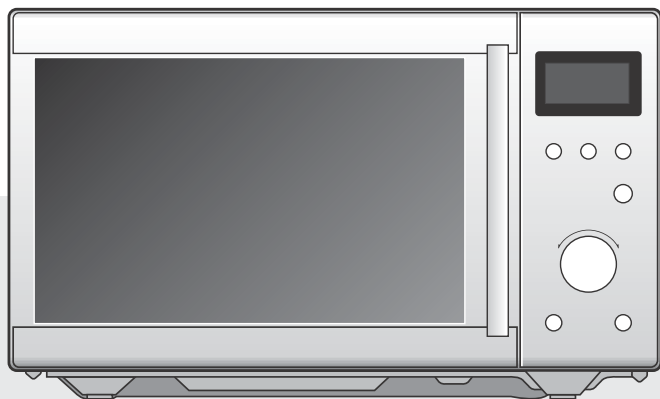




HORNO DE MICROONDAS

KOG-837RS

MANUAL DE
INSTRUCCIONES



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

PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLES EXPOSICIONES A ENERGÍA EXCESIVA DE MICROONDAS

- (a) No utilice este horno con la puerta abierta ya que puede causar una exposición perjudicial a la energía de microondas. Es importante no obstruir ni manipular los interbloques de seguridad.
- (b) No coloque ningún tipo de objeto entre la parte frontal del horno y la puerta ni permita que se acumule suciedad o restos de producto limpiador sobre las superficies de sellado.
- (c) **ADVERTENCIA:** Si la puerta o el cierre hermético están dañados, no ponga en funcionamiento el horno hasta que lo repare una persona cualificada. (1) puerta (curvada), (2) bisagras y cierres (rotos o flojos), (3) sellados de la puerta y superficies de sellado.
- (d) **ADVERTENCIA:** Para una persona no cualificada es peligroso realizar reparaciones o trabajos de mantenimiento en los que se deba quitar alguna cubierta de protección contra la energía de microondas.
- (e) **ADVERTENCIA:** No caliente líquidos u otros alimentos en recipientes sellados, ya que pueden explotar.
- (f) **ADVERTENCIA:** Los niños sólo podrán utilizar el horno sin supervisión si han recibido las instrucciones adecuadas de manera que lo utilicen de modo seguro y entiendan los peligros que conlleva un uso inadecuado.

ÍNDICE

PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLES EXPOSICIONES A ENERGÍA EXCESIVA DE MICROONDAS	1
IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD.....	3
INSTRUCCIONES PARA LA PUESTA A TIERRA.....	5
INSTALACIÓN	5
DIAGRAMA GENERAL.....	6
DIAGRAMA GENERAL (continuación).....	7
FUNCIONAMIENTO	8
CONTROLES	9
CONFIGURACIÓN DEL RELOJ	9
DESCONGELACIÓN POR PESO	10
DESCONGELACIÓN POR TIEMPO	10
COCCIÓN EN UN SOLO PASO	11
COCCIÓN EN GRILL	12
COCCIÓN COMBINADA.....	12
COCCIÓN EXPRÉS	13
COCCIÓN AUTOMÁTICA.....	13
BLOQUEO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS.....	14
CÓMO PARAR EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO.....	14
LIMPIEZA Y CUIDADO	15
ELIMINACIÓN DE EQUIPAMIENTO ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO USADO	15
DATOS TÉCNICOS	16
ANTES DE SOLICITAR SERVICIO	17
PREGUNTAS Y RESPUESTAS	18
INSTRUCCIONES DE COCCIÓN	19
CHISPAS	20
PRINCIPIOS DE LAS MICROONDAS	21
FUNCIONAMIENTO DE LA COCCIÓN POR MICROONDAS	21
TABLAS DE CONVERSIÓN	21
TÉCNICAS DE COCINA	22
GUÍA DE DESCONGELACIÓN	23
TABLA DE TIEMPOS DE DESCONGELACIÓN	24
TABLA DE COCCIÓN Y CALENTAMIENTO	25
TABLA DE VERDURAS	26
RECETAS	27

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

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

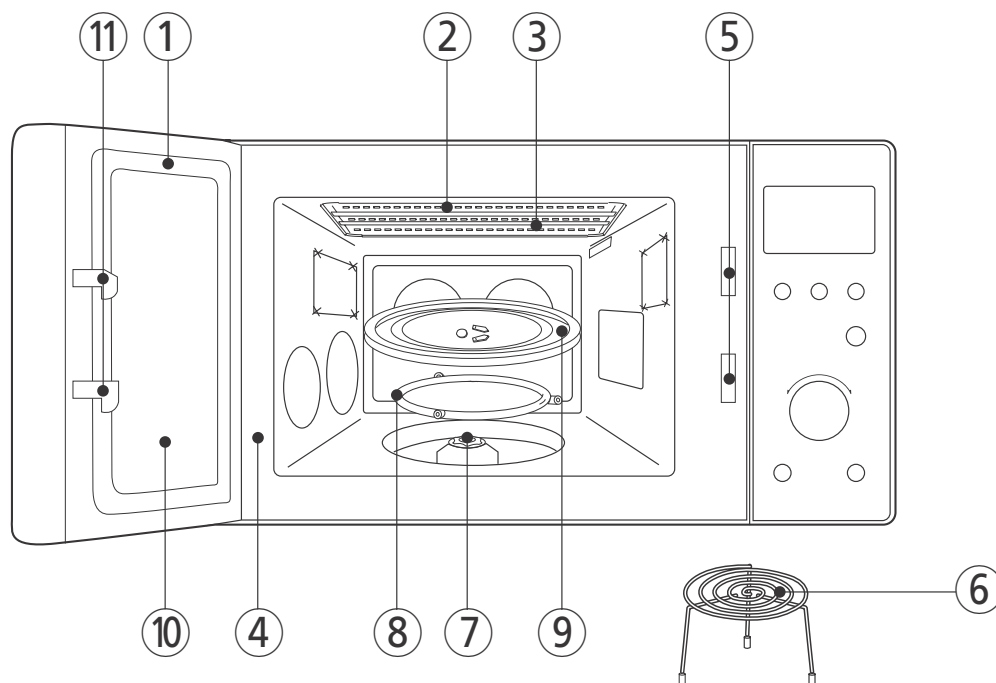
A continuación, al igual que en todos los electrodomésticos, se detallan algunas reglas y medidas preventivas que hay que seguir para asegurar un óptimo rendimiento de este horno:

