinado deseado.



5. Presione el botón Inicio/+30seg.

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 DESCONGELADO. La pantalla mostrará en cuenta regresiva el tiempo restante del modo de DESCONGELADO. Cuando el horno emita un "beep", gire, voltee o reacomode los alimentos. Al finalizar el modo de DESCONGELADO, 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".

CHEF MEXICANO 31

La función CHEF MEXICANO 31 son 31 recetas preprogramadas para cocinar platillos típicos fáciles de preparar con sólo seleccionar un menú.

Para preparar tus platillos favoritos y los ingredientes de las recetas, consulte el RECETARIO CHEF MEXICANO de la página 17 a 24.



 Presione el botón Chef Mexicano 31. La pantalla mostrará CHEF.

Presione los botones
 Numéricos para seleccionar el menú deseado. (Consulte la tabla de menús CHEF MEXICANO 31).

La pantalla mostrará lo que usted ingresó.



3. Presione el botón Inicio/+30seg.

* TABLA MENÚS CHEF MEXICANO 31

Categoría	Presione los botones numéricos	Pantalla	Menú
Entradas	1	CH-1	Búfalo Boneless
	2	CH-2	Hongos con queso manchego
	3	CH-3	Alcachofas a las finas hierbas
	4	CH-4	Omelette a la poblana
	5	CH-5	Mini salchichas con tocino
Sopas	6	CH-6	Sopa azteca
	7	CH-7	Sopa de cebolla
	8	CH-8	Crema de pollo
	9	CH-9	Sopa de fideos
	10	CH10	Crema de campiñones
	11	CH11	Crema de elote
	12	CH12	Linguini con camarón al pesto
	13	CH13	Macarrones de queso al chipotle
	14	CH14	Arroz a la marinera
	15	CH15	Arroz poblano
Plato Fuerte	16	CH16	Pescado al ajillo
	17	CH17	Pollo en salsa verde
	18	CH18	Brochetas de pollo al curry
	19	CH19	Pollo a la teriyaki
	20	CH20	Pechuga al chipotle
	21	CH21	Pescado al Mojo de Ajo
	22	CH22	Salmón a las hierbas
	23	CH23	Bistec a la mexicana
	24	CH24	Picadillo
	25	CH25	Papas gratinadas
Postres	26	CH26	Flan tradicional
	27	CH27	Cake pops
	28	CH28	Mug cake de manzana con canela
	29	CH29	Brownies
	30	CH30	Pastel de chocolate
	31	CH31	Arroz con leche

lna	red	ien	tee.

400 g. de pechuga de pollo en tiras (2 cm. aprox.)

100 g. de harina

2 huevos

Orégano al gusto

Sal al gusto

Pimienta al gusto

500 ml. de aceite

Salsa picante

Salsa BBQ

Búfalo Boneless

Modo de preparación:

- 1. En un tazón marinar el pollo, sal, pimienta y el orégano. Reservar.
- En otro tazón colocar la harina y los huevos batidos en recipientes por separado.
- 3. Capear las tiras de pollo en el huevo y harina.
- Colocar las tiras de pollo en un refractario, rocíar aceite en aerosol, cocinar en el Horno de Microondas Winia, oprimiendo el número 1. Pasados algunos minutos se escuchará un "beep", pausando el tiempo. Voltear los boneless.
- Meter el refractario al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante.
- En otro tazón, mezclar la salsa picante y la BBQ al gusto, bañar los boneless.
 Servir.

Hongos con Queso Manchego

Ingredientes:

600 g. de hongos frescos 1 diente de ajo picado

½ cda. de aceite de oliva

1 taza de queso manchego rallado ¼ de taza de crema

30 ml. de vino blanco

Modo de Preparación:

- Colocar los hongos en un tazón junto con el ajo picado y el aceite de oliva. Mezclar, cubrir con plástico adherible, cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 2.
- 2. Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo.

 Agregar el gueso, la crema y el vino blanco, tapar con plástico adherible.
- 3. Meter el refractario al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Alcachofas a las Finas Hierbas

Ingredientes:

4 alcachofas grandes Romero al gusto Tomillo al gusto Sal al gusto

4 cdas. de aceite de oliva ½ cda. de jugo de limón

Modo de preparación:

- 1. Lavar y desinfectar las alcachofas, retirar las hojas duras y los tallos.
- Cortar cada alcachofa por la mitad, espolvorear sal al gusto. Reservarlas en un refractario.
- En otro tazón mezclar el romero, el tomillo, el aceite con el jugo de limón. Mezclar.
- Untar la mezcla en las alcachofas, tapar con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 3. Retirar y servir.

