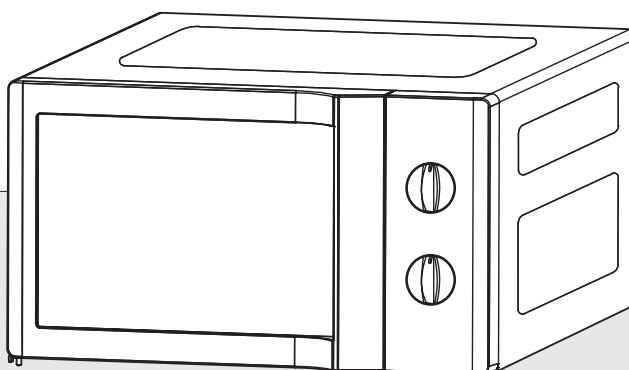




# MICROONDAS

KOG-6L67

MANUAL DE  
INSTRUÇÕES



Antes de usar este forno, leia estas instruções completamente.

## PRECAUÇÕES PARA EVITAR POSSÍVEL EXPOSIÇÃO A ENERGIA DE MICROONDAS EXCESSIVA

- (a) Não use este forno com a porta aberta, pois isso pode causar exposição prejudicial à energia de micro-ondas, que é prejudicial à saúde. É importante não obstruir ou adulterar as travas de segurança.
- (b) Não coloque nenhum tipo de objeto entre a frente do forno e a porta nem permita que sujeira ou resíduos de produtos de limpeza se acumulem nas superfícies.
- (c) AVISO: Se a porta ou vedação estiver danificada, não opere o forno até que seja consertado por uma pessoa qualificada. (1) porta (torta), (2) dobradiças e trincos (quebrados ou soltos), (3) juntas de porta e superfícies de vedação.
- (d) AVISO: É perigoso para uma pessoa não qualificada realizar reparos ou trabalhos de manutenção nos quais qualquer tampa de proteção de energia de micro-ondas deve ser removida.
- (e) ATENÇÃO: Não aqueça líquidos ou outros alimentos em recipientes fechados, pois podem explodir.
- (f) AVISO: As crianças só podem utilizar o forno sem supervisão se tiverem recebido instruções adequadas para que possam utilizá-lo com segurança e compreenderem os perigos de uma utilização inadequada.
- (g) AVISO: Se o forno funcionar em modo combinado, as crianças só devem utilizá-lo sob a supervisão de um adulto devido às temperaturas geradas (se aplicável).

## ÍNDICE

• PRECAUÇÕES PARA EVITAR POSSÍVEL EXPOSIÇÃO A ENERGIA DE MICROONDAS EXCESSIVA .....	1
• MEDIDAS DE SEGURANÇA IMPORTANTES .....	2
• INSTRUÇÕES PARA INSTALAÇÃO E ATERRAMENTO .....	3
• INSTALAÇÃO .....	3
• DIAGRAMA GERAL .....	4
• FUNCIONAMENTO .....	5
• MANUTENÇÃO DO MICROONDAS .....	6
• PERGUNTAS E RESPOSTAS .....	7
• ANTES DE CHAMAR A ASSISTÊNCIA TÉCNICA .....	8
• CUIDADOS E LIMPEZA .....	8
• ELIMINAÇÃO DE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS USADOS .....	8
• DADOS TÉCNICOS .....	9
• INSTRUÇÕES DE COZIMENTO .....	10
• UTENSÍLIOS DE COZINHA .....	10
• USE O FORNO MICROONDAS COM SEGURANÇA .....	onze
• FAÍSCAS .....	onze
• PRINCÍPIOS DE MICROONDAS .....	12
• FUNCIONAMENTO DE COZIMENTO NO MICROONDAS .....	12
• TABELAS DE CONVERSÃO .....	12
• TÉCNICAS DE COZINHA .....	13
• GUIA DE DESCONGELAÇÃO .....	14
• TABELA DE COZIMENTO E REAQUECIMENTO .....	quinze
• TABELA DE VEGETAIS .....	17
• RECEITAS .....	18

# MEDIDAS DE SEGURANÇA IMPORTANTES

**ADVERTÊNCIA: Para evitar incêndio, queimaduras, choque elétrico e outros acidentes: Abaixo, como em todos os aparelhos elétricos, algumas regras e medidas preventivas que devem ser seguidas para garantir o desempenho ideal deste forno:**