1. Utilice el horno sólo para la preparación de comida. No lo utilice para secar la ropa, papel u otros productos no alimentarios o para la esterilización.
2. No utilice el horno cuando está vacío, ya que podría dañarlo.
3. No utilice el interior del horno para guardar objetos como papeles, libros de recetas, material de cocina, etc.
4. No haga funcionar el horno sin la bandeja de cristal en su sitio. Asegúrese que está bien colocada en la base giratoria.
5. Asegúrese de sacar los tapones o las cubiertas antes de cocinar alimentos embotellados o empaquetados.
6. No coloque materiales extraños entre la superficie del horno y la puerta. Podría provocar una pérdida excesiva de energía de microondas.
7. No utilice productos de papel reciclado para cocinar. Pueden contener impurezas que podrían provocar chispas y/o fuego durante su uso.
8. Haga palomitas de maíz sólo si dispone de un recipiente adecuado o si el maíz está empaquetado especialmente para hacer palomitas y está recomendado para su preparación en microondas.
Si hace palomitas con el horno microondas, muchos granos de maíz no se transformarán. No utilice aceite si no lo especifica el fabricante.
9. No cocine alimentos cubiertos por una membrana como yemas de huevos, patatas, hígado de pollo, etc., sin agujerearlos primero varias veces con un tenedor.
10. No haga las palomitas durante más tiempo del que indica el fabricante. (Normalmente no son necesarios más de 3 minutos.) Aunque aumente el tiempo, no va a conseguir más palomitas, pero puede provocar quemaduras y fuego. Además, la bandeja puede calentarse demasiado o romperse.
11. Cuando caliente alimentos en recipientes de plástico o papel, vigile el horno para evitar que se prenda fuego.
12. Si observa humo, apague o desenchufe la unidad y deje la puerta cerrada para sofocar posibles llamas.

13. Para evitar quemaduras, remueva o agite los biberones y los potitos y compruebe su temperatura antes del consumo.
 14. Compruebe siempre la temperatura de los alimentos o las bebidas que se han calentado en un horno microondas. Esto es importante porque los productos que se calientan en un horno microondas siguen aumentando de temperatura aunque haya terminado la aplicación de microondas.
 15. No caliente huevos con cáscara ni huevos hervidos enteros en el horno microondas porque podrían explotar.
 16. Mantenga la cubierta de la guía de ondas siempre limpia. Limpie el interior del horno con un paño suave humedecido cada vez que termine de utilizarlo. Si deja grasa en el interior, puede recalentarse y provocar humo o incluso prender fuego cuando vuelva a utilizar el horno.
 17. No caliente aceite para freír ya que no puede controlar la temperatura y podría recalentarse y prender fuego.
 18. Los líquidos como el agua, el café o el té pueden calentarse por encima del punto de ebullición sin que lo parezca a causa de la tensión superficial del líquido. No siempre se pueden ver burbujas o notar la ebullición cuando se saca el recipiente del horno microondas.
SI SE CALIENTAN EN EXCESO, ESTOS LÍQUIDOS PODRÍAN DERRAMARSE AL INTRODUCIR UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO EN EL RECIPIENTE.
- Para reducir el riesgo de lesiones:
- a) No caliente el líquido en exceso.
 - b) Remueva el líquido antes y a mitad del proceso de calentarlo.
 - c) No utilice recipientes con lados planos o con cuellos estrechos.
 - d) Una vez haya terminado de calentar el recipiente, déjelo en el interior del horno durante un breve periodo de tiempo antes de sacarlo.
 - e) Si introduce una cuchara o cualquier otro utensilio en el recipiente, hágalo con gran atención.
19. Las personas (niños incluidos) con discapacidad física, sensorial o mental, o que no cuenten con la experiencia o los conocimientos necesarios, no deben utilizar la unidad a no ser que lo hagan bajo la supervisión de otra persona responsable de su seguridad o que esa persona les haya dado instrucciones sobre cómo utilizarla.
 20. Controle a los niños y asegúrese de que no juegan con la unidad.
 21. A diferencia de horno de microondas sólo, este horno se puede calentar en el superficie de cavidad de la puerta del horno. Siempre use almohadillas o guantes de cocina al colocar o retirar platos de alimentos y / ó accesorios del horno.
Tengan cuidado al tocar las partes menos panel de control durante ó inmediatamente después de operar la función de Grill ó Combinación.

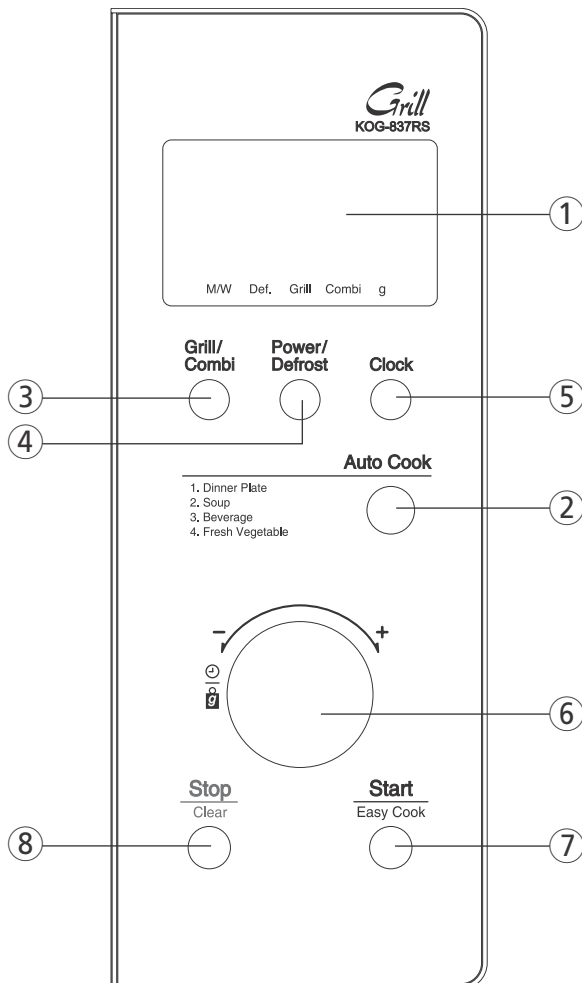
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

DIAGRAMA GENERAL



- ① **Sellado del cierre** - el sellado del cierre mantiene la energía de microondas en el interior del horno e impide las fugas.
- ② **Calentador de cubierta**
- ③ **Elemento calefactor**
- ④ **Interior del horno**
- ⑤ **Sistema de bloqueo de seguridad**
- ⑥ **Rejilla metálica**
- ⑦ **Acoplador** - se ajusta al eje central del suelo del interior del horno. Manténgalo en su posición para todo tipo de cocción.
- ⑧ **Guía giratoria**- se utiliza para cocinar junto con la bandeja.
- ⑨ **Bandeja de cristal** - hecha de cristal especial resistente al calor. Antes de poner en funcionamiento el horno la bandeja tiene que estar colocada en su sitio. No coloque los alimentos directamente encima de la bandeja.
- ⑩ **Ventana de visualización** - permite ver la comida. Las microondas no pasan a través de los orificios de la pantalla.
- ⑪ **Ganchos de la puerta** - cuando se cierra la puerta, los ganchos se cierran automáticamente. Si se abre la puerta mientras el horno está funcionando, el tubo de magnetrón dejará de funcionar automáticamente.