Omelette a la Poblana

Ingredientes:

2 huevos

1 cda. de aceite

1 cda. de leche

100 g. de elote cocido

100 g. de rajas poblanas

50 g. de queso oaxaca

50 g. de cebolla finamente picada

Sal al gusto

Pimienta al gusto

Modo de preparación:

- 1. En un tazón colocar los huevos el aceite y la leche. Mezclar.
- En el mismo tazón agregar el elote, las rajas, la cebolla, el queso, sal y pimienta. Mezclar y cubrir con plástico adherible.
- Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 4, pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Retirar y mezclar el omelette.
- Meter el refractario al Horno de Microondas y oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Mini Salchicha con Tocino

Ingredientes:

16 salchichas cocteleras 8 rebanadas de tocino Palillos de madera

- Envolver cada salchicha con tiras de tocino sujetando con un palillo de madera, esto evitará se desprenda. Colocar en un refractario.
- Cocinar en el Horno de Microondas oprimiendo el número 5 pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Retirar y voltear las salchichas.
- Meter el refractario al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO, para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Sopa Azteca

Ingredientes:

250 g. de tortilla de maíz en tiras 500 g. de jitomate ¼ cebolla chica 1 diente de ajo

Caldo de pollo en polvo

½ lt. de agua

1 rama de epazote

4 pzas. de chile guajillo sin semillas

Ingredientes para decorar:

3 chiles pasilla fritos y en rodajas 1 aguacate cortado en cuadros 100 g. de queso panela Crema al gusto

Modo de Preparación:

- 1. Marinar los chiles guajillo en agua caliente durante 10 min.
- Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo, el caldo de pollo y el chile guajillo con el agua.
- En un refractario colocar la mezcla licuada. Agregar la rama de epazote, cubrir el refractario con plástico adherible.
- 4. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 6.
- 5. En un plato hondo agregar las tortillas, verter dos cucharones de caldo para una porción.
- Decore la sopa con el queso, aguacate, rajitas de chile pasilla y crema al gusto.

Sopa de Cebolla

Ingredientes:

150 g. de cebolla en rodajas finas 50 g. de mantequilla

1 lt. de caldo de pollo o carne Sal al gusto

Pimienta al gusto Pan tipo baquette

100 g. de queso gruyer en rebanadas

Modo de preparación:

- 1. En un tazón colocar la cebolla y mantequilla, cubrir con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 7.
- Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Retirar y agregar el caldo de pollo, sal y pimienta. Mezclar y tapar con plástico adherible.
- Meter el tazón al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción.
- Se escuchará un segundo "beep" para pausar el tiempo. Retirar y reservar el caldo.
- 5. En dos platos soperos o tazones colocar 3 rebanas de pan, queso gruyer y un cucharón del caldo .
- Meter los dos tazones y oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Crema de Pollo

Ingredientes:

250 g.de pollo cortado en cubos Sal al gusto Pimienta al gusto 500 lt. de agua 500 lt. de caldo de pollo ¼ de cebolla picada

1 diente de ajo

4 cdas. de harina

50 g. de mantequilla

½ taza de crema líquida

- 1. En un tazón colocar el pollo, sal y pimienta. Mezclar.
- En el mismo tazón colocar el agua, el caldo, la cebolla y el ajo. Tapar con plástico adherible, cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 8.
- Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo.
 Mezclar el caldo, agregar la mantequilla y la harina poco a poco para evitar que se formen grumos. Tapar con plástico adherible.
- Meter el tazón al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción.
- Se escuchará un segundo "beep" para pausar el tiempo. Retirar el tazón para agregar la crema y licuar.
- Cocinar la crema de pollo en el Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Sopa de Fideos

Ingredientes:

100 g. de fideos secos finos
**1 lt. de caldo de pollo
½ cebolla pequeña
Sal al gusto
Pimienta al gusto
350 g. de puré de tomate
1 diente de ajo

Modo de Preparación:

- En un tazón colocar los fideos, el caldo de pollo, ¼ de cebolla, sal y pimienta.
 Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 9.
- Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo de cocción. Reservar la pasta cocida.
- En otro tazón sazonar el puré, el ajo, la cebolla restante y sal al gusto. Meter el tazón al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción.
- Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Mezclar el puré con la pasta cocida.
- Meter el tazón al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO, para continuar el tiempo de cocción restante. Servir.
- ** Caldo de Pollo: Cocinar en el Horno de Microondas Winia 200 g. de pollo, 1 lt. de agua, 1 ajo, ¼ de cebolla y sal al gusto durante 15 min.

