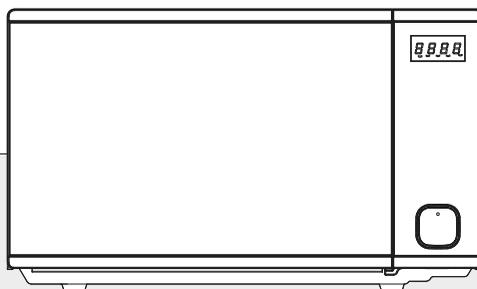


WINIA

HORNO DE MICROONDAS

CHEF PERUANO

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y RECETARIO



MODELOS:

WMN-31CCB4 / WMN-39CCM4

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

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

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

CONTENIDO

• INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD	2
• INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA	3
• INSTALACIÓN	4
• FUNCIÓN SMART ZERO-ON - ¿COMO FUNCIONA?	5
• ESPECIFICACIONES	6
• DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS	7
• PANEL DE CONTROL	8
• PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN	9
• FUNCIONES DEL PANEL DE CONTROL	
ENCENDER Y APAGAR EL HORNO	10
AUTO DESCONGELAMIENTO	11
DESCONGELAMIENTO TOTAL	12
CÓMO USAR LA FUNCIÓN TIMER	13
COCINADO RÁPIDO	13
COCINADO EN UNA ETAPA	14
COCINADO EN DOS ETAPAS	15
CHEF PERUANO 31	16
RECETARIO - MENÚS CHEF PERUANO	17
CÓMO USAR COCCIÓN EXPRESS	25
LIMPIEZA A VAPOR	27
MENOS, MAS	29
• DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTA EN OPERACIÓN	29
• AJUSTAR EL MODO "SMART ZERO-ON" (Cero consumo de energía)	29
• CUIDADOS DE SU HORNO DE MICROONDAS	30
• ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO	31
• LIMPIEZA Y CUIDADO	31
• PREGUNTAS Y RESPUESTAS	32
• INSTRUCCIONES DE COCINADO	33
• USE EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO	34
• ARCO ELÉCTRICO ("CHISPAS")	34
• PRINCIPIO DE LAS MICROONDAS	35
• ¿COMO COCINAN LAS MICROONDAS?	35
• TABLA DE CONVERSIONES	35
• TÉCNICAS DE COCCIÓN	36
• GUÍA DE DESCONGELADO	37
• TABLA DE COCINADO Y RECALENTADO	38
• 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:

1. Lea todas las Instrucciones antes de usar el equipo.
2. Lea y siga las recomendaciones en: "PRECAUCIONES QUE DEBEN TENERSE PARA EVITAR QUEDAR EXPUESTO A LA EXCESIVA ENERGÍA DE MICROONDAS" señalado en la pág. 1.
3. Este equipo debe tener una conexión de tierra, lea las "INSTRUCCIONES DE CONEXION A TIERRA", encontradas en la pág. 3.
4. Instale o coloque este equipo de acuerdo únicamente con las instrucciones de instalación proporcionadas.
5. 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.
7. Como en cualquier equipo se necesita la supervisión de un adulto cuando el aparato sea utilizado por niños.
8. No opere el equipo si el cable de alimentación o la clavija están dañadas, si no trabaja adecuadamente o si ha sufrido una caída.
9. Este equipo debe ser revisado, ajustado o reparado sólo por personal del servicio técnico autorizado. Contacte al servicio técnico autorizado mas cercano para reparaciones y ajuste.
10. 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 algun lugar semejante.
12. No sumerja el cable de alimentación o la clavija, en agua.
13. 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 jabon suave, sin abrasivos, aplicados con una esponja o paño suave.
 - b) Cuando las instrucciones de limpieza esten por separado. Vea las instrucciones de limpieza incluidas.
16. 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, plastico u otro material combustible en el interior para facilitar el cocinado.
 - b) Retire las ataduras de alambre de las bolsas de introducir las 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 este 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 microwondas.

ESTO PUEDE RESULTAR EN LÍQUIDOS MUY MUY CALIENTES CUANDO SE INTRODUCE UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO EN EL LÍQUIDO.

Para reducir el riesgo de daño a una persona:

 - a) No sobrecalente 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 inserte una cuchara u otro utensilio 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.
20. Nunca caliente aceites o grasa para freír, usted no controla la temperatura y hacer esto puede causar un sobrecalentamiento o fuego.
21. No opere el horno si el plato de cristal no está en su lugar. Asegúrese que este colocado correctamente.

CONSERVE ESTE MANUAL DE USUARIO

INSTRUCCIONES DE CONEXION 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.

Coloque el microondas sobre una superficie plana y estable.

3. Ventilación.

No obstruya las rejillas de ventilación. Si estas son bloqueadas durante la operación, el horno se puede calentar excesivamente y eventualmente tener alguna falla.

Para proporcionarle la adecuada ventilación, mantenga como mínimo 7 cm de espacio entre cualquier costado del horno y el lugar en donde va a instalarse.

4. Manténgalo alejado de equipos de radio y televisión.

Una mala recepción de televisión e interferencia en la radio pueden presentarse si el horno está colocado cerca de la TV, radio, antena, etc.,

Mantenga alejado el horno de 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. Asimismo 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 220V/127Hz (depende del modelo) y con contacto polarizado con conexión a tierra.

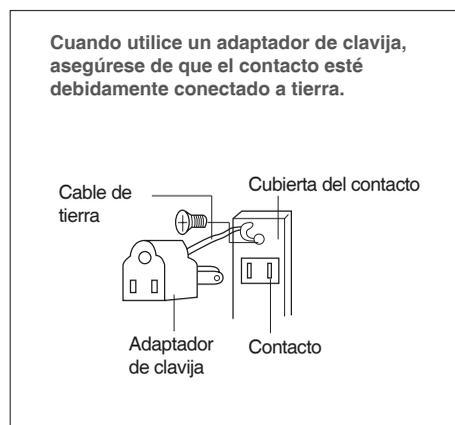
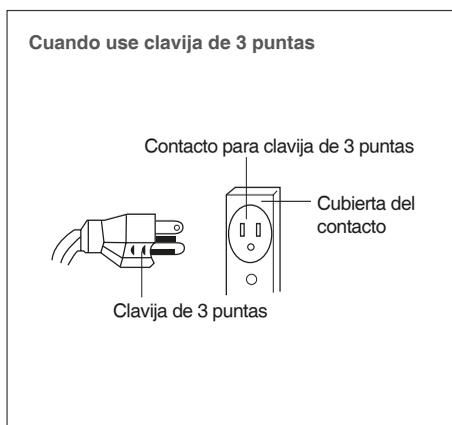
A. Este horno tiene suministrado un cable de corriente corto; esto es con la intención de prevenir el riesgo de llegar a enredarse o tropezar con él.

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 alcance de los niños.

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



"EL REGLAMENTO ELECTRICO CANADIENSE NO PERMITE EL USO DE ADAPTADORES DE TIERRA"

FUNCIÓN SMART ZERO-ON - ¿COMO FUNCIONA?

Qué es la energía en espera o Modo Stand By...

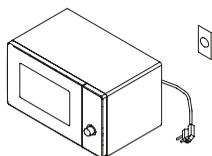
Es el consumo de energía que todos los aparatos electrónicos presentan al estar conectados a una toma de corriente mientras están sin uso.

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

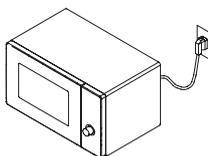
Esta función se activa en automático después de 2 min. de no usarse, aunque el horno este conectado.

Para poder usar el horno y este se encienda, solo debe abrir la puerta, el horno se desactiva del modo ahorro de energía y esta listo para usarse.