DIAGRAMA GENERAL (continuación)



① **Display** - en ella se visualizan el tiempo de cocción, el nivel de potencia y los indicadores.

② **Auto cook** - se utiliza para cocinar o recalentar sus platos favoritos.

③ **Grill/Combi** - se utiliza para la cocción en modo de grill o combinado.

④ **Power/Def.** - se utiliza para ajustar el nivel de potencia. Se utiliza para descongelar alimentos por peso o por tiempo.

⑤ **Clock** - Se utiliza para ajustar el reloj.

⑥ **Dial knob** - Se utiliza para fijar la hora y el peso.

⑦ **Stop/Clear** - se utiliza para detener el funcionamiento del horno o para borrar los datos de cocción.

⑧ **Start/Easy cook** - se utiliza para poner en marcha el horno/se utiliza para incrementar el tiempo de recalentamiento en 30 segundos.

FUNCIONAMIENTO

Esta sección presenta información importante sobre el manejo del horno.

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

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

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

TABLA DE NIVELES DE POTENCIA

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

Toques en el panel para programar la potencia.	Nivel de Potencia (Visor)	Porcentaje de potencia aproximado.
1 vez	P-HI	100%
2 veces	P-80	80%
3 veces	P-60	60%
4 veces	P-40	40%
5 veces	P-20	20%

CONTROLES

CONFIGURACIÓN DEL RELOJ

Cuando se conecta por primera vez el horno, en la pantalla aparece “:0” parpadeando y se oye un pitido. Al restablecerse la alimentación eléctrica después de una desconexión, la pantalla muestra “:0”.

Clock

1. Pulse el botón RELOJ. El reloj se ajustará al modo de 12 h.

2. Pulse el botón RELOJ una vez más para activar el modo de 24 h.

NOTA : Este horno dispone de varios modos de reloj. Si prefiere el modo de reloj de 12 h, omita este paso.

3. Gire el mando giratorio para ajustar la hora.

Si ha seleccionado el modo de 12 h, la pantalla mostrará las horas de “1” a “12”.

Si ha seleccionado el modo de 24 h, la pantalla mostrará las horas de “0” a “23”.

La hora ajustada empieza a parpadear.

Clock

4. Pulse el botón RELOJ.

Los minutos dejan de parpadear y “00” empieza a parpadear.

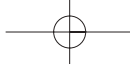
5. Gire el mando giratorio para ajustar los minutos.

La pantalla mostrará el valor de los minutos, de “0” a “59”. Los minutos ajustados empiezan a parpadear.

Clock

6. Pulse el botón RELOJ.

Cuando pulsa otra vez el botón RELOJ, los minutos dejan de parpadear y los dos puntos empiezan a parpadear. Si ha seleccionado el modo de 12 horas, este reloj digital le permite fijar una hora entre 1:00 y 12:59. Si ha seleccionado el modo de 24 horas, el reloj le permite fijar una hora entre 0:00 y 23:59.



DESCONGELACIÓN POR PESO

La DESCONGELACIÓN POR PESO le permite descongelar alimentos fácilmente porque elimina las suposiciones a la hora de determinar el tiempo de descongelación. El peso mínimo para la DESCONGELACIÓN POR PESO son 200 gramos y el peso máximo 3.000 gramos. Para una descongelación fácil, siga estos pasos:

Power/Def.	1. Pulse el botón Power/Def.	Se visualizan el indicador de DESCONGELACIÓN y “0”, y el indicador de gramos empieza a parpadear.
	2. Gire el mando giratorio para ajustar el peso para la descongelación.	La pantalla mostrará su selección.
Start	3. Pulse el botón Start.	

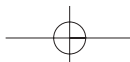
Si pulsa el botón Start, el indicador de gramos desaparece y el indicador de DESCONGELACIÓN empieza a parpadear para señalar que el horno está en modo de DESCONGELACIÓN. La cuenta atrás en la pantalla le indica el tiempo de descongelación restante en modo de DESCONGELACIÓN. Durante el ciclo de descongelación el horno emite un pitido para indicar que hay que darle la vuelta o volver a colocar los alimentos. Cuando termine el tiempo de descongelación, se oirán 3 pitidos.

DESCONGELACIÓN POR TIEMPO

Si selecciona la DESCONGELACIÓN POR TIEMPO, el ciclo automático divide el tiempo de descongelación en periodos alternantes de descongelación y de reposo, para lo que cambia entre encendido y apagado.

Power/Def.	1. Pulse el botón Power/Def. X 7	El indicador de DESCONGELACIÓN se ilumina y se visualiza “ : 0”.
	2. Gire el mando giratorio para ajustar el tiempo de descongelación.	La pantalla mostrará su selección.
Start	3. Pulse el botón Start.	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>NOTA: el horno se puede programar para 59 minutos 00 segundos. (59:00)</p> </div>

Si pulsa el botón Start, el indicador de DESCONGELACIÓN empieza a parpadear para señalar que el horno está en modo de DESCONGELACIÓN. La cuenta atrás en la pantalla le indica el tiempo de descongelación restante en modo de DESCONGELACIÓN. Durante el ciclo de descongelación el horno emite un pitido para indicar que hay que darle la vuelta o volver a colocar los alimentos. Cuando termine el tiempo de descongelación, se oirán 3 pitidos.



COCCIÓN EN UN SOLO PASO

Power/Def.

x 3

1. Pulse el botón Power.
(Seleccione el nivel de potencia deseado.)

Se visualiza el indicador M/W y la pantalla mostrará su selección.
En este ejemplo se muestra el nivel de potencia 6.

NOTA: si se omite el paso 1, el horno funcionará a la potencia máxima.

2. Gire el dial para ajustar el tiempo de cocción.

La pantalla mostrará su selección.

NOTA: el horno se puede programar para 59 minutos 00 segundos. (59:00)

Start

3. Pulse el botón Start.

Si pulsa el botón Start, el indicador M/W empieza a parpadear para indicar que el horno está funcionando. La cuenta atrás en la pantalla señala el tiempo de cocción restante. Cuando termine el tiempo de cocción, se oirán 3 pitidos.

NOTA: utilizar niveles de potencia bajos aumenta el tiempo de cocción. Esto es recomendable en el caso de alimentos como el queso, la leche o para la cocción lenta de carnes.