Crema de Champiñones

Ingredientes:

454 g. de champiñones 250 ml. de crema 1 lata de leche condensada ½ cubo de caldo de pollo 10 g. de mantequilla ¼ de cebolla 1 diente de ajo 100 ml. de agua

Galletas para sopa o crotones

Modo de preparación:

- Licuar los champiñones, la crema, la leche, el cubo sazonador, la mantequilla, la cebolla, el ajo y el agua.
- Verter la mezcla en un refractario, cubrir con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 10.
- 3. Al finalizar la cocción, servir caliente con galletas para sopa.

Crema de Elote

Ingredientes:

2 cdas. de mantequilla 1/4 de cebolla picada 1 ajo picado 680 g. de grano de elote 350 ml. de leche evaporar

350 ml. de leche evaporada 250 ml. de agua 1 cda. de caldo de pollo en p

1 cda. de caldo de pollo en polvo Galletas para sopa

Modo de preparación:

- En un tazón colocar la mantequilla, la cebolla y el ajo. Tapar con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número
- Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Reservar mezcla.
- Licuar los granos de elote, la leche, el agua y el caldo de pollo. Agregar la mezcla al refractario caliente con la mantequilla, tapar con plástico adherible.
- Meter el tazón al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Lingüini con Camarón al Pesto

Ingredientes: 250g. de sopa tipo lingüini

½ It de agua
Pimienta blanca
Sal al gusto
½ taza de mantequilla
2 tazas de crema para batir
2 tazas de queso parmesano rallado
100 g. salsa tipo pesto
250 g. de camarones pelados
grandes precocidos

- En un tazón grande verter la pasta, el agua, pimienta y sal en el Horno de Microondas Winia, oprimiendo el número 12.
- 2. Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Escurrir la pasta cocida y reservar.
- En otro tazón colocar la mantequilla, crema, queso parmesano y el pesto.
 Tapar con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante.
- 4. Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Retirar, agregar la pasta y los camarones. Mezclar. Retirar y servir.

Arroz Poblano

Ingredientes:

250 ml. de agua

2 cdas. de mantequilla

1 taza de arroz cocido previamente 3 chiles poblanos asados y cortados en raias

1 rama cilantro

1 diente aio

1/4 de cebolla troceada

Sal al gusto

Pimienta al gusto

1/2 taza de granos de elote

Modo de preparación:

- En un refractario colocar el agua, la mantequilla y el arroz. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 15.
- 2. Licuar los chiles, el cilantro, el ajo, la cebolla, sal y pimienta al gusto. Reservar la salsa.
- Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo.
 Retirar y verter la salsa en el arroz, agregar los granos de elote. Mezclar.
- 4. Meter el refractario al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Macarrones de Queso al Chipotle

Ingredientes:

150 g. de pasta de coditos 250 ml. de agua Pimienta blanca al gusto Sal al gusto 250 ml. de leche 2 tazas de crema ácida Chipotle al gusto 1 diente de ajo 250 g. de queso manchego en

250 g. de gueso cheddar en

Modo de preparación:
1. En un tazón grande v

- En un tazón grande verter la pasta, el agua, pimienta y sal. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 13.
- 2. Licuar la leche, la crema, el chipotle y el ajo. Reservar.
- Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo.
 Escurrir la pasta cocida y agregar la salsa de chipotle. Colocar por encima el queso manchego y cheddar.
- Meter el tazón al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Arroz a la Marinera

Ingredientes:

rebanadas

rebanadas

250 g. de arroz blanco precocido ½ It de agua

½ It de caldo para paella 125 ml. de aceite

1 ½ tazas de mariscos surtidos semicocidos

1 sazonador de pollo en polvo 2 cdas, puré de tomate

1 diente de ajo picado Azafrán al gusto

Modo de preparación:

- En un tazón colocar el agua y el arroz, cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 14.
- Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Reservar el arroz cocido.
- 3. En el mismo tazón colocar el caldo, el aceite, los mariscos, el sazonador de pollo, el puré, el ajo y el azafrán. Mezclar.
- Meter el tazón al Horno de Microondas y oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Pescado al Ajillo

Ingredientes:

400 g. de filete de pescado Sal al gusto Pimienta al gusto 2 dientes de ajo picado ¼ de cebolla 2 chiles guajillos cortados en aros

250 ml. de puré de tomate 150 g. de champiñones picados

- En un refractario colocar los filetes de pescado, sal, pimienta, ajo, cebolla, chile, el puré y los champiñones. Cubrir con plástico adherible.
- Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 16. Retirar y servir.