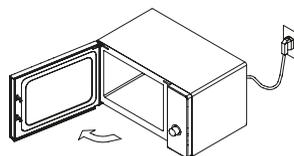
Cómo encender el horno por primera vez...



1. Desconectado

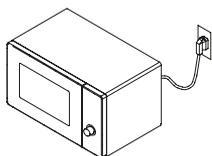


2. Conecte el cable de alimentación, a un toma corriente, la pantalla no se encenderá

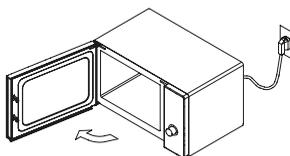


3. Abra la puerta para comenzar a usar el horno; después la pantalla se encenderá.

Cómo encender el horno después de usarlo...



1. El horno, automáticamente se apagará después de 2 minutos sino se vuelve a utilizar.



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

ESPECIFICACIONES

MODELO	WMN-31CCB4	WMN-39CCM4
ALIMENTACIÓN	220V/60Hz	220V/60Hz
CONSUMO DE POTENCIA	1500W	1500W
POTENCIA DE SALIDA	1000W	1000W
FRECUENCIA	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)
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)
VOLUMEN DE CAVIDAD (aprox.)	31,14 dm ³ (1,1 pies cúbico)	39,64 dm ³ (1,4 pies cúbico)
PESO (aprox.)	13,3kg (29,3lb)	14,5kg (32lb)
TIMER	59 min 99 seg	59 min 99 seg
NIVELES DE POTENCIA	10 Niveles	10 Niveles

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

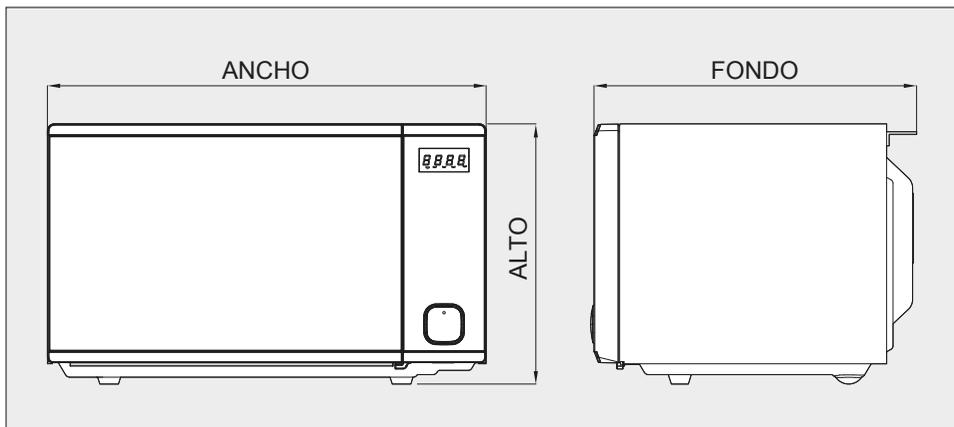
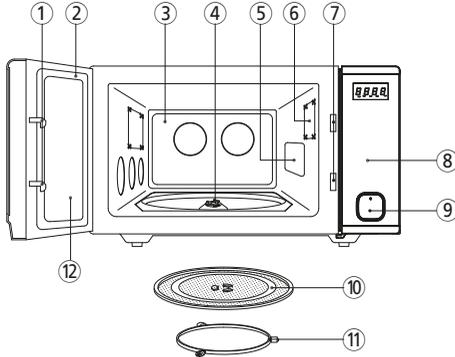
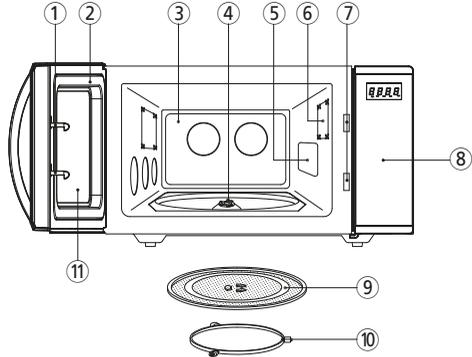


DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS

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 solo de referencia.

- ① **Ganchos de puerta.** - Cuando la puerta está cerrada los ganchos se activan automáticamente. Si la puerta está abierta mientras que el horno está cocinando, el magnetrón detendrá su operación.
- ② **Sellos de puerta.** - El sello de la puerta previene la fuga de las microondas desde el interior del horno.
- ③ **Cavidad del horno**
- ④ **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.** - Protege la salida de las microondas del salpicaduras al cocinar alimentos.
- ⑥ **Lámpara del horno.** - Se enciende automáticamente 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 estar siempre en la posición correcta antes de cocinar. No cocine alimentos directamente sobre el plato.
- ⑪ **Aro giratorio.** - El aro giratorio siempre se debe de usar en el cocinado junto con el plato de cristal.
- ⑫ **Ventaniella 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

- ① **Pantalla.** - Los indicadores de Tiempo de cocinado, nivel de potencia entre otros, se muestran en pantalla.
- ② **CHEF PERUANO 31** - Use para utilizar los 31 menús de Chef Peruano.
- 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.
- ⑤ **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.
- ⑧ **Botones de ajuste de tiempo.** - Use para ajustar el tiempo de cocinado.
- ⑨ **Timer.** - Use como timer de minutos.
- ⑩ **MAS (+).** - Use para agregar tiempo de cocinado.
- ⑪ **MENOS (-).** - Use para disminuir el tiempo de cocinado.
- ⑫ **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.
- ⑭ **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 220V/60Hz.
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 este 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 este conectado, cuando usted abra la puerta, se encenderá y se escuchara un beep.
- 6 La pantalla mostrará "END" cuando el tiempo de cocinado haya terminado.

7 Cuando se presiona el botón Parar/Borrar durante la operación del horno, el horno detendrá el cocinado y toda la información se conservará. Para borrar toda la información, presione el botón Parar/Borrar una vez más. Si la puerta del horno es abierta durante la operación del horno, toda la información se conservará.

8 Si se presiona el botón Inicio/+30seg y el horno no opera, revise que en el área entre la puerta y los sellos de la puerta no exista alguna obstrucción y asegúrese que la puerta cierre firmemente. El horno no iniciará el cocinado hasta que la puerta este 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.

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



2. 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 horno se apagará en automático después de 2 minutos sin uso.

TABLA DE 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.



Tipo

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

La pantalla mostrará la opción que usted presiono.
El indicador **Descong.** se encenderá.



Peso

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

La pantalla mostrará lo que usted ingreso.
Los indicadores **Descong. y Tiempo/g** se encenderán.



Inicio
+30seg.

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

El Auto Descongelado comenzará.

* TABLA DE AUTO DESCONGELADO

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.



Descong. Total

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

La pantalla mostrará la opción que usted presione.
Los indicadores de **Descong. y Tiempo/g** se encenderán.



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

El **Descongelado 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 DESCONGELADO 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 FUNCION TIMER?

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



1. Presione y mantenga presionado el botón **0/Timer** por 3 segundos

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

2. Ingrese el tiempo que desee en cuenta regresiva.

La pantalla mostrará lo que ingreso.

NOTA : El tiempo máximo del temporizado es de 59 minutos 99 segundos (59:99)



3. 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.



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

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

COCINADO EN UNA ETAPA



1. Presione el botón **POTENCIA**.
(Seleccione el nivel de potencia que desee)ch

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

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

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

La pantalla mostrará lo que presiono.

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

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

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

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

COCINADO EN DOS ETAPAS

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



Tipo

1. Presione el botón **Tipo** repetidamente para seleccionar el menú de descongelamiento.

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



Peso

2. Presione el botón **Peso** repetidamente para ajustar la cantidad de alimento.

La pantalla mostrará lo que usted ingreso. Los indicadores **Descong.** y **Tiempo/g** se encenderán.