COCCIÓN EN GRILL

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

Grill/Combi

1. Pulse el botón COMBI.

El indicador de grill se ilumina y se visualiza “:0” en la pantalla.

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

En la pantalla se visualizará su selección.

3. Pulse el botón de inicio.

NOTA: Se puede fijar un tiempo de hasta 30 minutos.

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

COCCIÓN COMBINADA

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

Grill/Combi

1. Pulse el botón COMBI.

El indicador de grill se ilumina y se visualiza “:0” en la pantalla.

2. Pulse otra vez el botón Grill/COMBI.

El indicador de combinación se ilumina y se visualiza “:0” en la pantalla.

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

En la pantalla se visualizará su selección.

4. Pulse el botón de inicio.

NOTA: Se puede fijar un tiempo de hasta 59 minutos y 00 segundos (59:00).

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

COCCIÓN EXPRÉS

La función de COCCIÓN EXPRÉS le permite calentar durante 30 segundos a la máxima potencia (100%) con tan solo pulsar el botón Express cook.

Si pulsa repetidamente el botón Express cook, también podrá prolongar el tiempo de calentamiento hasta 5 minutos en intervalos de 30 segundos.

Start

1. Pulse el botón Express cook.

Si pulsa el botón Express cook, se visualiza “ : 30”. El horno empieza a calentar. Cuando termine el tiempo de cocción, se oirán 3 pitidos.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

La COCCIÓN AUTOMÁTICA le permite cocinar o calentar muchos de sus alimentos preferidos si pulsa repetidamente el botón Auto cook.

Auto Cook

1. Pulse el botón Auto cook.

Si pulsa el botón AUTO COOK una vez, se visualiza “AC-1”. Si pulsa este botón repetidamente, podrá seleccionar uno de los cuatro programas de menú que se muestran en la tabla más abajo.

2. Gire el MANDO GIRATORIO para ajustar la cantidad deseada.

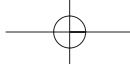
La pantalla mostrará su selección.

Alimento	Pulse el botón Auto cook	Pantalla	Peso	Instrucciones
Plato llano	Una vez	AC-1	350 g	Coloque los alimentos en el plato del microondas y tápelos con film transparente perforado.
	Dos veces		450 g	
Sopa	Tres veces	AC-2	350 g	Vierta la sopa en un cuenco o taza aptos para microondas. Remueva antes de servir.
			450 g	
Bebida	Cuatro veces	AC-3	1 TAZA (200 ml)	Vierta la bebida en una taza apta para microondas y colóquela en el plato giratorio. No cubra la taza. Remueva antes de servir.
			2 TAZAS (200 ml x2)	
			3 TAZAS (200 ml x3)	
Verdura fresca		AC-4	200 g	Lávalas y colóquelas en una cazuela. No añada agua si las verduras están recién lavadas. Cubra las verduras tiernas con una tapa y remueva después de la cocción.
			400 g	

Start

3. Pulse el botón Start.

Si pulsa el botón Start, la pantalla cambia y visualiza el tiempo de cocción y el horno empieza a cocinar. Cuando termine el tiempo de cocción, se oirán 3 pitidos.



BLOQUEO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS

El bloqueo de seguridad evita que el horno funcione en condiciones no deseadas, como cuando lo hace funcionar un niño. Para fijar dicho modo, mantenga pulsado el botón **PARO/BORRAR** durante 3 segundos. Para cancelar, mantenga pulsado el botón **PARO/BORRAR** durante 3 segundos.

CÓMO PARAR EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO

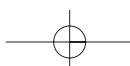
1. Toque el botón PARAR/ BORRAR.

- Usted puede reiniciar el horno tocando el botón **INICIO**.
- Toque el botón **PARAR/ BORRAR** una vez más para borrar todas las instrucciones.
- Introduzca las nuevas instrucciones.

2. Abrir la puerta

- Se reinicia el horno después de cerrar la puerta y presionar el botón **INICIO**.

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



LIMPIEZA Y CUIDADO

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

1. Es importante no alterar los bloqueos de seguridad.
2. No coloque ningún objeto entre el horno y la puerta y no permita que se acumulen residuos en la superficie de sellado. Limpie frecuentemente el área de sellado con un detergente suave, enjuague y seque. Nunca utilice abrasivos o almohadillas.
3. Cuando esté abierto, la puerta no debe ser sometida a ningún esfuerzo, por ejemplo que un niño se cuelgue de la puerta cuando está abierta o cualquier carga que haga que el horno se caiga hacia el frente y cause perjuicios o dañe la puerta. No opere el horno si esta dañado, hasta que sea reparado por un servicio técnico autorizado. Es particularmente importante que la puerta cierre apropiadamente y que no existan daños en:
 - a. Puerta (torcida)
 - b. Bisagra y ganchos (quebrados o sueltos)
 - c. Sellado de la puerta y superficie de sellado.
4. El horno microondas no debe ser ajustado o reparado por cualquier persona, excepto por un servicio técnico autorizado.
5. El horno debe ser limpiado regularmente y cualquier depósito de alimento removido.
6. Si el aparato no se mantiene en buen estado de limpieza, podría degradarse y afectar de forma inexorable la vida útil del horno y llevar a una situación peligrosa.

ELIMINACIÓN DE EQUIPAMIENTO ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO USADO



Este símbolo en el producto, sus accesorios o embalaje indica que el producto no debe tratarse como un residuo doméstico. Deshágase de este equipamiento en su punto de recogida más cercano para el reciclaje de residuos eléctricos y electrónicos. En la Unión Europea y otros países europeos existen diferentes sistemas de recogida de productos eléctricos y electrónicos usados. Al asegurar la correcta eliminación de este producto ayudará a evitar riesgos potenciales para el medio ambiente y la salud de las personas que podrían tener lugar si el producto no se eliminará de forma adecuada. El reciclaje de materiales ayudará a conservar los recursos naturales. Por consiguiente, no elimine equipamiento eléctrico y electrónico usado junto con residuos domésticos. Para información más detallada acerca del reciclaje de este producto, póngase en contacto con su oficina municipal, el servicio de eliminación de residuos domésticos o el establecimiento donde adquirió el producto.

DATOS TÉCNICOS

ALIMENTACIÓN		230 V ~ 50 Hz, MONOFASICA CON TOMA DE TIERRA
CONSUMO DE ENERGÍA	MICROONDAS	1200 W
	GRILL	1050W
	COMBI	2200 W
SALIDA DE ENERGÍA DE MICROONDAS		800W
FRECUENCIA DE MICROONDAS		2450MHz
DIMENSIONES EXTERIORES (A x A x F)		465 X 287 X 364 mm
DIMENSIONES DE LA CAVIDAD (A x A x F)		298 X 230 X 330 mm
PESO NETO		APPROX. 13.7Kg
TEMPORIZADOR		59 min. 00 sec.
SELECCIONES DE ENERGÍA		5 NIVELES

* Los datos técnicos están sujetos a cambios sin previo aviso.