1. Utilize o forno apenas para a preparação de alimentos. Não o utilize para secar roupa, papel ou outros produtos não alimentares ou para esterilização.
2. Não utilize o forno vazio, pois pode danificar o forno.
3. Não utilize o interior do forno para guardar objetos como papéis, cadernos de receitas, material de cozinha, etc.
4. Não coloque o forno em funcionamento sem o tabuleiro de vidro colocado. Certifique-se de que a bandeja esteja devidamente encaixada no prato giratório.
5. Certifique-se de remover as tampas ou coberturas antes de cozinhar alimentos engarrafados ou embalados.
6. Não coloque materiais estranhos entre a superfície do forno e a porta. Isso pode causar perda excessiva de energia de micro-ondas.
7. Não use produtos de papel reciclado para cozinhar. Eles podem conter impurezas que podem causar faíscas e/ou incêndio durante o uso.
8. Pique milho apenas se tiver um recipiente adequado ou se o milho estiver especialmente embalado para pipoca e é recomendado para preparo em micro-ondas.  
Se você colocar pipoca no micro-ondas, muitos grãos de milho não estourarão. Não use óleo a menos que especificado pelo fabricante.
9. Não cozinhe alimentos cobertos por uma membrana, como gema de ovo, batata, fígado de galinha, etc., sem primeiro perfurá-los várias vezes com um garfo.
10. Não estoure o milho por mais tempo do que as instruções do fabricante. (Normalmente não são necessários mais de 3 minutos.) Aumentar o tempo não fará com que você pegue mais pipoca, mas pode causar queimaduras e incêndio. Além disso, a bandeja pode ficar muito quente ou quebrar.
11. Ao aquecer alimentos em recipientes de plástico ou papel, fique de olho no forno para evitar que ele pegue fogo.
12. Se vir fumaça, desligue ou desconecte o unidade e deixe a porta fechada para extinguir possíveis chamas.
13. Para evitar queimaduras, mexa ou agite as mamadeiras e potes e verifique a temperatura antes de consumir.
14. Sempre verifique a temperatura dos alimentos ou bebidas que foram aquecidos em forno de micro-ondas. Isso é importante porque os produtos que são aquecidos em um forno de micro-ondas continuam a aumentar de temperatura mesmo após o término da aplicação do micro-ondas.
15. Não aqueça ovos com casca ou ovos cozidos inteiros no micro-ondas, pois podem explodir.
16. Sempre mantenha a tampa do guia de onda limpa. Limpe o interior do forno com um pano macio e úmido sempre que terminar de usá-lo. Se deixar gordura no interior, pode sobreaquecer e provocar fumo ou até incendiar quando voltar a utilizar o forno.
17. Não aqueça o óleo para fritar, pois você não pode controlar a temperatura e pode superaquecer e pegar fogo.
18. Líquidos como água, café ou chá podem ser aquecidos acima do ponto de ebulição sem aparente, devido à tensão superficial do líquido. Você pode nem sempre conseguir ver bolhas ou notar fervura ao tirar a tigela do micro-ondas.  
**SE ESTIVEREM MUITO QUENTES, ESTES LÍQUIDOS PODEM DERRAMAR QUANDO UMA COLHER OU OUTROS UTENSÍLIOS FOR INSERIDO NO RECIPIENTE.**  
Para reduzir o risco de ferimentos:
  - a) Não supraqueça o líquido.
  - b) Agite o líquido antes e na metade do processo de aquecimento.
  - c) Não use recipientes com laterais planas ou gargalos estreitos.
  - d) Depois de terminar de aquecer o líquido, deixe o recipiente dentro do forno por um curto período de tempo antes de removê-lo.
  - e) Se inserir uma colher ou qualquer outro utensílio no recipiente, faça-o com cuidado.

## GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

# INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO E ATERRAMENTO

Conecte a unidade a uma tomada aterrada. No caso de um curto-circuito elétrico, o aterramento reduz o risco de choque elétrico ao fornecer um condutor de escape para a corrente elétrica. A unidade está equipada com um cabo com um condutor de aterramento com um plugue de aterramento. Conecte o plugue a uma tomada elétrica corretamente instalada e aterrada.

## AVISO:

O uso inadequado do plugue aterrado pode resultar em risco de choque elétrico. Consulte um eletricitista ou técnico qualificado se não entender todas as instruções de aterramento ou se tiver dúvidas sobre o aterramento adequado da unidade. Se for necessário usar um cabo de extensão, use apenas um cabo de extensão de 3 condutores que tenha um plugue de aterramento de 3 pinos e um receptáculo adequado de 3 slots para conectar o plugue na unidade. A classificação indicada do cabo de extensão deve ser igual ou superior à classificação elétrica da unidade.

## IMPORTANTE

Os fios condutores deste cabo de rede são codificados por cores de acordo com o seguinte código:

verde e amarelo: azul

terra: neutro

marrom: ativo

Como as cores dos condutores do cabo de rede deste aparelho podem não corresponder às cores identificadoras dos terminais do seu plugue, proceda da seguinte forma:

O condutor de cor verde e amarelo deve ser conectado ao terminal do plugue marcado com a letra "E" ou com o símbolo de terra, ou que seja de cor verde e amarelo. O condutor de cor azul deve ser conectado ao terminal marcado com a letra "N" ou de cor preta.

O condutor de cor marrom deve ser conectado ao terminal marcado com a letra "L" ou colorido de vermelho.

**AVISO:** conecte a unidade a uma tomada aterrada.

## INSTALAÇÃO

### 1. Ventilação

Não bloqueie as saídas de ventilação. Se ficarem bloqueados durante o funcionamento, o forno pode sobreaquecer e avariar. Para uma ventilação adequada, deixe cerca de 8 cm de espaço em ambos os lados do forno e 15 cm atrás e acima do forno.

### 2. Em uma superfície plana e estável

Este forno foi projetado apenas para uso em bancada e deve ser instalado em uma superfície plana e estável. Não coloque o forno de micro-ondas em um armário se ele não funcionar corretamente naquele local.

### 3. Espaço atrás e nas laterais

Todas as aberturas de ventilação devem ser mantidas livres de obstruções. Se as aberturas estiverem entupidas durante a operação, o forno pode superaquecer e quebrar.

### 4. Longe de aparelhos de rádio e TV

Se o forno for colocado perto de um aparelho de TV, antena de rádio, alimentador, etc., pode causar interferência de rádio e má recepção de TV. Posicione o forno o mais longe possível desses dispositivos.

### 5. Longe de aparelhos de aquecimento e torneiras de água

Instale o forno em um local longe de fontes de ar quente, vapor ou respingos de água, caso contrário, seu isolamento pode ser prejudicado e ocorrer falha.

### 6. Fonte de alimentação

• Verifique a fonte de alimentação. Este forno requer uma corrente de aproximadamente 15 amperes, 230 V 50 Hz.

• O cabo de alimentação tem aproximadamente 0,8 metros de comprimento.

• A voltagem utilizada deve ser a mesma especificada no forno. O uso de uma voltagem mais alta pode causar incêndio ou outro acidente e causar danos ao forno. Se usar baixa voltagem, o cozimento será lento.