Potencia

X 6

3. Presione el botón **Potencia** para seleccionar el nivel de potencia deseado.
4. Presione los botones **Numéricos** para ingresar el tiempo de cocinado deseado.

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



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 PERUANO 31

La función CHEF PERUANO 31 son 31 recetas pre-programadas 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 PERUANO de la página 17 a 24.



1. Presione el botón **CHEF PERUANO 31**.

La pantalla mostrará **CHEF**.

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

La pantalla mostrará lo que usted ingreso.



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

* TABLA MENÚS CHEF PERUANO 31

Categoría	Presione los botones numericos	Pantalla	Menú
Entradas	1	CH-1	Búfalo Boneless
	2	CH-2	Macarrones con Queso
	3	CH-3	Causa de Atún
	4	CH-4	Omelette
	5	CH-5	Salchichas con Tocino
Sopas	6	CH-6	Sopa de albóndigas y fideos
	7	CH-7	Sopa a la Minuta
	8	CH-8	Sopa de Pollo
	9	CH-9	Crema de Zapallo
	10	CH10	Crema de champiñones
	11	CH11	Crema de Choclo
Plato Fuerte	12	CH12	Linguini con camarón al pesto
	13	CH13	Tallarines con crema
	14	CH14	Arroz con Pollo
	15	CH15	Arroz a la Jardinera
	16	CH16	Lasagna de carne
	17	CH17	Pollo al Sillao
	18	CH18	Brochetas de pollo al curry
	19	CH19	Pachamanca de Pollo
	20	CH20	Pollo al maní
	21	CH21	Pescado al Jugo
	22	CH22	Salmón a las hierbas
	23	CH23	Costillas al café
	24	CH24	Puré de Papa
	25	CH25	Papas gratinadas
Postres	26	CH26	Flan tradicional
	27	CH27	Crema Volteada
	28	CH28	Cupcakes de chocolate
	29	CH29	Brownies
	30	CH30	Tarta de Manzana
	31	CH31	Arroz con leche

RECETARIO - MENÚS CHEF PERUANO

Bufalo Boneless	
Ingredientes: 400 gr. de pechuga de pollo en tiras (2 cm. aprox.) 100 gr. de harina 2 huevos Orégano al gusto Sal al gusto Pimienta al gusto 500 ml. de aceite Salsa picante Salsa BBQ	Modo de preparación: 1. En un tazón marinar el pollo, sal, pimienta y el orégano. Reservar. 2. 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. 4. Colocar las tiras de pollo en un refractario, rociar aceite en aerosol, cocinar en el Horno de Microondas Daewoo, oprimiendo el número 1. Pasados algunos minutos se escuchara un beep, pausando el tiempo. Voltear los boneless. 5. Meter el refractario al Horno de Microondas, oprimir el botón INICIO para continuar el tiempo de cocción restante. 6. En otro tazón, mezclar la salsa picante y la BBQ al gusto, bañar los boneless. Servir.
Macarrones con Queso	
Ingredientes: 100 gr. de fideos Coditos 100 gr. de queso Parmesano 100 gr. de queso Chedar 250 ml. de leche evaporada Aceite. Perejil, Sal y pimienta al gusto	Modo de Preparación: 1. Colocar los macarrones con agua, sal y pizca de aceite en un bowl en el microondas por 8 minutos. En el minuto 4 parar el microondas y remover los fideos. 2. Continuar con la cocción por los 4 minutos restantes hasta que los fideos estén cocidos y sin agua. 3. Luego añadir el queso chedar y parmesano rallado, incorporar la leche, pimienta, mezclar y calentar por 30 segundos. 4. Retirar, decorar con el perejil y servir.
Causa de Atún	
Ingredientes: 3 latas de atún 1 kg. de papa amarilla o blanca 4 limones 2 ajíes amarillos enteros Aceite vegetal 3 huevos duros 10 aceitunas negras Perejil al gusto Mayonesa	Modo de preparación: 1. Colocar en un refractario 1 kilo de papas (amarillas 10 minutos o rosadas 12 minutos) en alta potencia. 2. Prensar calientes y dejar enfriar. 3. Aparte añadir a la licuadora el jugo de 3 limones, aceite (1/2 vaso), sal al gusto y 1 ají amarillo cortado y sin venas, licuar y mezclar con la papa prensada y fría. 4. Mezclar el atún, cebolla y aceitunas picadas. Luego colocar una parte de la masa de papa en una base plana agregar el relleno y cubrir con la masa restante. 5. Rallar el huevo duro sobre la causa, la mayonesa, espolvorear el perejil y servir.
Omelette	
Ingredientes: 3 huevos 25 gr. Queso Edam 25 gr. de Jamón 25 gr. de pimientos rojos y verdes 2 ramas de espinaca 1 cucharadita de Aceite 1 Tomate Sal, Perejil y pimienta al gusto	Modo de preparación: 1. Cubrir el interior del refractario con el aceite. 2. Picar el queso, jamón, pimientos, tomate y espinaca. 3. Añadir todos los ingredientes en el refractario y mezclar. 4. Cocinar en el horno microondas por 6 minutos. 5. A mitad del tiempo revisar el Omelette, si no se ha cocido completamente agregar 10 segundos mas hasta que este listo. 6. Desmoldar, decorar con el perejil picado y servir.
Salchichas con Tocino	
Ingredientes: 16 salchichas cockteleras 8 rebanadas de tocino Aceite Palillos de madera	Modo de preparación: 1. Envolver cada salchicha con tiras de tocino sujetando con un palillo de madera para evitar que el tocino se desprenda. 2. En un refractario colocar papel encerado para acomodarlas. 3. Rociar aceite en aerosol y cocinar durante 5 min en el Horno de Microondas Daewoo. Oprimir la opción PARAR/BORRAR a los 2 min., voltear la salchichas y continuar con el proceso de cocción restante. 2. Se puede acompañar con aderezo al gusto.

RECETARIO - MENÚ CHEF PERUANO

Sopa de albóndigas y fideos	
<p>Ingredientes para la pasta: 50 grs. de fideos secos finos 1 lt. de caldo de pollo 1 cda. de caldo de pollo concentrado 1 cda. de cebolla finamente picada 350 gr. de zanahoria cocida Sal y pimienta</p> <p>Ingredientes para las albóndigas: 200 grs. de carne molida 1 huevo crudo 1 cda. de pan molido Sal y pimienta Salsa inglesa Jugo sazoador Jugo de 1 limón</p>	<p>Modo de Preparación de la salsa: En un tazón colocar los fideos con el caldo de pollo concentrado, la cebolla, sal y pimienta, tapar casi totalmente con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 10 min.</p> <p>Modo de preparación para las albóndigas: En un tazón mezclar la carne molida, el huevo crudo, pan molido, sal, pimienta, salsa inglesa, sazoador de carne y jugo de limón. Formar varias esferas con la carne. Reservar.</p> <p>Modo de preparación para las albóndigas: 1. Colocar las albóndigas junto con la sopa y zanahoria cocida. 2. Tapar casi en su totalidad con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 10 min. Servir en platos hondos.</p>
Sopa a la Minuta	
<p>Ingredientes: 50 gr. de carne molida 3 tazas de agua caliente 1 cucharada de Leche evaporada 100 gr. Fideos cabello de ángel 3 Papas amarillas 2 huevos 1 cucharadita de ajos ½ cebolla ½ tomate Sal y Orégano al gusto Tostada para acompañar</p>	<p>Modo de preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar una cucharada de aceite, sal, cebolla y tomate picados e ingresarlos al microondas por 2 minutos. 2. Luego agregar la carne, e ingresarla al horno microondas por 3 minutos. 3. Parar la cocción y agregar las papas cortadas en tajadas. Mezclar, y continuar con la cocción por 7 minutos. 4. Retirar y agregar la leche, huevos, fideos por 2 minutos y medio más. 5. Al finalizar agregar orégano al gusto y acompañar con pan o tostadas.
Sopa de Pollo	
<p>Ingredientes: 250 gr. de pollo cortado en cubos 1 lt. de agua ¼ de cebolla picada 1 diente de ajo 1 lt. de caldo de pollo 4 cdas. de harina 50 gr. de mantequilla ½ taza de crema líquida Sal al gusto</p>	<p>Modo de preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un tazón colocar el agua, la cebolla y el pollo, cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 15 min. Reservar. 2. Verter en un tazón el caldo, la harina, la mantequilla y sal al gusto. Mezclar y cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 15 min. Retirar. 3. Incorporar la crema y el pollo en cubos. Mezclar y cocinar nuevamente en el Horno de Microondas Daewoo durante 4 min.