Modo de preparación:

Pollo en Salsa Verde

Ingredientes:

500 g. de tomate verde 3 chiles serranos

- 1 diente de aio
- 1/4 de cebolla

50 ml. de agua

500 q. de faiitas de pollo

½ cda. de salsa inglesa

½ cda. de salsa de soya

1 calabaza picada

Cilantro al gusto finamente picado

Sal al gusto

- 1. Colocar las faiitas de pollo en un refractario agregando la salsa inglesa y la salsa de sova. Deiar marinar durante 10 min.
- 2. Licuar los tomates con los chiles, ajo, cebolla y agua.
- 3. En un tazón agregar la salsa, las calabazas, cilantro y sal. Mezclar y cubrir con plástico adherible. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 17.
- 4. Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Retirar y mezclar el pollo. Tapar con plástico adherible.
- 5. Meter el refractario al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Brochetas de Pollo al Curry

Ingredientes:

- 1 kg. de pechuga deshuesada en cubos pequeños
- 4 chiles de árbol
- Jugo de limón (1) 200 g. de crema de coco
- 150 g. de cacahuate
- 200 g. de puré de tomate
- 1/2 cda, de comino
- 1 cda. pequeña de ajos picados Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 cda, de paprika
- 2 cdas, de jugo sazonador
- 1 cda. de curry
- Cilantro al gusto
- 1 cebolla morada grande picada en cuadros

Modo de preparación:

- 1. Cortar la pechuga en cuadros medianos y reservar en un tazón.
- 2. Licuar el chile de árbol, crema de coco, puré, ajos, paprika, curry, cilantro. limón, cacahuate, comino, sal, pimienta y jugo sazonador.
- 3. Mezclar la salsa con el pollo y dejar reposar durante 30 min. aproximadamente. Reservar un poco de salsa para la decoración.
- 4. Armar las brochetas colocando pollo y la cebolla morada.
- 5. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 18.
- 6. Para decorar añadir un poco de salsa, cilantro picado y jugo de limón al gusto. Retirar v servir.

Pollo a la Teriyaki

Ingredientes:

- 1 kg de pechuga deshuesada en cubos
- Aceite en aerosol
- 180 ml. de salsa de sova
- 300 g. de salsa cátsup
- 2 cdas. de ajo en polvo
- 1 cda. de azúcar.

Modo de Preparación:

- 1. En un refractario colocar la pechuga, sal y rocíar aceite. Mezclar.
- 2. En otro tazón colocar la salsa de soya, salsa cátsup, el ajo, azúcar y el pollo.
- 3. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 19.
- 4. Para decorar colocar un poco de ajonjolí. Retirar y servir.

Pechuga al Chipotle

Ingredientes:

- 190 ml. de leche evaporada 250 ml. de crema ácida 60 g. de chiles chipotles 100 g. de queso crema Sal al gusto
- Comino Pimienta al gusto
- 1 Kg. de pechuga sin hueso cortada en tiras

- 1. Licuar la leche evaporada, la crema, los chiles chipotles, queso crema, sal, comino y pimienta.
- 2. En un refractario colocar la pechuga, la salsa de chipotle. Mezclar y cubrir con plástico adherible.
- 3. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 20. Retirar y servir.

Pescado al Mojo de Ajo

Ingredientes:

4 rebanadas delgadas de mero limpio 1 chile de árbol finamente picado 100 ml. de aceite de oliva 2 cdas. de ajo finamente picado

Modo de preparación:

- Colocar en un refractario el mero, chile, el aceite con el ajo. Mezclar y cubrir con plástico adherible. Deiar marinar durante 30 min.
- Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 21. Retirar y servir.