ANTES DE SOLICITAR SERVICIO

A menudo puede corregir usted mismo los problemas de funcionamiento.
Si el horno microondas/grill no funciona correctamente, ubique dónde se encuentra el problema en la tabla siguiente e intente las soluciones marcadas para cada problema.

Si su horno microondas/grill aún no funciona correctamente póngase en contacto con su Centro de Servicio más cercano.

Nota: Es normal que haya vapor alrededor de la puerta durante el ciclo de cocción. La puerta no cierra el interior del horno completamente sino que su diseño especial contribuye a la total seguridad del aparato.

Aviso:

1. No intente hacer funcionar el horno cuando esté vacío ya que podría dañarlo.
2. Hay una abertura de escape ubicada en la parte posterior del horno. Instale la unidad de modo que la salida no quede bloqueada.

Si el horno microondas/grill aún no funciona correctamente póngase en contacto con su Centro de Servicio más cercano.

PROBLEMA												
El horno no enciende	X	X	X	X								
Arcos eléctricos o chispas					X	X						
Alimentos cocidos no uniformemente					X		X	X	X			
Alimentos cocidos en exceso										X		
Alimentos no totalmente cocidos					X				X	X	X	
Descongelado incorrecto					X		X	X		X		X
SOLUCIÓN												
¿Presionó la tecla de inicio? _____												
¿El cable de corriente está correctamente conectado? _____												
¿Está la puerta cerrada? _____												
Ajuste el tiempo de cocción. _____												
Use solamente utensilios de cocina aptos para microondas. _____												
No haga funcionar el horno vacío. _____												
Utilice la bandeja del microondas. _____												
Remueva o dé vuelta a los alimentos. _____												
Descongele completamente los alimentos. _____												
Gire el dial correctamente / Oprima las teclas de función correctas. _____												
Revise que las partes de ventilación del horno no estén bloqueadas. _____												
Realice el "descongelado manual" durante 10 minutos. _____												

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

*** Q : Por qué a veces los huevos revientan?**

A : Cuando haga o escalde huevos, es posible que la yema del huevo estalle debido a una acumulación de vapor en la membrana. Para evitarlo, perforo la yema con un palillo antes de cocinarlo. Nunca cocine huevos sin perforar la cáscara.

*** Q : Por qué debe respetarse un tiempo de reposo una vez completado el ciclo de cocción**

A : El tiempo de reposo es muy importante. Al cocinar con microondas, el calor se produce en los alimentos, no en el horno. Muchos alimentos acumulan calor suficiente para continuar el proceso de cocción, aunque haya sacado el alimento del horno. El tiempo de reposo para carnes, verduras grandes y pasteles es para permitir que su interior se cocine por completo sin que el exterior quede sobrecocinado.

*** Q : Puede estropearse el horno microondas si funciona en vacío?**

A : Sí. Nunca lo haga funcionar en vacío.

*** Q : Por qué mi horno no siempre cocina tan rápido como dice la guía de cocción del microondas?**

A : Vuelva a comprobar su guía de cocción para asegurarse de que ha seguido con exactitud todas las directrices; y para ver qué podría causar variaciones en el tiempo de cocción. En la guía, los tiempos de cocción y el nivel de potencia son sugerencias que ayudan a evitar una cocción excesiva... el problema más común cuando uno se acostumbra a utilizar un horno microondas. Variaciones en el tamaño, la forma, el peso y las dimensiones pueden requerir tiempos de cocción más prolongados. Use el sentido común junto con las sugerencias de la guía de cocción para comprobar si los alimentos se han cocinado correctamente, del mismo modo que lo harían con una cocina tradicional.

*** Q : Puedo hacer funcionar mi horno microondas sin el plato giratorio o darle la vuelta para colocar encima un plato grande?**

A : No. Si retira o gira el plato giratorio, obtendrá unos resultados de cocción pobres. Los platos que introduzca en el horno deben ajustarse al plato giratorio.

*** Q : Es normal que el plato giratorio dé vueltas en cualquier dirección?**

A : Sí. El plato gira en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, en función de la rotación del motor cuando se inicia el ciclo de cocción.

*** Q : Puedo hacer palomitas en el horno microondas? ómo obtendré los mejores resultados?**

A : Sí. Haga las palomitas envasadas para microondas siguiendo las directrices del fabricante o bien utilice el programa preconfigurado POPCORN. No utilice bolsas normales de papel. Utilice el "test de oída" parando el horno en cuanto el estallido se reduzca hasta un "pop" cada 1 ó 2 segundos. No haga los granos que no se hayan hinchado. No haga las palomitas en un recipiente de cristal.

*** Q : Accidentalmente he puesto en marcha el horno microondas sin alimentos dentro. ¿Se ha estropeado?**

A : Utilizar el horno vacío por un tiempo breve no lo estropeará. Sin embargo, procure que no suceda.

*** Q : Se puede utilizar el horno sin la bandeja de vidrio o la guía de rodillos**

A : No. Coloque siempre la bandeja de vidrio y la guía de rodillos en el horno antes de cocinar.

*** Q : Puedo abrir la puerta cuando el horno esté en funcionamiento?**

A : La puerta se puede abrir en cualquier momento durante la cocción. Cuando la puerta se abre, la energía de microondas se desconecta automáticamente y el tiempo que se haya establecido se conservará hasta que cierre la puerta y pulse COCCIÓN.

*** Q : Por qué queda humedad en el horno microondas después de cocinar**

A : Es normal que se produzca humedad en la parte lateral del horno microondas. La produce el vapor que se genera durante la cocción al entrar en contacto con la superficie fría del horno.

*** Q : Puede pasar la energía de microondas a través de la rejilla de visión de la puerta?**

A : No. La rejilla metálica de la ventana devuelve la energía a la cavidad del horno. La función de los orificios es permitir que la luz pase a través de ellos, pero no dejan pasar la energía de microondas.

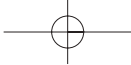
INSTRUCCIONES DE COCCIÓN

Guía de utensilios

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

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

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



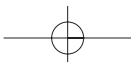
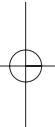
CHISPAS

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

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

Dichas chispas se pueden producir porque:

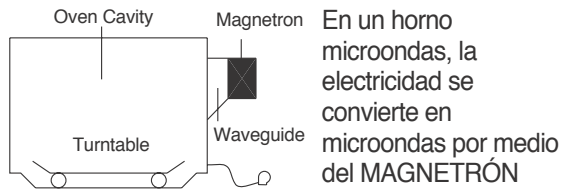
- Hay metales o papel de aluminio en contacto con las paredes laterales del horno.
- El papel de aluminio no se utiliza para envolver o contener alimentos (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Hay metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados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



PRINCIPIOS DE LAS MICROONDAS

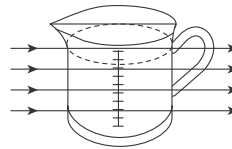
La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y calentar alimentos desde los primeros experimentos con radar en la Segunda Guerra Mundial. La presencia de microondas en la atmósfera se debe a causas naturales y a la actividad humana. Las actividades humanas que generan microondas son, entre otras, el radar, la radio, la televisión, los enlaces de telecomunicaciones y los teléfonos móviles.