O fabricante não se responsabiliza por danos causados pelo uso deste forno com fusível de tensão diferente da especificada.

• Se o cabo de alimentação estiver danificado, o fabricante, um revendedor autorizado ou pessoal qualificado deve substituí-lo para evitar riscos.

### 7. Examine o forno após desembalá-lo quanto a possíveis danos; por exemplo:

porta desalinhada, porta quebrada ou amassado dentro do forno. Se notar algum destes defeitos, NÃO INSTALE o forno e notifique imediatamente o seu revendedor.

### 8. Não use o forno se estiver mais frio que a temperatura ambiente

(Isso pode acontecer se a entrega for feita no inverno.) Deixe o forno se ajustar à temperatura ambiente antes de usá-lo.

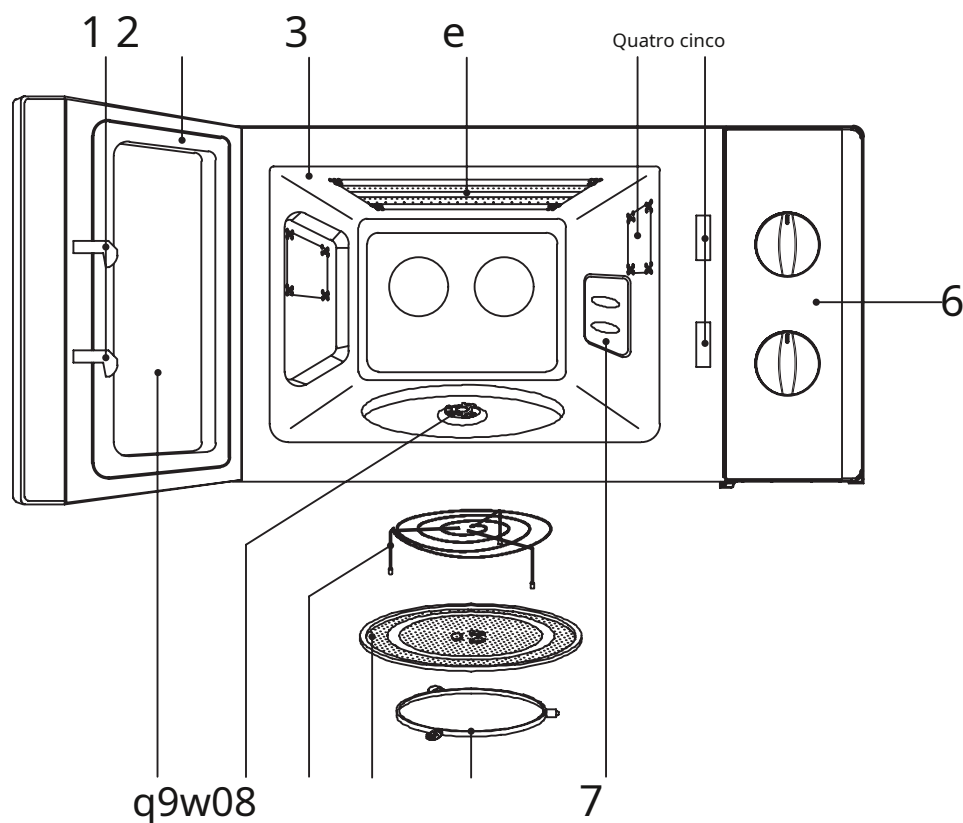
### 9. Antes de usar

O elemento Grill é coberto com um revestimento para proteger a superfície e evitar danos durante o transporte.

Quando você usa o forno com a função Broil no início, esse revestimento pode queimar, criando dor desagradável e um pouco de fumaça.

Portanto, é recomendável ferver 200cc de água com a função grill por 10 minutos para queimar esse revestimento antes de usar o forno.

# DIAGRAMA GERAL



**1Travas de fechadura de porta:**encaixa automaticamente nos orifícios do Sistema de bloqueio de segurança quando a porta está fechada. Se a porta estiver aberta enquanto o forno estiver funcionando, o magnetron parará imediatamente.

**2Fecho hermético da porta:**o encerramento da porta mantém a energia de micro-ondas dentro do forno e evitar vazamento de micro-ondas.

**3Interior do forno**

**4Lâmpada do forno**

**5Sistema de bloqueio de segurança**

**6Painel de controle**

**7Cobertura do guia de ondas:**protege o saída de micro-ondas de respingos causada pelo cozimento dos alimentos.

**8Base giratória:**sempre deve ser usado para cozinhar junto com a bandeja de vidro.

**9Acoplador:**monta no eixo no centro do chão dentro do forno. Tem que mantenha no forno enquanto cozinha.

**0Prato de vidro:**feito de vidro especial resistente ao calor. nesta bandeja A comida é colocada em um recipiente apropriado para cozinhar.

**o queJanela da porta:**permite ver o comida. A janela foi projetada para deixe entrar luz, mas não microondas.






**grade de metal**

**eelemento de aquecimento**

# FUNIONAMENTO

Este capítulo contém informações úteis sobre o funcionamento do forno.

1. Conecte o cabo de alimentação a uma tomada elétrica.
2. Depois de colocar os alimentos em um recipiente adequado, abra a porta do forno e coloque o recipiente na bandeja de vidro. O tabuleiro de vidro e a guia giratória devem estar sempre bem posicionados durante o funcionamento do forno.
3. Feche a porta. Certifique-se de que está bem fechado. Ao abrir a porta do forno, a luz apaga-se. Para abrir a porta do forno durante a cozedura operação, basta puxá-lo. O forno deixará de funcionar automaticamente.
4. Defina a potência desejada usando o botão de controle de potência.