Salmón a las hierbas

Ingredientes:

2 cdas. de aceite de oliva 500 g. de salmón en trozo Pimienta negra al gusto. Sal de mar al gusto. Eneldo al gusto Jugo de 1 limón 100 ml. de aqua

Modo de preparación:

- Engrasar un refractario colocar el aceite, el salmón, pimienta, sal, eneldo, el jugo de limón y agua. Cubrir el pescado con la mezcla. Tapar con plástico adherible.
- 2. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 22. Retirar y servir.

Bistec a la Mexicana

Ingredientes:

Ingredientes:

500 g. de bistec de res Jugo de 1 limón ½ cda. de salsa de soya Pimienta al gusto Sal al gusto

½ kg. de jitomate picados ¼ de cebolla grande picada

2 chiles serranos en rueditas 1/4 cda. aio molido

Modo de Preparación:

- En un refractario colocar los bisteces, el jugo de limón, salsa de soya, pimienta y sal. Marinar durante 5 min.
- En el mismo refractario agregar el jitomate, la cebolla, el chile y el ajo. Mezclar y cubrir con plástico adherible. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 23.
- 3. Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Voltear los bisteces, cubrir con plástico adherible.
- 4. Meter el refractario al Horno de Microondas y oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Picadillo

300 g. de carne molida (molida una

vez) 30 g. de cebolla picada

350 g. de puré de tomate 200 g. de papa, chícharo, zanahoria cocidas

Salsa de soya 2 hojas de laurel Chile chipotle al gusto Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

- En un refractario agregar la carne molida, la cebolla, el puré, la papa, chicharos, zanahorias, salsa de soya, laurel, chile chipotle, sal y pimienta al gusto. Mezclar. Tapar con plástico adherible.
- 2. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 24.
- 3. Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Mezclar el picadillo y cubrir con plástico adherible.
- 4. Meter el refractario al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Papas Gratinadas

Ingredientes:

**-¾ papas grandes cocidas½ taza de queso cheddar finamente picados 200 g. de jamón de pierna ½ cda. de mantequilla ¼ de cebolla picada finamente

Perejil picado al gusto Sal al gusto Pimienta al gusto

150 g. de queso suizo (8 rebanadas)

- Cortar las papas a la mitad y retirar el centro sin romper la cáscara. Separar el puré en otro refractario.
- Mezclar el puré, el queso cheddar, el jamón, la mantequilla, cebolla, perejil, sal y pimienta.
- Rellenar los cascarones de papa con la mezcla. Colocar una rebanada de queso suizo por encima.
- 4. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 25.
- ** Papas Cocidas: Si deseas cocer en el Horno de Microondas Winia en un tazón coloca 4 papas, 1 litro de agua, sal y programa 20 min.

Flan Tradicional

Ingredientes:

300 ml. de leche condensada 360ml, de leche evaporada 4 huevos

2 cdas. de vainilla Cajeta al gusto

Modo de preparación:

- 1. Licuar la leche condensada, la leche evaporada, los huevos y la vainilla.
- 2. En un refractario colocar caieta v enseguida verter la mezcla.
- 3. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 26. Retirar v servir.

Cake Pops

Ingredientes para el Pan:

110 g. de mantequilla sin sal 110 g. de azúcar

1 cda. de esencia de vainilla

2 huevos

110 a. de harina

1 cda. de levadura ¼ de cda, de sal

Ingredientes para el Glaseado:

175 g. de azúcar 85 g. de mantequilla sin sal 55 g. de queso tipo philadelphia 1 cda, de esencia de vainilla

Ingredientes para la Decoración:

Palitos de madera tipo brocheta 360 g. de chocolate para repostería (por color, se sugieren diferentes colores al gusto) Fondant

Modo de preparación para el Pan:

- 1. En un tazón colocar la mantequilla con el azúcar, la vainilla, huevos. Batir.
- 2. Tamizar la harina, la levadura y la sal. Añadir poco a poco a la mezcla anterior. Cubrir con plástico adherible.
- 3. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 27. Retirar el pan y reservar, esperar que enfríe.
- 4. Con las manos limpias desbaratar el pan hasta que queden pequeñas

Modo de preparación para el Glaseado:

- 1. Mezclar en un tazón todos los ingredientes y agregar al pan. Volver a
- 2. Envolver la masa con plástico adherible y enfríar en el refrigerador 1 hora aproximadamente.

Armado de los Cake Pops:

- 1. Formar las esferas de pan, colocarlas en una tabla con plástico encerado y dejarlas en refrigeración durante 30 min aproximadamente.
- 2. Insertar los palitos para brocheta y decorar al gusto.