FUNCIONAMIENTO DE LA COCCIÓN POR



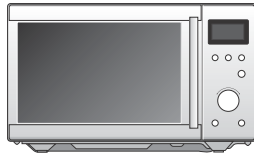
En un horno microondas, la electricidad se convierte en microondas por medio del MAGNETRÓN

► TRANSMISIÓN



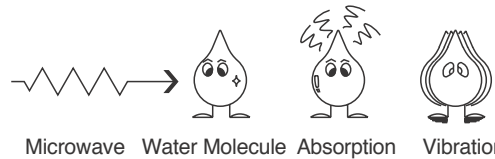
A continuación pasan por los recipientes con alimentos y son absorbidas por las moléculas de agua de los alimentos; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

► REFLEXIÓN



Las microondas rebotan contra las paredes internas y el interior de la puerta.

► ABSORCIÓN



Las microondas hacen que las moléculas de agua vibren y de ese modo provocan **FRICCIÓN**, es decir, **CALOR**. Este calor es el responsable de la cocción de los alimentos. Las microondas también son atraídas por las grasas y los azúcares, por lo que la cocción de los alimentos con altos niveles de dichas sustancias será más rápida. Las microondas sólo pueden penetrar a una profundidad de 4 – 5 cm (1 1/2 - 2 pulgadas). El calor se distribuye en los alimentos por convección, igual que en un horno convencional, por lo que la cocción de los alimentos se realiza desde el exterior hacia el interior

TABLAS DE CONVERSIÓN

PESOS		VOLÚMENES		CUCHARADAS	
15 g	1/2 oz.	30 ml	1 fl.oz.	1.25 ml	1/4 cucharadita
25 g	1 oz.	100 ml	3 fl.oz.	2.5 ml	1/2 cucharadita
50 g	2 oz.	150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)	5 ml	1 cucharadita
100 g	4 oz.	300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)	15 ml	1 cucharada
175 g	6 oz.	600 ml	20 fl.oz. (1pt)		
225 g	8 oz.				
450 g	1 lb.				

MEDIDAS LÍQUIDAS		
1 taza	= 8 fl.oz.	= 240 ml.
1 pinta	= 16 fl.oz. (UK 20 fl.oz.)	= 480 ml (UK 560 ml)
1 cuarto de galón	= 32 fl.oz. (UK 40 fl.oz.)	= 960 ml (UK 1.120 ml)
1 galón	= 128 fl.oz. (UK 160 fl.oz.)	= 3840 ml (UK 4500 ml)

TÉCNICAS DE COCINA

TIEMPO DE REPOSO

Los alimentos densos, como por ejemplo, las patatas asadas o las tortas, necesitan más tiempo de reposo (dentro o fuera del horno) tras la cocción para permitir que el calor se propague por conducción hasta el centro y termine la cocción. Envuelva los asados de carne o las patatas asadas en papel de aluminio durante el tiempo de reposo. Los asados de carne necesitan unos 10 - 15 minutos, mientras que las patatas asadas necesitan 5 minutos. Otros alimentos, como carne, verdura o pescado preparados necesitan 2 – 5 minutos de tiempo de reposo. Tras descongelar alimentos, déjelos reposar durante un tiempo. Si tras el tiempo de reposo la cocción de los alimentos no es completa, vuelva a ponerlos en el horno en modo de cocción durante algún tiempo más.

CONTENIDO DE HUMEDAD

Los alimentos frescos, como por ejemplo las verduras y las frutas, tienen distintos niveles de humedad a lo largo de la temporada, sobre todo, las patatas asadas. Por ello, los tiempos de cocción pueden tener que ajustarse. Los ingredientes secos, como por ejemplo el arroz o la pasta, pueden secarse durante su período de almacenamiento, por lo que los tiempos de cocción pueden variar.

DENSIDAD

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

FILM DE PLÁSTICO

El film de 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 film de plástico para permitir la salida del exceso de vapor. Vaya con cuidado cuando retire el film de plástico de un plato ya que la acumulación de vapor habrá aumentado mucho la temperatura.

FORMAS

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

SEPARACIÓN

La cocción de los alimentos es más rápida y 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 frigorífico tardarán más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente.

LÍQUIDOS

Todos los líquidos deben removerse antes de calentarse y mientras se están calentando. Especialmente, el agua debe removerse antes de calentarla y mientras se está calentando para evitar erupciones. No caliente líquidos que han sido previamente hervidos. NO CALIENTE EN EXCESO.

DAR LA VUELTA Y REMOVER

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

DISPOSICIÓN

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

CANTIDAD

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

AGUJEREAR CIERTOS ALIMENTOS

La piel o la membrana de ciertos alimentos provocará una acumulación de vapor durante la cocción. Por ello hay que agujerearlos o quitar una tira de la piel antes de la cocción para permitir la salida del vapor. Entre dichos alimentos se encuentran los huevos, las patatas, las manzanas y las salchichas. NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON LA CÁSCARA.

TAPAR LOS ALIMENTOS

Cubra los alimentos con membrana de plástico para microondas o con una tapa. Cubra los pescados, las verduras, los cocidos y las sopas. No cubra los pasteles, las salsas, las patatas asadas o la bollería.