SÍMBOLO	PODER	POTÊNCIA DE SAÍDA
	Grade	Grill: 1.000W
	descongelar	MW (microondas): 230 W
	Combinado	Grill: 1.000 W / MW: 385 W
	média alta	MW: 540W
	alto	MW: 700W

\* A % indicada acima pode variar dentro de uma margem de  $\pm 6\%$ .

## Para selecionar o cozimento na grelha (GRILL)

- Ajuste o SELECTOR DE ENERGIA para o posição gratinado (grill).

## Para selecionar a cozedura combinada (COMBI)

- Ajuste o SELECTOR DE ENERGIA para o combinar posição  (ônibus).

5. Defina o tempo usando o botão do timer e o cozimento no micro-ondas começará.
  - Se desejar selecionar um tempo inferior a 2 minutos, gire o botão além de 2 minutos e volte ao tempo desejado.

6. A potência do micro-ondas será interrompida automaticamente quando o timer chegar a "OFF". A comida pode então ser removida do micro-ondas.
  - O forno dispõe de interruptores de segurança que impedem o seu funcionamento com a porta aberta.
  - Se quiser vigiar os alimentos durante a cozedura, basta abrir a porta. O forno vai parar automaticamente. Para continuar a cozinhar basta fechar a porta.
  - Se quiser interromper o cozimento, gire o botão do timer para a posição "OFF". Você pode reiniciar o cozimento a qualquer momento durante o ciclo de cozimento girando o botão do timer.
  - Não deixe o forno funcionar sem alimentos no interior.

## 7. OBSERVAÇÃO: Ao usar o modo GRILL ou COMBI:

- Não abra a porta com muita frequência, pois a temperatura dentro do forno diminui e o cozimento não pode ser concluído dentro do tempo definido.
- Nunca toque na janela do forno e no metal dentro do forno ao colocar e retirar alimentos, pois a temperatura dentro do forno e na porta é muito alta.



# PERGUNTAS E RESPOSTAS

**\* P: Será que às vezes os ovos estouram?**

R: Ao fazer ou esquentar ovos, é possível que o gema de ovo estoure devido ao acúmulo de vapor na membrana. Para evitar isso, fure a gema com um palito antes de cozinhar. Nunca cozinhe ovos sem furar a casca.

**\* P: Por que um tempo de espera deve ser respeitado após o término do ciclo de cozimento?**

R: O tempo de descanso é muito importante. Para o cozimento no microondas, o calor é produzido nos alimentos, não no forno. Muitos alimentos acumulam calor suficiente para continuar o processo de cozimento, mesmo depois de retirados do forno. O tempo de espera para carnes, legumes grandes e bolos é para permitir que o interior cozinhe completamente sem cozinhar demais o exterior.

**\* P: O forno micro-ondas pode ser danificado se funcionar vazio?**

R: Sim. Nunca execute-o vazio

**\* P: Por que meu forno nem sempre cozinha tão rápido quanto o guia de cozimento do micro-ondas diz?**

R: Verifique novamente o seu guia de culinária para certifique-se de ter seguido todas as orientações exatamente; e ver o que pode causar variações no tempo de cozimento. No guia, os tempos de cozimento e o nível de potência são sugestões para ajudar a evitar o cozimento excessivo... o problema mais comum quando alguém se acostuma a usar o forno de micro-ondas. Variações de tamanho, forma, peso e dimensões podem exigir tempos de cozimento mais longos. Use o bom senso junto com as sugestões do guia de culinária para verificar se os alimentos foram cozidos corretamente, como faria em um fogão tradicional.

**\* P: Posso operar meu micro-ondas sem o prato giratório ou virá-lo para colocar um prato grande em cima?** R: Não. Se você remover ou girar a plataforma giratória, obterá maus resultados de cozimento. Os pratos que você coloca no forno devem caber no prato giratório.

**\* P: Por que é normal que a plataforma giratória gire em qualquer direção?**

R: Sim. O prato gira no sentido horário. no sentido horário ou anti-horário, dependendo da rotação do motor quando o ciclo de cozimento começa

**\* P: Posso fazer pipoca no forno de micro-ondas? Como obterei os melhores resultados?**

R: Sim. Faça a pipoca embalada para micro-ondas seguindo as orientações do fabricante ou use o programa predefinido POPCORN. Não use sacos de papel normais. Use o "teste de audição" parando o forno assim que o estalo diminuir para um "estalo" a cada 1-2 segundos. Não faça grãos que não tenham inchado. Não pipoca em um recipiente de vidro.

**\* P: Acidentalmente liguei o micro-ondas sem comida. Está quebrado?**

R: Usar o forno vazio por pouco tempo não é vai estragar. No entanto, certifique-se de que isso não aconteça.

**\* P: O forno pode ser usado sem bandeja de vidro ou guia de rolos?**

R: Não. Sempre coloque a bandeja de vidro e o guia de rolos no forno antes de cozinhar.

**\* P: Posso abrir a porta quando o forno estiver funcionando?**

R: A porta pode ser aberta a qualquer momento durante o cozimento. Ao abrir a porta, a potência do micro-ondas é desligada automaticamente e o tempo que você definiu permanecerá até que você feche a porta e pressione COOK.

**\* P: Por que a umidade permanece no forno de micro-ondas após o cozimento?**

R: É normal que ocorra umidade no fundo lateral do forno micro-ondas. É produzido pelo vapor gerado durante o cozimento ao entrar em contato com a superfície fria do forno.

**\* P: A energia do micro-ondas pode passar pela grade de visualização na porta?**

R: Não. A grade metálica na janela devolve o energia para a cavidade do forno. A função dos orifícios é permitir a passagem de luz por eles, mas eles não permitem a passagem de energia de micro-ondas.