RECETARIO - MENÚS CHEF PERUANO

Crema de Zapallo	
Ingredientes: ½ kg de zapallo 1 tarro de leche evaporada 2 cucharadas de maicena 10 gr. de mantequilla 1/2 cubo de caldo de pollo 2 tazas de agua Galletas o tostadas ½ tarro de crema de leche Ajo, sal, perejil y pimienta al gusto	Modo de Preparación: 1. Colocar en la licuadora los siguientes ingredientes: el zapallo, la crema, la leche, cebolla, el ajo y agua. 2. Verter la mezcla en un refractario. 3. Tapar el refractario con plástico adherible y realice 9 perforaciones con la punta del cuchillo en forma de estrella incluyendo el centro. 4. Meta al horno y cocinar por 26 minutos, a la mitad del tiempo colocar media taza de agua fría con maicena y remover. 5. Retirar del horno y remueva con una cucharita de madera. 6. Servir en un plato hondo y decore con galletas o tostadas.
Crema de Champiñones	
Ingredientes: 454 grs de champiñones 250 ml. de crema 1 lata de leche condensada ½ cubo de caldo de pollo 10 grs. de mantequilla ¼ de cebolla 1 diente de ajo 100 ml. de agua Galletas para sopa o crotones	Modo de preparación: 1. Licuar los champiñones, la crema, la leche, el cubo sazoador, la mantequilla, la cebolla, el ajo y el agua. 2. Verter la mezcla en un refractario, cubrir con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas Daewoo oprimiendo el numero 10. 3. Al finalizar la cocción, servir caliente con galletas para sopa.
Crema de Choclo	
Ingredientes: 2 cdas. de mantequilla ¼ de cebolla picada 1 ajo picado 3 tazas de grano de choclo 1 lata de leche evaporada 1 taza de agua (250 ml.) 1 cda. de caldo de pollo en polvo Galletas para sopa	Modo de preparación: 1. En un refractario colocar la mantequilla, la cebolla y el ajo. 2. Tapar con plástico adherible, hacer orificios y programar a 13 min. dentro del Horno de Microondas Daewoo. 3. Detener al minuto 12 presionando el botón PARAR/BORRAR. 4. Licuar los granos de choclo, la leche evaporada, el agua y el caldo de pollo. 5. Agregar esta mezcla al refractario caliente con la mantequilla. 6. Tapar nuevamente con plástico adherible, hacer orificios y reiniciar presionando el botón de INICIO. 7. Al terminar el tiempo, sirva en plato soper y agregar galletas para sopa.
Lingüini con Camarón al Pesto	
Ingredientes: 500 gr. de sopa tipo lingüini (fettuccini) 500 gr. de camarones pelados grandes 2 tazas de agua ½ taza de mantequilla 2 tazas de crema para batir ½ cda. de pimienta negra molida 2 tazas de queso parmesano rayado 1 taza de salsa pesto Sal	Modo de Preparación: 1. Verter agua en un tazón grande y calentar en el microondas durante 15 min. Retirar del horno, introducir la pasta y la sal, volver a calentar en el microondas por 16 min. o hasta que quede al dente. Escurrir y reservar. 2. Para preparar la crema, derretir la mantequilla en otro tazón y cocinar dentro del microondas durante 1 min. Retirar. 3. Colocar la crema batida junto con la pimienta y mezclar de manera uniforme con ayuda de un batidor manual. Cocinar esta mezcla en el horno de 2 a 3 min. 4. Para finalizar la preparación de la crema, agregar queso parmesano y la salsa pesto. Batir manualmente hasta eliminar los grumos y cocinar de 2 a 3 min. dentro del Horno. 5. Incorporar la crema a la pasta y mezclar perfectamente. Reservar. 6. Para preparar los camarones, agregar 2 cucharadas de mantequilla en un tazón grande y derretir dentro del Horno durante 30 seg. Retirar del horno, incorporar los camarones y sazonar con pimienta al gusto. Por último sofria dentro del Horno durante 5 min. 7. Para servir, colocar la pasta caliente en un platón y decoramos con los camarones acompañados de una ramita de perejil chino. Espolvorear queso parmesano alrededor del platón con toque de pimienta negra.

RECETARIO - MENÚS CHEF PERUANO

Tallarines con crema	
<p>Ingredientes: 1 cebolla chica picada finamente 1 diente de ajo machacado 2 cdas. de mantequilla 30 ml. de vino blanco 250 ml. de crema 2 jitomates pequeños picados finamente Sal al gusto Pimienta blanca al gusto 1 cda. de hierbabuena seca 250 grs. de tallarines secos 1 lt. de agua 1 cda. de aceite de oliva 50 grs. de queso parmesano rayado</p>	<p>Modo de preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar los tallarines en agua con sal y aceite en un tazón, cubrir con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 15 min. Retirar y escurrir la pasta cocida. En otro tazón colocar la cebolla, el ajo y la mantequilla, cubrir con plástico adherible y freír en el Horno de Microondas Daewoo durante 3 min. Retirar. Agregar el vino, la crema, el jitomate, hierbabuena, salpimentar y cubrir con plástico adherible para cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 1 min. Verter la crema encima de la pasta cocida y espolvorear el queso parmesano.
Arroz con Pollo	
<p>Ingredientes: 2 1/2 tazas de arroz 3 Presas de pollo 3 tazas de agua 1/4 cebolla picada 1 pimienta pequeño 1/2 taza de zanahoria picada 1/2 taza de alverjitas cocidas 1/2 taza de choclo desgranado 2 cucharitas de aji amarillo molido 4 cucharitas de culantro molido Ajo, pimienta, sal y comino al gusto</p>	<p>Modo de preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> En un refractario grande con tapa colocar el aceite, cebolla y ajos, llevar tapado al Chef Peruano por 7 minutos. Luego agregar el ají molido, culantro, zanahoria, choclo, ají en tiras, pimienta y condimentos juntos con las presas revolviendo bien. Después presionar el botón "Parar" a los 10 minutos de cocción. Revolver y verificar bien la cocción, sacar las presas y agregar 3 tazas de agua hirviendo y el arroz. Continuar la cocción por 30 minutos (revolver nuevamente a la mitad de cocción). Al final incorporar alverjitas y presas de pollo, dejar reposar antes de servir.
Arroz a la Jardinera	
<p>Ingredientes: 1 taza de arroz cocido previamente 1 cdas. de aji amarillo 2 cdas. de mantequilla 3 tazas de agua 1/2 taza de granos de alverja 1/2 taza de zanahoria picada en cuadros 1 rama de culantro 1/4 de cebolla en cuadros Sal y pimienta al gusto</p>	<p>Modo de preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar el ají con el agua, el culantro, el ajo, la cebolla y sal al gusto. Reservar. En un tazón colocar el arroz y la mantequilla. Cubrir con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microonda Daewoo durante 5 min. Verter la mezcla al arroz y agregar los granos de elote, sal y pimienta al gusto. Cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 15 min.
Lasagna de Carne	
<p>Ingredientes: 1/2 kg de carne Salsa de tomate o tuco Queso Edam, parmesano y mozzarella Harina Mantequilla Nuez moscada Leche Masa de lasagna pre-cocida Sal, pimienta, comino, ajo y orégano al gusto</p>	<p>Modo de preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> Para la salsa roja: En un bowl mezclar la salsa de tomate o tuco con sal y pimienta al gusto hasta que sea una mezcla homogénea. Para la salsa blanca: En una ollita derretir mantequilla y harina remover hasta que este sancochado, luego agregar leche de a pocos, y colocar nuez moscada. Luego para el aderezo de la carne: colocar ajo, cebolla, sal con la carne molida y remover. En un refractario embadumarlo de mantequilla luego colocar base de salsa de tomate después la primera cama de lamina de lasaña o Wantán, agregar la salsa de tomate con queso Edam, la carne y encima la salsa blanca y queso mozzarella, y se repite este procedimiento 3 veces, ya en la última capa agregas el queso parmesano y después llevar al horno microondas entre 15 a 20 minutos, echar orégano y servir.