Mug Cake de Manzana con Canela

Ingredientes:

3 cdas. de harina de hot cakes 1 huevo

1 cda. leche

1/2 cda.de aceite de oliva

1 cda. de azúcar

½ cda, de vainilla

2 cdas, de manzana cortada en

½ cda. de canela en polvo

¼ cda. de polvo para hornear

1 taza mediana

Modo de Preparación:

- 1. En una taza colocar la harina, el huevo y la leche. Mezclar hasta eliminar los
- 2. En la misma mezcla, colocar el aceite de oliva, el azúcar, la vainilla, manzanas, canela y polvo para hornear. Mezclar.
- 3. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 28.
- 4. Para decorar colocar trozos de manzana y canela.

Brownies

Ingredientes:

135 g. de mantequilla 80 g. de chocolate amargo 125 g. de azúcar 4 huevos

150 g. de harina

1 cda. de extracto de vainilla

1 pizca de sal

100 a. de taza de chocolate semiamargo cortado en trozos 50 q. de nueces picadas

- 1. En un tazón colocar la mantequilla y el chocolate, cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 29.
- 2. Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Retirar y agregar el azúcar, los huevos, la harina, la vainilla y la sal, el chocolate en trozos y la nuez. Batir la mezcla.
- 3. En un refractario cuadrado colocar papel encerado. Verter la mezcla.
- 4. Meter el refractario al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. Retirar y servir.

Pastel de Chocolate			
Ingredientes: 432 g. de harina para pastel de chocolate 500 ml. de leche 80 g. de mantequilla líquida 3 huevos Betún de chocolate Chantilly para decorar 100 g. de fruta de temporada	Modo de preparación: En un refractario colocar la harina, la leche, mantequilla, los huevos y mezclar con una batidora suavemente. Engrasar el refractario con mantequilla y espolvorear un poco de harina cuidando que cubra perfectamente el refractario y retirar el exceso. Verter la mezcla en el refractario. Cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 30. Para decorar, colocar betún, chantilly y fruta de temporada.		
Arroz con Leche			
Ingredientes: 100 g. de arroz precocido 375 ml. de agua 350 ml. de leche evaporada 300 ml. de leche condensada. Raja de canela al gusto. Pasas al gusto	Modo de Preparación: 1. En un refractario colocar el arroz con el agua, cocinar en el Horno de Microondas Winia oprimiendo el número 31. 2. Pasados algunos minutos se escuchará un "beep" pausando el tiempo. Retirar y agregar la leche evaporada, leche condensada, la canela, las pasas, nuez y vainilla.		

continuar el tiempo de cocción restante.

4. Para decorar espolvorear canela en polvo.

3. Meter el refractario al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para

Nuez picada al gusto 1 cda. de vainilla

Canela en polvo para decorar.

CÓMO USAR COCCIÓN EXPRESS

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



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

El indicador Tiempo/q se encenderá y se mostrará "85".

Después de 1,5seg., la pantalla cambiará al tiempo de cocción y el horno comenzará a cocinar.

* Palomitas

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

- NOTA: 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.



Bebidas

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 1,5seg., la pantalla cambiará al tiempo de cocción 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

CÓMO USAR COCCIÓN EXPRESS



 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".

Despues de 1,5seg., la pantalla cambiará al tiempo de cocción y el horno comenzará a cocinar.

* Pizza

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Pantalla	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 sufciente, cocine por algunos segundos más.
- 4. Algunas marcas de pizza congelada pueden requerir menor o mayor tiempo de cocción.
- 5. Coloque la pizza sin empaque en el plato.

LIMPIEZA A VAPOR

Esta función permite eliminar todo tipo de bacterias para una limpieza más profesional y libre de químicos.

»BIBERÓN



- 1. Presione el botón de **Biberón** para 3 botellas. La pantalla mostrará "bib".
- 2. Coloque entre 50~100ml. en cada biberón y permita que el chupón se sumerja dentro de un recipiente cóncavo.

Cantidad de biberones	Cantidad de agua	Chupones
1	100ml.	
2	100ml. en cada una	Colóquelos en agua hasta que se cubran.
3	50ml. en cada una	naola que se cubian.