# ANTES DE CHAMAR A ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Antes de ligar para o serviço, verifique os seguintes pontos:

**\* O forno não funciona:**

1. Verifique se o cabo de alimentação
2. Verifique se a porta está bem fechada
3. Verifique se você definiu o tempo de cozimento.
4. Verifique se nenhum fusível do circuito queimou ou se o disjuntor principal da sua instalação doméstica disparou

**\* Faíscas na cavidade:**

1. Verifique os utensílios. Não use recipientes ou pratos firmemente conectados com itens de metal
2. Evite que espetos de metal ou papel alumínio toquem nas paredes internas.

Se o problema persistir, entre em contato com um centro de serviço.

Uma lista desses centros está incluída na documentação do forno.

## CUIDADOS E LIMPEZA

Embora o forno possua dispositivos de segurança, é importante observar o seguinte:

1. É importante não desabilitar ou manipular os elementos da trava de segurança.
2. Não coloque nenhum objeto entre a face frontal do forno e a porta, nem permita que detritos se acumulem nas superfícies de vedação. Limpe freqüentemente a área de fechamento com um detergente suave, enxágue e seque. Nunca use pós ou esponjas
3. Ao abrir a porta, feche-a imediatamente. Isso evitará que uma criança se pendure nele ou qualquer peso que possa fazer com que o forno se desequilibre e caia para frente, causando ferimentos pessoais e também danos à porta. Não use o forno se estiver danificado, até que tenha sido reparado por pessoal técnico qualificado.

É especialmente importante que o forno feche corretamente e que não haja danos em:

- i) a porta (ganchos)
- ii) dobradiças e fechos (quebrados ou soltos)
- iii) juntas de portas e superfícies de vedação.

4. Somente pessoal de serviço qualificado pode ajustar e consertar o forno.
5. Limpe regularmente o forno e remova os abrasivos. restos de comida.
6. Se o forno não for mantido limpo, pode levar à deterioração da superfície, o que pode afetar negativamente a vida útil do aparelho e resultar em uma situação perigosa.

## ELIMINAÇÃO DE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS USADOS

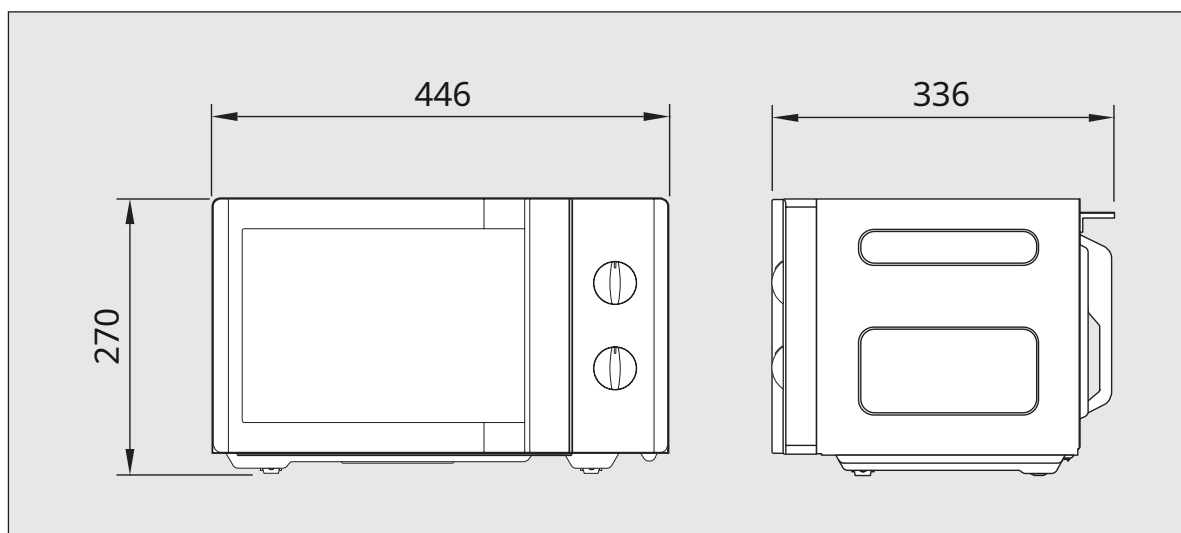


Este símbolo no produto, seus acessórios ou embalagem indica que o produto não deve ser tratado como lixo doméstico. Descarte este equipamento no ponto de coleta mais próximo para a reciclagem de lixo elétrico e eletrônico. Na União Europeia e noutros países europeus existem diferentes sistemas de recolha de produtos elétricos e eletrônicos usados. Ao garantir o descarte correto deste produto, você ajudará a evitar possíveis riscos ao meio ambiente e à saúde humana, que poderiam ser causados pelo descarte inadequado deste produto. A reciclagem de materiais ajudará a conservar os recursos naturais. Portanto, não descarte equipamentos elétricos e eletrônicos usados junto com o lixo doméstico. Para obter informações mais detalhadas sobre a reciclagem deste produto,

# DADOS TÉCNICOS

ALIMENTANDO		230 V CA, 50 Hz MONOFÁSICO COM TERRA
CONSUMIR DE ENERGIA	MICROONDAS	1100W
	GRADE	1050W
	ÔNIBUS	2200W
TOMADA DE FORÇA PARA MICROONDAS		700W
FREQUÊNCIA DE MICROONDAS		2.450MHz
DIMENSÕES EXTERNAS (L x A x P)		446X270X336mm
DIMENSÕES DA CAVIDADE (L x A x P)		295X194X303mm
VOLUME DO INTERIOR DO FORNO		20L
PESO LÍQUIDO		APROXIMADAMENTE. 10,4kg
CRONÔMETRO		35 min. DUAS VELOCIDADES
NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS		5 NÍVEIS

*\* Os dados técnicos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.*



# INSTRUÇÕES DE COZIMENTO

Use apenas utensílios adequados para fornos de micro-ondas.