GUÍA DE DESCONGELACIÓN

- ▶ No descongele carne cubierta. La cobertura podría propiciar la cocción. Retire siempre el envoltorio exterior y la bandeja. Utilice únicamente contenedores aptos para microondas.
- ▶ Empiece la descongelación de aves enteras con la parte de la pechuga hacia abajo. Empiece la descongelación de los asados con la parte grasienta hacia abajo.
- ▶ La forma de los alimentos congelados afecta al tiempo de descongelación. Los bloques de alimentos rectangulares y con poco grosor se descongelan más rápidamente que los bloques más grandes.
- ▶ Una vez transcurrido 1/3 del tiempo de descongelación, revise el estado de los alimentos. Quizás en ese momento desee dar la vuelta, separar, reordenar o retirar las partes descongeladas.
- ▶ Durante la descongelación, el horno le indicará el momento de dar la vuelta a los alimentos. Entonces abra la puerta del horno y compruebe su estado. Siga las indicaciones siguientes para obtener unos resultados óptimos en la descongelación.
A continuación, cierre la puerta del horno y pulse la tecla **COCCIÓN** para terminar la descongelación.
- ▶ Una vez terminada la descongelación, los alimentos deben estar fríos pero no duros. Si aún quedan partes heladas, continúe un poco más la descongelación por microondas o deje reposar los alimentos unos minutos. Tras la descongelación, deje reposar los alimentos entre 5 y 60 minutos si aún quedan partes heladas. Las aves y los pescados pueden ponerse bajo agua corriente hasta que estén descongelados
- ⇒ **Dar la vuelta:** Asados, costillas, aves enteras, pechuga de pavo, perritos calientes, salchichas, bistecs o chuletas.
- ⇒ **Separar :** Separe bistecs, chuletas, hamburguesas, carne picada, pollo, mariscos y trozos de carne para asados.
- ⇒ **Cubrir :** Con pedazos de papel de 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 de aluminio y las paredes del horno.
- ⇒ **Retirar :** Para evitar la cocción, hay que retirar del horno las partes descongeladas. Ello puede acortar el tiempo de descongelación para alimentos con un peso inferior a 3 lbs.

TABLA DE TIEMPOS DE DESCONGELAMIENTO

Alimento y peso	Tiempo de Deshielo	Tiempo de Reposo	TÉCNICAS ESPECIALES
Bistec			
Carne picada 1 lb/450g	10-12 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor
Guiso de carne 1 1/2 lb/675g	9-11 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Lomo asado 2 lbs./900g	15-18 min.	45-60 min.	Voltee a la mitad del tiempo cubra donde sea necesario.
Empanadas 4(4oz/110g)	7-8 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo
CERDO			
Lomo asado 2 lbs./900g	15-16 min.	45-60 min.	Voltee a la mitad del tiempo cubra donde sea necesario.
Costillas 1 lb/450g	6-7 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Chuletas 4(5oz/125g)	7-8 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Carne desmenuzada 1 lb/450g	9-10 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor.
AVES			
Pollo entero 2 1/2 lb/1125g	20-22 min.	45-90 min.	Separe, voltee a la mitad del tiempo y cubra donde sea necesario.
Pechugas de pollo 1 lb/450g	9-10 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Pollo frito (cortado) 2 lb/900g	12-14 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Muslos de pollo 1 1/2 lb/675g	12-14 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
PESCADOS Y MARISCOS			
Pescado entero 1 lb/450g	6-7 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo y cubra donde sea necesario
Filetes de pescado 1 1/2 lb/675g	7-8 min.	15-20 min.	Separe y reacomode una vez.
Camarón 1/2 lb/225g	3-4 min.	10-15 min.	Separe y reacomode una vez.

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

TABLA DE COCCIÓN Y CALENTAMIENTO

ÍTEM	NIVEL DE POTENCIA	TIEMPO DE COCCIÓN POR LB/450G		
CARNE				
Carne de res				
Costillas Enrolladas / Enteras				
- Jugosas	P-80	9-11 min.		
- Término medio	P-80	10-12 min.		
- Cocidas	P-80	12-14 min.		
Carne Picada (para dorar en cacerola)	P-HI	5-7 min.		
Hamburguesas, frescas o descongeladas (4oz. cada una/100g)				
2 empanadas	P-HI	3-5 min.		
4 empanadas	P-HI	4-6 min.		
Cerdo				
Lomo, patitas	P-80	13-16 min.		
Panceta 4 fetas	P-HI	2-3 min.		
6 fetas	P-HI	3-4 min.		
NOTA: Los tiempos anteriores deben tomarse sólo como guía. Debe tener en cuenta las diferencias en los gustos y preferencias. Los tiempos podrán variar dependiendo de la forma, el corte y la composición de los alimentos				
AVE				
Pollo				
Entero	P-HI	8-10 min.		
Pechuga (deshuesada)	P-80	6-8 min.		
Porciones	P-80	7-9 min.		
Pavo				
Entero	P-HI	10-12 min.		
NOTA: Los tiempos anteriores deben tomarse sólo como guía. Debe tener en cuenta las diferencias en los gustos y preferencias. Los tiempos podrán variar dependiendo de la forma, el corte y la composición de los alimentos				
PESCADO FRESCO				
ÍTEM	NIVEL DE POTENCIA	TIEMPO DE COCCIÓN POR LB/450G	MÉTODO	TIEMPO DE REPOSO
Filetes de pescado	P-HI	4-6 min.	Agregue 15-30 ml (1-2 cucharadas)	2-3 min.
Caballa entera, limpia y preparada	P-HI	4-6 min.		3-4 min.
Trucha entera, limpia y preparada	P-HI	5-7 min.		3-4 min.
Bifes de salmón	P-HI	5-7 min.	Agregue 15-30 ml (1-2 cucharadas)	3-4 min.
ÍTEM	NIVEL DE POTENCIA	TIEMPO DE COCCIÓN	TIEMPO DE REPOSO	
Lasaña 1 porción (10 1/2 oz./300g)	P-HI	5-7 min.	Coloque la lasaña en un plato apto para cocción en horno microondas. Cubra con un envoltorio de plástico y ventilación.	
Guisado 1 taza 4 tazas	P-HI P-HI	1 1/2 - 3 min. 5-7 min.	Cocine cubriendo en fuente apta para cocción en horno de microondas (cazuela). Remueva una vez a la mitad de la cocción.	
Puré de patatas 1 taza 4 tazas	P-HI P-HI	2-3 min. 6-8 min.	Cocine cubriendo en fuente apta para cocción en horno microondas (cazuela). Remueva una vez a la mitad de la cocción.	
Judías o alubias al horno 1 taza	P-HI	2-3 min.	Cocine cubriendo en fuente apta para cocción en horno microondas (cazuela). Remueva una vez a la mitad de la cocción.	
Ravioles o pasta con salsa 1 taza 4 tazas	P-HI P-HI	3-4 min. 8-11 min.	Cocine cubriendo en fuente apta para cocción en horno microondas (cazuela). Remueva una vez a la mitad de la cocción.	
Sándwich arrollado o bollo 1 arrollado	P-HI	20-30 seg.	Envuelva en una toalla de papel y coloque en un rack apto para cocción en horno microondas. Nota: No use toallas de papel reciclado.	