RECETARIO - MENÚS CHEF PERUANO

Pollo al Sillao	
Ingredientes: 3 Presas de pollo 1 cucharadita de ajo 1 atado de verduras chinas 25 gr. de kion 1 cucharadita de canela china 150 ml. de gaseosa negra 1 cucharadita de azúcar 2 cucharadas de sillao Pimienta, comino, mensi, tausi o aderezo oriental al gusto	Modo de preparación: 1. Lavar las presas cortadas. 2. Colocar todo el aderezo y 2 cucharadas de sillao remover y dejar reposar. 3. Colocar en tazón y mezclar un poquito de agua. 4. Llevar al horno microondas por 14 minutos. 5. Retirar y servir con arroz blanco.
Brochetas de Pollo al Curry	
Ingredientes: 1 kg. de pechuga deshuesada en cubos pequeños 4 chiles de árbol Jugo de limón (1) 200 gr. de crema de coco 150 gr. de maní 200 gr. de puré de tomate ½ 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 Culantro 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, maní, 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 Daewoo oprimiendo el número 18. 6. Para decorar añadir un poco de salsa, cilantro picado y jugo de limón al gusto. Retirar y servir.
Pachamanca de Pollo	
Ingredientes: 30 gr. de huacatay chincho molido 30 gr. de ají mirasol molido 30 gr. de ajo molido 30 gr. de vinagre 2 papas blancas 5 habas Aceite, sal, comino, pimienta, romero, muña, paico, hierba buena o albahaca al gusto	Modo de Preparación: 1. Colocar las piezas de pollo en un recipiente y echar todos los ingredientes y dejar macerar por 5 minutos. 2. Luego colocar la papas y habas de tal manera que todos los complementos queden totalmente bañados, cocinar en el horno microondas por 13 minutos en un refractario tapado. 3. Retirar y colocar hierbabuena o albahaca y volver a llevar al microondas por 2 minutos más para después servir.
Pollo al Maní	
Ingredientes: 3 piernas medianas sin hueso 1 cucharada sopera de ají colorado 100 gr. de maní Sal y pimienta Comino	Modo de preparación: 1. Colocar en un refractario las presas embalsamados ají colorado y se coloca 1 vaso con agua. 2. Poner en un tiempo de 8 minutos, luego de eso agregar los 100 gr. de maní y remover las presas. 3. Volver a colocar dentro del horno y fijarse la cantidad de agua que ahí dentro, si en caso se encuentra un poco seco, echar medio vaso de agua. 4. Servir con arroz o yucas.

RECETARIO - MENÚS CHEF PERUANO

Pescado al jugo	
Ingredientes: 4 rebanadas delgadas de pescado 1 ajo finamente picado 1 taza de aceite de oliva extra virgen 4 dientes de ajo finamente picado	Modo de preparación: 1. Colocar en un refractario los aceites con el ajo, aji y cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 3 min. 2. En el tazón con aceite colocar el pescado y cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 3 min. Detener en el minuto 1 oprimiendo el botón PARAR/BORRAR, voltear el pescado. Reiniciar la cocción oprimiendo el botón INICIO. Retirar. 3. Servir el pescado esparciendo el ajo y aji sazonados. Reiniciar la cocción oprimiendo el botón INICIO. Retirar.
Salmón a las hierbas	
Ingredientes: 2 cdas. de aceite de oliva 500 gr. de salmón en trozos Sal y pimienta Eneldo al gusto Jugo de 1 limón 100 ml. de agua	Modo de preparación: 1. Engrasar un refractario con el aceite de oliva. 2. Colocar los trozos de salmón en el refractario, agregar el jugo de limón, pimienta, sal, eneldo y agua, tapar con plástico adherible y cocinar en el Horno de Microondas durante 5 min. 3. Servir caliente.
Costillas al café	
Ingredientes: 1 kg. de costillas de cerdo magras 2 cdas. de vinagre 1 diente de ajo picado finamente ½ taza de café liofilizado 2 cdas. de azúcar morena 1 cda. de harina de trigo 1 cda. de margarina 1 diente de ajo Sal y pimienta al gusto	Modo de Preparación: 1. Mezclar el vinagre en un tazón junto con el café, el ajo, el azúcar y la pimienta al gusto. Agregar las costillas y dejar marinar. 2. Agregar la margarina en un refractario con las costillas, sofreír durante 5 min. Reservar. 3. Agregar la harina y desglasar con la marinada, cuando suelte el hervor agregar las costillas y dejar de 15 minutos a potencia 40.
Puré de Papa	
Ingredientes: 4 unidades de papas 250 ml. De leche 25 gr. De mantequilla 25 gr. De ajo Pimienta y comino al gusto	Modo de preparación: 1. Sancochar la papa roseado un poco de agua por 9 a 10 minutos aproximadamente según la cantidad de papas. 2. Derretir mantequilla con ajos y pimienta para el aderezo por 30 segundos. 3. Prensar la papa y agregar al aderezo con la leche y mezclar. 4. Colocar en el horno microondas por 3 minutos y listo.
Papas Gratinadas	
Ingredientes: 4 papas grandes ½ taza de queso cheddar finamente picado 150 gr. de queso suizo (8 rebanadas) 200 gr. de jamón de pierna ½ cda. de mantequilla ¼ de cebolla picada finamente Perejil picado al gusto Sal y pimienta blanca	Modo de preparación: 1. Colocar las papas en un refractario con agua hasta cubrir las. 2. Tapar el refractario con plástico adherible, hacer orificios y programar durante 20 min. 3. Detener al minuto 5 con la tecla PARAR/BORRAR. Retirar el refractario. 4. Cortar las papas a la mitad y retirar el centro sin romper la cascara. Separar el centro en otro refractario. 5. Mezclar el centro con el queso cheddar, jamón, mantequilla, cebolla, perejil. Condimentar con sal y pimienta al gusto. 6. Ingresar el refractario al Horno nuevamente y reiniciar el proceso oprimiendo la tecla INICIO.