## TESTE DE UTENSÍLIOS

Coloque o utensílio que deseja usar junto com um recipiente medidor de água dentro do forno de micro-ondas. Ligue o forno no modo microondas na potência máxima por 1-2 minutos. Se a água esquentar, mas o utensílio permanecer frio, ele pode ir ao micro-ondas.

Porém, se o utensílio esquentar, isso indica que ele absorve micro-ondas e não deve ser colocado no forno micro-ondas. Com certeza você tem em sua cozinha muitos utensílios do dia a dia que podem ser usados no forno micro-ondas. Leia a lista a seguir.

## UTENSÍLIOS DE COZINHA

Use apenas utensílios adequados para fornos de micro-ondas.

Material	Modo grade	Modo microondas	Modo combinado
cristal (geral)	Não	sim (1)	Não
Vidro (resistente ao calor)	Sim	Sim	Sim
Vitrocerâmica e cerâmica (resistente ao calor)	Sim	sim (1)	sim (1)
barro cozido	Sim	Sim	Sim
Porcelana (resistente ao calor)	Sim	Sim	Sim
Plástico (geral)	Não	Sim 2)	Não
Plástico (resistente ao calor)	Sim 2)	Sim 2)	Sim 2)
Folha de alumínio / recipientes de folha de alumínio	Sim	Sim 3)	Sim
Moldes de metal	sim (4)	Não	sim (4)
Metal (panelas, frigideiras, etc.)	Sim	Não	Não
Papel	Não	Sim	Não

1. Sem peças de metal ou decorações  
 2. Alguns plásticos são resistentes ao calor até uma certa temperatura. verifique com cuidado  
 3. A folha de alumínio pode ser usada para cobrir certas partes dos alimentos (para evitar que cozinhem demais)  
 4. Modelos de metal podem ser usados no modo combinado, mas se forem muito profundos, podem reduzir a eficiência porque o metal não é permeável à energia de micro-ondas.

Coloque o recipiente vazio e um copo de água dentro do forno de micro-ondas. A água é necessária porque o forno nunca deve ser usado vazio ou com recipientes vazios. Ligue o forno na potência máxima por um minuto. Um recipiente adequado será apenas morno.

Recipientes de metal, como frigideiras ou panelas, não devem ser usados em fornos de micro-ondas.

Além disso, pratos ou bandejas com motivos decorativos não devem ser usados, pois os motivos decorativos podem conter metais (como ouro), que serão danificados. Pequenos pedaços de papel alumínio podem ser usados, mas apenas para cobrir certas partes dos alimentos para evitar cozimento excessivo (por exemplo, coxas de frango, asas de frango e rabos de peixe). Neste caso, o papel alumínio não deve encostar no interior do forno, pois pode danificá-lo.

Apenas função de micro-ondas

Utensílios de cozinha e recipientes usados em um forno de micro-ondas devem ser feitos de um material que não atue como uma barreira à energia de micro-ondas.

Isto significa que, regra geral, devem ser utilizados recipientes de papel, plástico, vidro ou cerâmica. As panelas de metal refletem a energia do micro-ondas e impedem o cozimento; portanto, não devem ser usados. Além do material, o formato do recipiente também deve ser levado em consideração.



Verifique se os utensílios são adequados para uso em micro-ondas antes de usar.

As formas arredondadas e ovais permitem um cozimento mais homogêneo. Os recipientes quadrados ou retangular pode causar problemas devido ao cozimento excessivo nos cantos, pois essas áreas absorvem mais energia.

Panelas rasas permitem um cozimento mais uniforme. Utensílios de porcelana e cerâmica são perfeitos para uso em fornos de micro-ondas. Resultados muito bons também são obtidos com a maioria dos cristais. O cristal de chumbo pode rachar e, portanto, não deve ser usado. Também é possível utilizar recipientes de plástico e papel, desde que aguentem a temperatura dos alimentos quentes. Utilize apenas plásticos que resistam a temperaturas superiores a 120 °C, p. por exemplo, polipropileno e poliamidas. Alguns materiais plásticos, como a melamina, são aquecidos por micro-ondas e, portanto, danificados. Para saber se um recipiente é adequado, você pode fazer o seguinte teste:

### Cuidado:

- Existem muitos acessórios no mercado. Antes de comprá-los, verifique se eles podem ser usados em fornos de micro-ondas.
- Ao colocar alimentos no forno de microondas, certifique-se de que os alimentos, recipientes ou tampas não entrem em contato direto com as paredes internas do forno, pois isso pode causar descoloração.

# USE O FORNO MICROONDAS COM SEGURANÇA

## uso geral

Não force travas de segurança.

Não coloque nenhum objeto entre a frente do forno e a porta, nem permita que sujeira se acumule nas superfícies de vedação. Limpe-os com um detergente não agressivo, enxágue e seque-os. Não use pós abrasivos ou esfregões.

Não exponha a porta do forno a estresse ou peso, como uma criança pendurada em uma porta aberta. Isso pode fazer com que o forno caia e cause ferimentos pessoais e danos ao forno.

## Comida

Não utilize o forno microondas para a preparação de conservas caseiras. Este forno não foi projetado para enlatamento adequado. Uma conserva malfeita pode estragar os alimentos e representar um perigo para a saúde.

Use sempre o tempo mínimo de cozimento indicado nas receitas. É melhor deixar os alimentos mal cozidos do que cozinhar demais. Se o alimento estiver mal cozido, pode ser colocado novamente no microondas para continuar o preparo. Se a comida estiver cozida demais, não há solução.

Aqueça cuidadosamente pequenas quantidades de alimentos ou alimentos com um baixo nível de humidade. Eles podem secar rapidamente, queimar ou pegar fogo.

Não aqueça os ovos com a casca. Pode ocorrer um aumento da pressão dentro dos ovos e os ovos podem estourar.