3. Presione el botón Inicio/+30 seg.

NOTA:

- Biberones y chupones se pueden dañar, al usar esta función sin agua.
- Favor de usar guantes con biberones calientes.
- Después de usar el horno, el agua del biberon se puede derramar, abra la puerta después de un 1 minuto y retírelo.
- Tamaño de biberón: 240ml. (9 oz.)
- Material de biberón: vidrio, plástico (PP, PESU)

»TRAPO



Trapo

- 1. Presione el botón de Trapo para 1 paño de cocina. La pantalla mostrará "trA".
- 2. Coloque un paño húmedo, correctamente escurrido (Tamaño: 30cm. x 30cm.)



3. Presione el botón Inicio/+30 seg.

LIMPIEZA A VAPOR

Esta función permite eliminar todo tipo de bacterias para una limpieza más profesional y libre de químicos.

»REFRACTARIOS

Esta función utiliza vapor para limpiar refractarios cóncavos o cuadrados; ayuda a retirar restos de alimentos en los refractarios.



- Presione el botón Refractarios para 1 recipiente. La pantalla mostrara "rEF".
- 2. Coloque 200ml. en el contenedor. Tamaños y formas disponibles son como sigue:

TIPO	IMAGEN	PESO	TAMAÑO
BOWL	With the second	Aprox. 1Kg.	Diametro (superior) 250mm. x altura 100mm.
CUADRADO		Aprox. 1,3Kg.	215x215x60mm.



3. Presione el botón Inicio/+30 seg.

NOTA:

- El recipiente se puede dañar si se utiliza sin agua.
- Favor de usar guantes con recipientes calientes.

MENOS, MÁS

Para cambiar los tiempos de cocinado de las funciones de CHEF MEXICANO, Cocinado de un toque, Limpieza a Vapor, mientras el horno está en operación, utilice los botones MENOS o MÁS (excepto para el modo de Descongelado).

Presione el botón **MENOS/MÁS** para disminuir/agregar el tiempo de cocinado en las funciones de CHEF MEXICANO, Cocinado de un toque, Limpieza a Vapor en múltiplos de 10 segundos. El tiempo máximo que se puede incrementar el tiempo de cocinado en las funciones de CHEF MEXICANO, Cocinado de un toque, Limpieza a Vapor es de 59 minutos 99 segundos.

Presione el botón **MENOS/MÁS** para disminuir/agregar el tiempo de cocinado y el temporizador de la alarma en múltiplos de 1 minuto. El tiempo máximo que se puede incrementar el tiempo es de 59 minutos 99 segundos.

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/+30seq.

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

AJUSTAR EL MODO "SMART ZER-ON" (Cero consumo de energía)

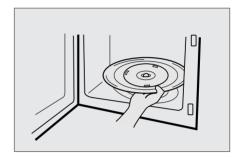
- 1. Presione el botón **Parar/Borrar**. En pantalla se mostrará " :0".
- 2. Presione y mantenga presionado el botón Parar/Borrar hasta que la pantalla se apague.
- 3. Para cancelar el modo de ahorro de energía en modo de espera "SMART ZER-ON", abra la puerta. El horno estará nuevamente disponible para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

- Desconecte el horno antes de limpiarlo.
- Mantenga limpio el interior del homo. Cuando los alimentos se derraman o salpiquen las paredes del interior del homo, límpielo con un paño húmedo. Puede usar un detergente suave si el homo 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.

- 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.

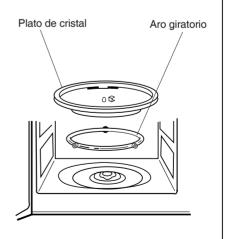


ARO GIRATORIO

- EI 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.
- 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:

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

* Chispas en la cavidad interior:

- 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:

- Es importante no alterar el sistema de seguriad del horno.
- 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.
- El horno se debe limpiar regularmente y remover cualquier depósito de alimento.
- 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?

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 bandeia?

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

¿Puedo abrir la puerta cuando el horno está operando?

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 INICIO

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

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?

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?

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?

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 homo 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 quía del microondas?

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 que 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 dimesiones 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 mas grande?

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?

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?

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

Guia 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 de 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 Segu		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 adomo 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 homo • Vidrios finos • Jarrones de vidrio	•	Pueden ser usados, a excepción los que tengan adornos metálicos. Pueden ser usados para calentar alimentos ó 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 se 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 hun salpicaduras.		Pueden ser usados para retener humedad y evitar salpicaduras.	

: Uso recomendado

▲: Uso limitado

X: 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 homo 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 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 resecarse, quemarse o encenderse rápidamente.