RECETARIO - MENÚS CHEF PERUANO

Flan Tradicional	
Ingredientes: 1 lata de leche condensada 1 lata de leche evaporada 4 huevos 2 cdas. de vainilla Cajeta al gusto	Modo de preparación: 1. Mezclar todos los ingredientes en un tazón hasta eliminar los grumos. 2. Colar la mezcla y vaciar en las flaneras. 3. Cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 13 min. Retirar. 4. Dejar enfriar aproximadamente 30 min.
Crema Volteada	
Ingredientes para el Pan: 1/2 tza. de azúcar 4 cdas. de agua 1 lata de leche evaporada 1 lata de leche condensada 1 cta. vainilla 5 huevos	Modo de preparación: 1. En un bowl pequeño poner el agua y el azúcar, llevar al Chef Peruano por 2 min. 2. Acaramelar un molde anular. 3. En un bowl batir la leche evaporada, la leche condensada y los huevos, luego colar los ingredientes. 4. Agregar la vainilla, verter al molde acaramelado, llevarlo Horno microondas. 5. Cocinar por 10 minutos , luego dejar reposar por 15 minutos, desmoldar y decorar.
Cupcakes de Chocolate	
Ingredientes: 1/4 taza de harina preparada 1/4 taza de azúcar 1/4 taza de cacao en polvo 50 gr. de leche 40 ml. de aceite 1 huevo 1/2 cucharadita de levadura ¼ de cuchara de esencia de Vainilla Fudge, chantilli, chips de chocolate al gusto.	Modo de Preparación: 1. Mezclar todos los ingredientes secos en un bowl: la harina, la levadura y el cacao en polvo. 2. Por otro lado, en otro bowl aparte vamos a mezclar el azúcar con los ingredientes líquidos (la leche, el huevo y el aceite), y vamos a batir hasta que todo este compacto. 3. Rellenar los moldes y las cocinamos en el microondas durante 3 minutos. 4. Pasado el tiempo, sacamos los Cupcakes del microondas, decoramos a nuestro gusto y servimos.
Brownies	
Ingredientes: 135 gr. de mantequilla 80 gr. de chocolate amargo 125 gr de azúcar 4 huevos 150 gr de harina 1 cda. de extracto de vainilla 1 pizca de sal 100 gr de taza de chocolate semiamargo cortado en trozos 50 gr de nueces picadas	Modo de preparación: 1. En un tazón colocar la mantequilla y el chocolate oscuro, cocinar en el Horno de Microondas Daewoo durante 2 min. 2. Agregar el azúcar en el mismo tazón con los huevos, la harina, la vainilla y la sal. Mezclar perfectamente los ingredientes. 3. En un refractario cuadrado colocar papel encerado. Verter la mezcla y colocar pedacitos de chocolate semi amargo con las nueces. 4. Poner un plato invertido debajo del molde de los brownies para que se cocinen mejor y hornear durante 5 min. Dejar enfriar tapado y mantener refrigerado.

RECETARIO - MENÚS CHEF PERUANO

Tarta de Manzana	
Ingredientes: 7 cucharadas de harina preparada 7 cucharadas de Azúcar 7 cucharadas de leche 4 unidades de Huevos Mermelada de manzana/ albaricoque 1 cucharita de mantequilla 3 manzanas Israel 1/4 de Vaso de vino rose Coco rallado al gusto	Modo de preparación: 1. Derretir el azúcar, dejar enfriar para agregar en láminas de manzana. 2. Aparte mezclar los demás ingredientes en un bowl y procedemos a batir hasta que la mezcla esté homogénea. 3. Echar en el recipiente y dejamos en el micro por 16 minutos con potencia 8. 4. Luego echar las laminas de manzana con azúcar, espolvorear un poco mas e ingresar al horno microondas 5 minutos mas para dorar.
Arroz con Leche	
Ingredientes: 100 gr. 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 Nuez picada al gusto 1 cda. de vainilla Canela en polvo para decorar.	Modo de Preparación: 1. Colocar en un refractario el arroz con el agua, cubrir con plástico adherible y hacer orificios. Introducir en el Horno de Microondas Daewoo y programar a 23 min. 2. Detener en el min. 8 oprimiendo el botón PARAR / BORRAR. Retirar y colar el arroz. 3. Agregar la leche evaporada, leche condensada, la raja de canela, las pasas y la vainilla. 4. Cubrir nuevamente con plástico adherible, introducir al horno de microondas y reiniciar oprimiendo el botón INICIO. Al finalizar el tiempo programado, dejar enfriar y decorar con nuez picada y canela en polvo.

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 **Pop Corn** una vez para 85g ó dos veces para 45g de pop corn.

El indicador **Tiempo/g** se encenderá y se mostrará "85".

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

* Pop Corn

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Pop Corn	85g	85
Dos veces	Pop Corn	45g	45

- NOTA:**
1. Use paquetes de pop corn especiales para microondas.
 2. Coloque el paquete de pop corn según las instrucciones del fabricante.
 3. Prepare un paquete de pop corn a la vez.
 4. Después de preparar, abra el empaque con cuidado, el pop corn 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.



1. Presione el botón de **Bebidas** una vez para 1 taza ó 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



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

- NOTA:**
1. Coloque sólo una pizza congelada a la vez.
 2. Cocine sólo pizzas congeladas elaboradas para microondas.
 3. Si el queso de la pizza no se derrite lo suficiente, cocine por algunos segundos más.
 4. Algunas marcas de pizza congelada pueden requerir menor o mayor tiempo de cocción.
 5. Coloque 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. Cuenta con una certificación de laboratorio que garantiza eliminar el 99.99% de bacterias.

»BIBERON



Biberón

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

Botellas de Leche	Cantidad de agua en Bowl	Tetilla
1	100ml	Poner agua suficiente hasta que las tetillas se hundan.
2	200ml	
3	250ml	



Inicio
+30seg.

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

NOTA:

- Biberones y chupones se 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 retirelo.
- Tamaño de biberon: 240ml (9 o.z)
- Material de biberon: vidrio, plástico (PP, PESU)

»TRAPO



Trajo

1. Presione el botón de **Trajo** para 1 paño de cocina.
La pantalla mostrará **"tra"**.
2. Coloque un paño humedo, correctamente escurrido (Tamaño: 30cm x 30cm)
3. Presione el botón **Inicio/+30 seg.**



Inicio
+30seg.

LIMPIEZA A VAPOR

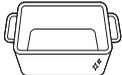
Esta función permite eliminar todo tipo de bacterias para una limpieza más profesional y libre de químicos. Cuenta con una certificación de laboratorio que garantiza eliminar el 99.99% de bacterias.

»REFRACTARIOS

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



1. Presione el botón de **Refractarios** para 1 refractario.
La pantalla mostrará “rEF”.
2. Coloque 200ml en el contenedor.
Tamaños y formas disponibles son como sigue:

TIPO	IMAGEN	PESO	TAMAÑO
BOWL		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 PERUANO, 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 PERUANO, 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 del 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 ESTA EN OPERACIÓN

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

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

AJUSTAR EL MODO “SMART ZERO-ON” “Cero consumo de energía”

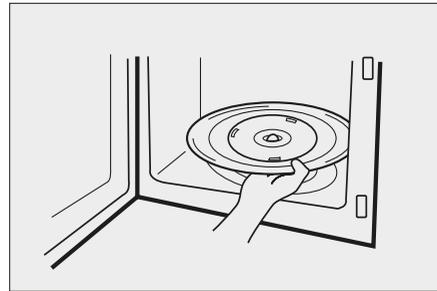
1. Presione el botón **Parar/Borrar**.
En pantalla se mostrará “:0”.
 2. Presione y mantenga presionado el botón **Parar/Borrar** hasta que la pantalla se apague.
 3. Para cancelar el modo de ahorro de energía en modo de espera “SMART ZERO-ON”, abra la puerta.
El horno estará nuevamente disponible para 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 electro-doméstico y que posiblemente se transforme en una situación peligrosa.