Batatas, maçãs, gemas de ovos e salsichas são exemplos de alimentos com membranas não porosas.

Estas membranas devem ser perfuradas antes de cozinhar para evitar que rebentem.

Não tente fritar alimentos no forno de micro-ondas.

Não opere o forno se a porta ou as superfícies de fechamento estiverem danificadas, se a porta estiver dobrada ou se as dobradiças estiverem soltas ou quebradas.

Não ligue o forno vazio. Isso pode lhe causar danos.

Não tente secar roupas, jornais ou outros materiais no forno. Eles podem atear fogo.

Não use produtos de papel reciclado, pois podem conter impurezas que podem causar faíscas ou incêndio. Não bata no painel de controle com objetos duros. Isso pode lhe causar danos.

Deixe sempre repousar pelo menos 20 segundos depois de desligar o forno para permitir que a temperatura se distribua uniformemente, mexa durante a cozedura se necessário e SEMPRE mexa após a cozedura. Para evitar fervura e queimaduras repentinas, coloque nas bebidas e mexa antes de colocar no micro-ondas, dentro e fora.

Não se afaste do forno ao estourar. Não estoure pipoca em um saco de papel que não tenha sido especialmente projetado para estourar. Os grãos de milho podem superaquecer e incendiar um saco de papel comum.

Não coloque os sacos de pipoca de micro-ondas diretamente na bandeja. Coloque os sacos em uma bandeja de vidro ou cerâmica própria para micro-ondas para evitar superaquecimento e rachaduras na assadeira.

Não ultrapasse o tempo de preparo indicado pelos fabricantes de pipoca de micro-ondas.

Um tempo de cozimento mais longo não produz mais pipoca e, em vez disso, pode causar queimaduras, queimaduras ou chamas. Lembre-se de que o saco de pipoca e a bandeja podem estar muito quentes para serem manuseados. Retire com cuidado e use pegadores de panela.

## FAÍSCAS

***Se vir faíscas, abra a porta e resolva o problema. "CHIPS" é o termo utilizado neste caso para indicar a presença de faíscas no interior do forno***

Faíscas podem ser produzidas porque:

- Há metal ou papel alumínio em contato com as paredes laterais do forno.
- Folha de alumínio não é usada para embrulhar alimentos (as bordas voltadas para cima atuam como antenas).
- Há metal dentro do micro-ondas, como prendedores de metal, pregos de cozinha ou pratos com bordas douradas.
- Dentro do micro-ondas há papel reciclado com pequenos pedaços de metal.

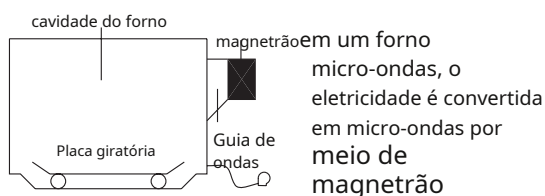
onze

# PRINCÍPIOS DE MICROONDAS

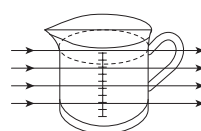
A energia de micro-ondas tem sido usada para cozinhar e aquecer alimentos desde os primeiros experimentos com radar na Segunda Guerra Mundial. A presença de microondas na atmosfera se deve a causas naturais e à atividade humana. As atividades humanas que geram microondas são, entre outras, radar, rádio, televisão, links de telecomunicações e telefones celulares.

## OPERAÇÃO DE COZIMENTO NO MICROONDAS

Este micro-ondas possui equipamentos que correspondem ao grupo 2 ISM, no qual a radiofrequência é gerada intencionalmente e utilizada na forma de radiação eletromagnética para tratar o material. Este forno possui equipamentos de classe B, adequados para utilização em estabelecimentos domésticos e em estabelecimentos diretamente ligados a uma rede de distribuição de baixa tensão que forneça energia a edifícios para fins domésticos.

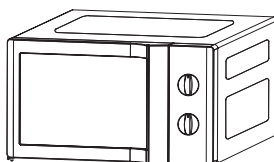


### ► TRANSMISSÃO



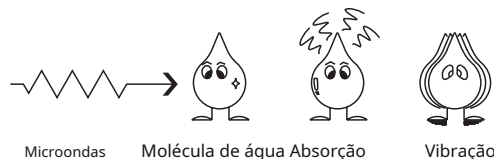
Eles então passam pelos recipientes de alimentos e são absorvidos pelo moléculas de água alimentar; todos os alimentos contêm mais ou menos água.

### ► REFLEXÃO



o microondas salta nas paredes e no porta para.

### ► ABSORÇÃO



As micro-ondas fazem vibrar as moléculas de água e assim causam FRICÇÃO, ou seja, CALOR. Esse calor é responsável pelo cozimento dos alimentos. As microondas também são atraídas por gorduras e açúcares, de modo que os alimentos com altos níveis dessas substâncias cozinham mais rapidamente. As micro-ondas só podem penetrar a uma profundidade de 4 a 5 cm (1 1/2 - 2 polegadas). O calor é distribuído nos alimentos por convecção, como num forno convencional, pelo que a cozedura dos alimentos é feita de fora para dentro

## TABELAS DE CONVERSÃO

Pesos		VOLUMES		colheres de sopa	
15g	1/2 onças.	30ml	1 fl.oz.	1,25ml	1/4 colher de chá
25g	1 onça.	100ml	3 fl.oz.	2,5ml	1/2 colher de chá
50g	2 onças.	150ml	5 fl.oz. (1/4pt)	5ml	1 colher de chá
100g	4 onças.	300ml	10 fl.oz. (1/2pt)	15ml	1 colher de chá
175g	6 onças.	600ml	20 fl.oz. (1pt)		
225g	8 onças.				
450g	1 libra				