No caliente huevos con cascarón. 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 freir 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 revolvedor 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 bandeia 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 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.

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.
- Papel aluminio que no se amolda a la comida (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Los metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados en el microondas.
- 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?



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

► 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.

▶ REFLEXIÓN



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

▶ ABSORCIÓN







nda Molécula de agua orción Vibración

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 ½-2pulg) 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				
15 g.	½ OZ.			
25 g.	1 oz.			
50 g.	2 oz.			
100 g.	4 oz.			
175 g.	6 oz.			
225 g.	8 oz.			
450 g.	1 g.			

MEDIDAS DE VOLUMEN			
30 ml.	1 fl.oz.		
100 ml.	3 fl.oz.		
150 ml.	5 fl.oz. (¼ pt)		
300 ml.	10 fl.oz. (½ pt)		
600 ml.	20 fl.oz. (1pt)		
	(, ,		

MEDIDA EN CUCHARADAS				
1.25 ml.	1/4 tsp			
2.5 ml.	½ tsp			
5 ml.	1 tsp			
15 ml.	1 tbsp			

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 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 a 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 salas, 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 homo las partes descongeladas, ello puede acortar el tiempo de descongelamiento con un peso inferior a 1350 a.

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. Volteé 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.
PESCADOS Y MARISCOS 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.	- La carne y las aves deben retirarse del
	-Medio	P-80	8-10 min.	refrigerador por lo menos 30 minutos antes de cocinarla
	-Bien cocido	P-80	10-12 min.	- Siempre deje a la carne y las aves cubiertas
Puerco con hueso		P-HI	11-14 min.	después de la cocción.
Tocino	Tocino		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	Filetes de pescado		4-6 min.	- Añada un poco de aceite, manteca o agregue
Pescado entero, preparado y limpio		P-HI	4-6 min.	15~30ml.(1-2 tbsp) de jugo de limón, vino, caldo, leche o agua. - Deje resposar el pescado y cúbralo de la
Trucha lin		P-HI	5-7 min.	cocción.
Filetes de salmón		P-HI	5-7 min.	

NOTA:

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.

Tabla de recalentado

- La comida de bebé debe tener un cuidado especial antes de servir para evitar guemaduras.
- 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.
Puré 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 tbsp) 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.	2-3 min.	Prepare de acuerdo al tamaño.
	1 lb./500g.	4-6 min.	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.	2-3 min.	Prepare de acuerdo al tamaño. Corte en racimos grandes.
	1 lb./500g.	4-6 min.	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.	1½-2 min.	Prepare hongos enteros o en trozos pequeños. No agregue agua. Rocíe jugo de limón.
	½ lb./250g.	2-4 min.	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 sólo15ml. (1tbsp) de agua.
Pimiento	½ lb./250g.	2-4 min.	Corte el pimiento en trozos pequeños.
Papas	½ lb./250g.	3-5 min.	Pele las papas y corte en trozos pequeños de similar
	1 lb./500g.	7-9 min.	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/maiz)	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 a. 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.
- 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.
- 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 tiemos.
- 4. Licúe 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 pereiil picado:
- 4 rebanadas gruesas de pan francés;
- 50 g. de queso rallado;

- Ponga la cebolla en un recipiente untado con aceite.
 Mezcle bien y coloque un nivel de potencia alto durante
 minutos
- Revuelva la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Agregue sal y pimienta y añada pereiil.
- Cubra el recipiente y cocine a P-70 por 16 min.
 Vierta la sopa en un recipiente, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con gueso.
- 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;

- 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.
- 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.
- Mezcle el resto de ingredientes y viértalos en la cazuela.
 - Agregue sal y pimienta al gusto.
- 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:

- 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;

- Coloque la mantequilla en un recipiente y cocine en P-HI por 30 seg., hasta que se derrita.
- 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;

- 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.
- Cocine en P-70 por 24-28 min. hasta llegar al punto de consistencia, revuelva cada 4-5 min.
- Sirva en frascos revisar, no existe palabra 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.
- 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.

OMELETTES

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

- 1. Bata los huevos y la leche juntos.
- Coloque mantequilla en un plato. Cocine a P-HI por 30 seg. hasta que se derrita.
- 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;

- 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:

Sal y pimienta;

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;

- Coloque la cebolla, ajo y aceite en una cacerola y cocine a P-HI por 1:30 min. o hasta que la cebolla este tierna.
- 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