- 1 Desconecte el horno antes de limpiarlo.
- 2 Mantenga limpio el interior del horno. Cuando los alimentos se derraman o salpican las paredes del interior del horno, límpielo con un paño húmedo. Puede usar un detergente suave si el horno se encuentra demasiado sucio. No es recomendable usar detergentes fuertes o abrasivos.
- 3 La parte exterior del horno debe limpiarse con agua y jabón, enjuagarse y secarse con un paño suave. Para evitar daños a las partes que operan dentro del horno, no permita que entre agua por la abertura de ventilación.
- 4 Si el panel de control se moja, límpielo con un paño suave. No use detergentes o abrasivos fuertes en el panel de control.
- 5 Si se acumula vapor en el interior del horno o el borde de la puerta, límpielo con un paño suave. Esto suele ocurrir cuando el horno de microondas está siendo operado bajo condiciones de alta humedad. Sin embargo, esto no es un indicio de mal funcionamiento.

- 6 Ocasionalmente es necesario retirar el plato de cristal para limpiarlo. Lávelo en agua tibia con jabón o en lavaplatos automático.
- 7 El aro giratorio y la base de la cavidad, deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido. Simplemente limpie la superficie con agua y detergente suave o con limpiador de ventanas y seque. El eje puede lavarse con agua tibia.

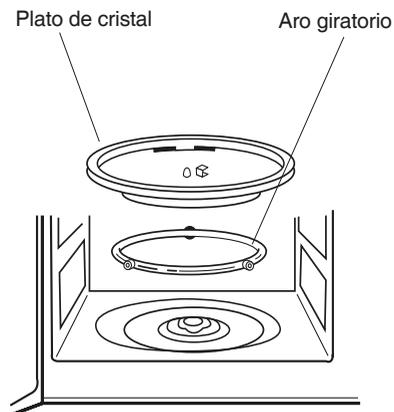


ARO GIRATORIO

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

PLATO DE CRISTAL

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



ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO

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

* Si el horno no funciona:

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

* Chispas en la cavidad interior:

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

Si continúa el problema, contacte al centro de servicio. El listado de centros de servicios se incluyen en nuestra póliza de garantía.

LIMPIEZA Y CUIDADO

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

1. Es importante no alterar el sistema de seguridad del horno.
2. No coloque ningún objeto entre el horno y la puerta y no permita que se acumulen residuos de alimento en la superficie de sellado.
Limpie frecuentemente el área de sellado con un detergente suave, enjuague y seque.
Nunca utilice abrasivos o almohadillas.
3. Cuando el horno esté abierto, la puerta no debe ser sometida a ningún esfuerzo, por ejemplo que un niño se cuelgue de la puerta o cualquier carga que haga que el horno se caiga hacia el frente y cause perjuicios o dañe la puerta. No opere el horno si está dañado, hasta que sea reparado por personal técnico autorizado.
4. El horno no debe ser ajustado o reparado por cualquier persona, excepto por un personal técnico autorizado.
5. El horno se debe limpiar regularmente y remover cualquier depósito de alimento.
6. Si el horno no se mantiene en buen estado de limpieza podría degradarse y afectar de forma inexorable la vida útil del horno y llevar a una situación peligrosa.

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.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Accidentalmente opere 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 bandeja?

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 cocin con el microondas, el calor se guarda internamente en los alimentos, no en el horno. Varios alimentos tiene la característica de seguir el proceso de cocción, a pesar de que el alimento fue removido del horno.

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

¿Qué significa el tiempo de espera?

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

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

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

Use su juicio junto 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 pobre en al 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?

¿Como 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

Guía de utensilios

Utilice solamente utensilios aptos para su uso en hornos de microondas. Para el cocinado de los alimentos en microondas, las microondas deben ser capaces de penetrar en los alimentos sin ser reflejadas o absorbidas por el recipiente utilizado. Ud. 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	Seguro	Comentarios
Platos de corteza	●	No caliente por más de 8 minutos.
Porcelana / Loza de barro	●	Son aptos: porcelana, cerámicos, loza de barro enlozado, loza de porcelana, menos la decorada con metal o líneas de metal.
Plástico desechable	●	Algunos alimentos congelados son empaquetados en estos platos.
Empaque de comida rápida • Contenedores de poliestireno • Bolsas de papel • Papel reciclado o adorno metálicos	● × ×	Pueden ser usados para calentar comida. El sobrecalentamiento puede derretir el poliestireno. Pueden incendiarse. Puede causar un arco eléctrico.
Recipiente de vidrio • Bandejas para horno • Vidrios finos • Jarrones de vidrio	● ● ●	Pueden ser usados, a excepción los que tengan adornos metálicos. Pueden ser usados para calentar alimentos 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 humedad y evitar salpicaduras.

● : Uso recomendado

▲ : Uso limitado

× : Uso no recomendado

USE EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO

Uso general

No intente desactivar ni manipular los elementos de cierre de seguridad. No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta ni permita que se acumulen residuos en las superficies de cierre.

Límpie 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 cuelga de la puerta. El horno podría caer hacia delante y causar daños personales y al horno.

No utilice el horno si las uniones de la puerta o 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 puede 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 cascara. La presión puede aumentar y hacer que el huevo estalle. Las papas, manzanas, yemas de huevo y salchichas son ejemplos de alimentos con pieles no porosas. Perfore este tipo de alimentos antes de cocinarlos para que no exploten. No intente freír en el horno microondas.

Siempre permita un tiempo de reposo de al menos 20 segundos 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 revolvente de vidrio durante y después de calentarlo.

No desatienda al horno mientras prepara palomitas. No prepare palomitas en bolsa de papel a no ser que sea especial para uso en microondas. Los granos se pueden sobrecalentar y provocar fuego. No coloque las bolsas de palomitas para microondas directamente sobre la bandeja del horno. Coloque el paquete sobre un plato de vidrio o cerámica apto para microondas, para así evitar que la bandeja del horno se caliente en exceso y se agriete. No exceda el tiempo de cocción estipulado por los fabricantes de palomitas para microondas. El tiempo no produce más palomitas, sino que se 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.

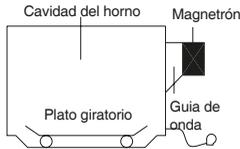
El arco eléctrico se puede producir por:

- 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

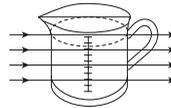
La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y recalentar alimentos desde los primeros experimentos con RADAR en la 2da Guerra Mundial. Las microondas están presentes en la atmósfera en todo momento, tanto de una forma natural como procedentes de fuentes artificiales. Entre dichas fuentes se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

¿COMO COCINAN LAS MICROONDAS?



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

► TRANSMISIÓN



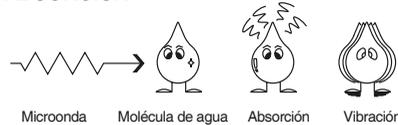
Las microondas atraviesan los recipientes de cocción para ser absorbidas por las moléculas de agua en los alimentos, todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

► REFLEXIÓN



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

► ABSORCIÓN



Las microondas hacen que las moléculas vibren causando fricción y a su vez CALOR. Este calor cocina los alimentos. Las microondas son atraídas por las partículas de grasa y azúcar, los alimentos con alto contenido de estas partículas se cocinan rápidamente. Las microondas pueden penetrar a una profundidad de 4-5cm (1 1/2-2pulg) y como el calor se propaga a través de los alimentos por conducción, justo como en hornos tradicionales, los alimentos se cocinan de adentro hacia afuera.

TABLA DE CONVERSIÓN

MEDIDAS DE PESO	
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	¼ 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 unos 10 a 15 minutos, mientras que las papas asadas necesitan de 5 minutos. Otros alimentos como carne, verduras o pescados preparados necesitan de 2 a 5 minutos de reposo.

Tras descongelar los alimentos, déjelos reposar durante un tiempo. Si tras el tiempo de reposo la cocción de los alimentos no es completa, vuelva a colocarlos en el horno en modo de cocción por un tiempo más.