TABLA DE VERDURAS

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

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

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

Guía de cocción para verduras frescas

Verdura	Peso	Tiempo	Comentarios
Brócoli	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Coles de Bruselas	1/2 lb./250g	4-5 min	Añada 60-75ml (5-6 cucharaditas) de agua.
Zanahorias	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte las zanahorias a rodajas iguales.
Coliflor	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Corte los cogollos grandes en dos. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Calabacín	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte los calabacines a rodajas. Añada 30ml (2 cucharaditas) de agua o una nuez de mantequilla. Póngalos a cocer hasta que estén tiernos.
Berengena	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte las berenjenas a rodajas y rocíelas con 1 cucharada de zumo de limón.
Puerros	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte los puerros a rodajas gruesas.
Setas	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	2-3 min 3-5 min	Prepare setas pequeñas enteras o cortadas a rodajas. No añada agua. Rocíelo con zumo de limón. Salpimente. Dejar escurrir antes de servir.
Cebolla	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte las cebollas a rodajas o mitades. Añada sólo 15ml (1 cucharadita) de agua.
Pimiento	1/2 lb./250g	3-5 min	Corte el pimiento a rodajas pequeñas.
Patatas	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 8-10 min	Pese las patatas peladas y córtelas en mitades o cuartos iguales.
Nabos	1/2 lb./250g	5-7 min	Corte los nabos en pequeños cubos.

Guía de cocción para verduras congeladas

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

RECETAS

SOPA DE TOMATE Y NARANJA

25g (1 oz.) de mantequilla
 1 cebolla mediana troceada
 1 zanahoria grande y 1 patata grande, troceada
 800g (1³/₄lb) de tomate troceado enlatado zumo y piel
 rayada de 1 naranja pequeña
 900 ml (1¹/₂ pintas) de caldo de verdura sal y pimienta
 al gusto

1. Funda la mantequilla en un cuenco grande a nivel P-HI durante 1 minuto.
2. Añada la cebolla, la zanahoria y la patata. Fije el nivel de potencia P-HI durante 6 minutos. Remueva a la mitad del tiempo de cocción.
3. Añada los tomates, el zumo de naranja, la piel de naranja rallada y el caldo. Mézclelo todo bien. Salpimente al gusto. Cubra el cuenco y fije la cocción en P-HI durante 18 minutos. Remueva 2-3 veces durante la cocción, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Pase la mezcla por la licuadora y sirva inmediatamente.

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

1 cebolla grande, a rodajas
 1 cucharada (15ml) de aceite de maíz
 50g (56,70 g.) de harina
 1,2 litros (2 pintas) de caldo caliente de carne o de verduras
 Sal y pimienta al gusto
 2 cucharadas (30ml) de perejil troceado
 4 rebanadas gruesas de pan francés
 50g (2 oz.) de queso rallado

1. Ponga la cebolla en un cuenco untado con aceite, mezcle bien y fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos.
2. Remueva en la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Salpimente y añada el perejil.
3. Cubra el cuenco y fije un nivel de potencia de P-70 durante 20 minutos.
4. Vierta la sopa en los boles, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con queso.
5. Fije un nivel de potencia de P-70 durante 2 minutos, hasta que se funda el queso.

REVOLTIOJO DE VERDURAS FRITAS

1 cucharada (15ml) de aceite de girasol
 2 cucharadas (30ml) de salsa de soja
 1 cucharada (15ml) de jerez
 2,5cm (1") de raíz de gengibre pelada y finamente rallada
 2 zanahorias medianas, cortadas en finas tiras
 100g (4 oz.) de champiñones troceados
 50g (2 oz.) de soja
 100g (4 oz.) de tirabeques
 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado a finas tiras
 4 cebollas tiernas troceadas
 100g (4 oz.) de castañas de agua enlatadas, cortadas a rodajas
 1/4 de col china a rodajas

1. Ponga el aceite, la salsa de soja, el jerez, el gengibre, el ajo y las zanahorias en un cuenco grande y mézclelo todo bien.
2. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 5-6 minutos.
3. Añada los champiñones, la soja, los tirabeques, el pimiento rojo, las cebollas tiernas, las castañas de agua y la col china. Mézclelo todo bien.
4. Fije un nivel de potencia P-HI durante 6-7 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Remueva 2-3 veces durante la cocción.

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

POLLO CON MIEL

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

1. Coloque las pechugas de pollo en una cazuela.
2. Mezcle el resto de ingredientes y viértalos en la cazuela. Salpimente al gusto.
3. Fije un nivel de potencia P-HI durante 13-14 minutos. Remueva y riegue el pollo con la salsa dos veces durante la cocción.

QUESO AZUL CON CEBOLLETAS ASADAS

2 patatas para asar,
(aprox. 250g (9 oz.) cada una)
50g (56,70 g.) de mantequilla
100g (4 oz.) de queso azul troceado
1 cucharada (15ml) de cebolletas frescas troceadas
50g (2 oz.) de champiñones a rodajas sal y pimienta al gusto

1. Pinche cada patata por varios lugares. Fije un nivel de potencia P-HI durante 12-13 minutos. Corte las patatas en mitades, vacíelas en un cuenco, añada la mantequilla, el queso, las cebolletas, los champiñones, la sal y la pimienta y mézclelo bien.
2. Rellene las pieles de las patatas con la mezcla y colóquelas en una fuente en la bandeja del horno.
3. Fije un nivel de potencia P-50 durante 10 minutos.

SALSA BLANCA

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

1. Ponga la mantequilla en un cuenco y fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto, hasta que se funda.
2. Remueva en la harina y bata la mezcla en la leche. Fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos, y remueva cada 2 minutos hasta que esté espesa y suave. Salpimente al gusto.

MERMELADA DE FRESA

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

1. Ponga las fresas y el zumo de limón en un cuenco grande, fije un nivel de potencia P-HI durante 5 minutos, o hasta que la fruta esté tierna. Añada azúcar y mezcle bien.
2. Fije un nivel de potencia P-70 durante 30-35 minutos, hasta llegar al punto de consistencia*, remueva cada 4-5 minutos.
3. Vierta en tarros limpios y calientes. Tápelos herméticamente y etiquételes.

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

TARTA MICROONDAS

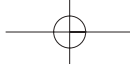
100g (4 oz.) de margarina
100g (4 oz.) de azúcar
1 huevos
100g (4 oz.) de harina de repostería tamizada
2-3 cucharadas (30-45ml) de leche

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

TORTILLAS

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

1. Bata los huevos y la leche juntos. Salpimente.
2. Ponga la mantequilla en una fuente de unos 26 cm (10"). Fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto hasta que se funda. Unte la fuente con la mantequilla fundida.
3. Vierta la mezcla de leche y huevo en la fuente. Fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos. Bata la mezcla y fije un nivel P-HI durante 1 minuto más.



HUEVOS REVUELTOS

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

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

CARNE PICADA SAZONADA

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

1. Ponga la cebolla, el ajo y el aceite en una cazuela y fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añada el resto de ingredientes en la cazuela. Remueva bien.
3. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 5 y luego P-50 durante 10-15 minutos o hasta que la comida esté preparada.