CONTENIDO DE HUMEDAD

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

DENSIDAD

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

PELÍCULA PLÁSTICA

El papel plástico ayuda a mantener la humedad en los alimentos y el vapor retenido en el interior acorta los tiempos de cocción. Haga algunos agujeros en el plástico para permitir la salida del exceso de vapor. Retire el plástico con mucho cuidado, ya que la acumulación de vapor aumenta mucho la temperatura.

FORMAS

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

SEPARACIÓN

La cocción de los alimentos es más rápida o más homogénea si están separados. NUNCA apile alimentos.

TEMPERATURA INICIAL

Cuanto más frío está un alimento, más tarda en calentarse. Los alimentos que están en el refrigerador, tardarán más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente.

LÍQUIDOS

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

DAR VUELTA Y REMOVER

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

DISPOSICIÓN

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

CANTIDAD

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

PERFORAR

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

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

CUBRIR LOS ALIMENTOS

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

GUÍA DE DESCONGELADO

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

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.	Volteé 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 volteé 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.
FISH & SEAFOOD Pescado entero 1 lb./450g	5-7 min.	15-20 min.	Volteé a la mitad del tiempo. Si es necesario, cúbralo.
Filetes de pescado 1 ½ lb./675g	7-9 min.	15-20 min.	Separe y volteé 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 refrigerador por lo menos 30 minutos antes de cocinarla. - Siempre deje a la carne y las aves cubiertas después de la cocción.
-Medio	P-80	8-10 min.	
-Bien cocido	P-80	10-12 min.	
Puerco con hueso	P-HI	11-14 min.	
Tocino	P-HI	8-10 min.	
AVES			
Pollo entero	P-HI	7-9 min.	
Pollo en trozos	P-80	5-7 min.	
Pechuga (con hueso)	P-80	6-8 min.	
PESCADO			
Filetes de pescado	P-HI	4-6 min.	- Añada un poco de aceite, manteca o agregue 15~30ml(1-2 tbsp) de jugo de limón, vino, caldo, leche o agua. - Deje reposar el pescado y cubralo de la cocción.
Pescado entero, preparado y limpio	P-HI	4-6 min.	
Trucha limpia y preparada	P-HI	5-7 min.	
Filetes de salmón	P-HI	5-7 min.	
NOTA : 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 bebe de tener un cuidado especial antes de servir para evitar quemaduras.
- Cuando caliente alimentos con empaque, siga las instrucciones cuidadosamente.
- Sí 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 bebe 128g (frasco)	20-30 seg	Coloquela en un tazón pequeño. Revuelva una o dos veces durante el recalentado. Antes de servir, revise la temperatura cuidadosamente.
Leche de bebe 100ml / 4fl.oz. 225ml / 8fl.oz.	20-30 seg 30-40 seg	Revuelva bien y coloquelo en una botella esterilizada. Antes de servir, revise la temperatura cuidadosamente.
Sandwich o bollo 1 pieza	20-30 seg	Envuelva en papel y coloquelo en un plato para microondas. *Nota : NO use papel reciclado.
Lasagna 1 porción (10 ½ oz./300g)	4-6 min.	Coloque la lasagna en un plato para microondas. Cubra con una envoltura de plástico y ventile.
Guisado 1 taza 4 tazas	1 ½-3 min. 4-6 min.	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.
Pure de papa 1 taza 4 tazas	1 ½-2 min. 6-8 min.	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.
Frijoles 1 taza	1 ½-2 min.	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.
Ravioles o pasta en salsa 1 taza 4 tazas	2-3 min. 5-8 min.	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.

TABLA DE VEGETALES

Use recipientes de cristal con tapa. Agregue 30-45ml de agua fría (2-3 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 1 lb./500g	2-3 min 4-6 min	Prepare de acuerdo al tamaño. Acomode los tallos al centro.
Brócoli en rodajas	½ lb./250g	3-4 min	Agregue 60-75ml(5-6tbsp.) de agua.
Zanahoria	½ lb./250g	2-3 min	Corte las zanahorias en rodajas iguales.
Coliflor	½ lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 4-6 min	Prepare de acuerdo al tamaño. Corte en racimos grandes. Acomode los tallos al centro.
Calabaza	½ lb./250g	2-3 min	Corte las calabazas en rodajas. Agregue 30ml(2tbsp.) de agua o un poco de mantequilla. Cocine hasta estar tierno.
Berenjenas	½ lb./250g	2-3 min	Corte las berenjenas en trozos pequeños y rocíe 1 cucharada de jugo de limón.
Puerros	½ lb./250g	2-3 min	Corte los puerros en rodajas pequeñas.
Hongos	0.3 lb./125g ½ lb./250g	1½-2 min 2-4 min	Prepare hongos enteros o en trozos pequeños. No agregue agua. Rocíe jugo de limón. Rocíe sal y pimienta y permita que escurran antes de servir.
Cebolla	½ lb./250g	2-3 min	Corte las cebollas en rodajas o en mitades. Agregue solo15ml (1tbsp) de agua.
Pimiento	½ lb./250g	2-4 min	Corte el pimiento en trozos pequeños.
Papas	½ lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 7-9 min	Pele las papas y corte en trozos pequeños de similar tamaño, en mitades o en cuartos.
Nabo	½ lb./250g	4-6 min	Corte los nabos en cubos pequeños.

Guía de cocinado para vegetales congelados

Vegetales	Peso	Tiempo	Instrucciones
Espinacas	0.3 lb./125g	1½-2 min	Agregue 15ml(1tbsp.) de agua fría.
Brócoli	½ lb./250g	3-4 min	Agregue 30ml(2tbsp.) de agua fría.
Chicharos	½ lb./250g	3-4 min	Agregue 15ml(1tbsp.) de agua fría.
Frijoles	½ lb./250g	4-5 min	Agregue 30ml(2tbsp.) de agua fría.
Vegetales mixtos zanahoria/chicharos/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 g de mantequilla;
1 cebolla mediana en trozos;
1 zanahoria y 1 papa grandes en trozos;
800g de tomate en trozos en lata;
Jugo y la cáscara rallada de una naranja pequeña;
900ml de caldo de verduras caliente;
sal y pimienta al gusto;

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

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

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

1. Ponga la cebolla en un recipiente untado con aceite. Mézcle bien y coloque un nivel de potencia alto durante 2 minutos.
2. Revuelva la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Agregue sal y pimienta y añada perejil.
3. Cubra el recipiente y cocine a P-70 por 16 min. Vierta la sopa en un recipiente, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con queso.
4. 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 grs. de col;
100 grs. de guisantes;
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado a finas tiras;
4 cebollas tiernas en trozos;
100 g de castañas en agua en lata cortadas en rodajas;
1/4 de col china cortada en rodajas;

1. Coloque aceite, salsa de soya, jerez, jengibre, 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. Mézcle bien.
5. Cocine en P-HI por 5-6 min hasta que los vegetales estén tiernos. Revuelva 2-3 veces durante el cocinado.

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

POLLO DULCE

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

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

BLUE CHEESE CON CEBOLLINES ASADOS

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

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

SALSA BLANCA

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

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

MERMELADA DE FRESA

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

1. Coloque las fresas y el jugo de limón en un recipiente grande, cocine en P-HI por 4 min o hasta que las frutas estén blandas. Agregue azúcar y mezcle bien.
2. Cocine en P-70 por 24-28 min hasta llegar al punto de consistencia, revuelva cada 4-5 min.
3. Sirva en frascos halientes y limpios. Cubra, selle y etiquete el frasco.

** Punto de consistencia: Para determinar el punto de consistencia, sirva 1 cucharada de mermelada en un plato frío. Deje reposar la mermelada durante 1 minuto. Mueva la superficie de la mermelada con el dedo. El punto de consistencia se obtiene cuando se arruga.

PAN EN MICROONDAS

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

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

OMELETS

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

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

HUEVOS REVUELTOS

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

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

CARNE PICADA SAZONADA

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

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