MEDIDAS DE LÍQUIDOS		
1 copo	= 8 fl.oz.	= 240 ml.
1 litro	= 16 fl.oz. (Reino Unido 20 fl.oz.)	= 480ml (Reino Unido 560ml)
1 litro	= 32 fl.oz. (Reino Unido 40 fl.oz.)	= 960 ml (Reino Unido 1.120 ml)
1 galão	= 128 fl.oz. (Reino Unido 160 fl.oz.)	= 3840ml (Reino Unido 4500ml)

# TÉCNICAS DE COZINHA

## TEMPO DE DESCANSO

Alimentos densos, como batatas assadas ou bolos, precisam de mais tempo de espera (dentro ou fora do forno) após o cozimento para permitir que o calor seja conduzido para o centro e termine o cozimento. Embrulhe as carnes assadas ou batatas assadas em papel alumínio durante o tempo de espera. As carnes assadas precisam de 10 a 15 minutos, enquanto as batatas assadas precisam de 5 minutos. Outros alimentos, como carne preparada, legumes ou peixe, precisam de 2 a 5 minutos de descanso. Depois de descongelar os alimentos, deixe repousar um pouco. Se após o tempo de espera o alimento não estiver cozido

completamente, coloque-os de volta no forno no modo de cozimento por mais alguns minutos.

## TEOR DE UMIDADE

Alimentos frescos, como frutas e legumes, têm níveis variados de umidade ao longo da estação, especialmente batatas cozidas. Portanto, os tempos de cozimento variam. Ingredientes secos, como arroz ou macarrão, podem secar durante o armazenamento, portanto, o tempo de cozimento pode variar.

## DENSIDADE

Alimentos porosos e esponjosos esquentam mais rápido do que alimentos densos e pesados.

## FILME PLÁSTICO

A película de plástico ajuda a manter os alimentos úmidos e o vapor retido no interior reduz os tempos de cozedura. Faça alguns furos no plástico para permitir que o excesso de vapor escape. Retire o plástico com muito cuidado, pois o acúmulo de vapor aumenta muito a temperatura.

## FORMAS

As formas homogêneas apresentam um cozimento uniforme. Os alimentos cozinham melhor no micro-ondas em recipientes redondos do que em recipientes quadrados.

## SEPARAÇÃO

Os alimentos cozinham mais rápido ou uniformemente se forem colocados separados uns dos outros. NÃO empilhe alimentos.

## TEMPERATURA INICIAL

Quanto mais frio estiver um alimento, mais tempo levará para esquentar. Alimentos na geladeira demoram mais para esquentar do que alimentos mantidos em temperatura ambiente.

## LÍQUIDOS

Todos os líquidos devem ser mexidos antes e durante o aquecimento. Em particular, a água deve ser agitada antes e durante o aquecimento. Não aqueça líquidos previamente fervidos. NÃO SUPERAQUEÇA OS LÍQUIDOS.

## VIRE E RETIRE

Alguns alimentos devem ser mexidos durante o cozimento. A meio da cozedura, a carne e as aves devem ser viradas.

## DISPOSIÇÃO

Alimentos em porções, como frango ou porco, devem ser colocados em um prato de forma que as partes mais grossas fiquem do lado de fora.

## QUANTIA

Cozinhar pequenas quantidades é sempre mais rápido do que cozinhar grandes quantidades. A mesma coisa acontece ao aquecer alimentos.

## PERFURAR CERTOS ALIMENTOS

A pele ou membrana de certos alimentos causa acúmulo de vapor durante o cozimento. Portanto, antes de cozinhar este tipo de alimento, a pele deve ser furada ou retirada para permitir a saída do vapor. Alguns desses alimentos são ovos, batatas, maçãs e salsichas. NÃO TENHA FERVER OS OVOS NA CASCA.

## COBERTURA DE ALIMENTAÇÃO

Cubra os alimentos com filme plástico ou tampa. Cubra peixes, legumes, ensopados e sopas. Não cubra bolos, molhos ou batatas cozidas.

# GUIA DE DESCONGELAÇÃO

- ▶ Não descongele a carne coberta. Cobrir os alimentos permite que cozinhem. Remova as tampas externas e as bandejas. Use recipientes próprios para micro-ondas.
  - ▶ Comece a descongelar as aves com o peito para baixo. Carnes assadas com a gordura voltada para baixo.
  - ▶ O formato da embalagem altera o tempo de descongelamento.
  - ▶ Os recipientes retangulares mais rasos permitem descongelar mais rapidamente do que os outros.
  - ▶ Depois de decorrido um terço do tempo de descongelação, verifique o estado dos alimentos. Pode ser necessário virar ou remover porções derretidas de alimentos.
  - ▶ Durante a descongelação pode abrir o forno e verificar o estado dos alimentos. Para melhores resultados de descongelamento, siga as instruções abaixo. Em seguida, feche a porta do forno e pressione o botão START para concluir o descongelamento.
  - ▶ Quando descongelados, os alimentos devem permanecer frios, mas macios em algumas áreas.
- Se ainda houver pedaços de gelo, coloque-os de volta no forno ou deixe-os descansar um pouco.
- Depois de descongelar, deixe os alimentos repousar durante 5 a 60 minutos, se ainda houver zonas ligeiramente geladas. Aves e peixes devem ser colocados em água corrente até descongelar.
- **Dar a volta:** os bife, costela, aves, peito de peru, milanesa e costelinha suína.
  - **realocar:** separe as milanesas, costeletas, carne de hambúrguer, frango ou frutos do mar, pedaços de carne, etc.
  - **Cobrir:** use pequenos pedaços de papel alumínio para proteger pequenas áreas de alimentos de formato irregular, como asas de frango. Para evitar faíscas, certifique-se de que o papel alumínio esteja a pelo menos 2,5 cm das laterais do interior do forno.
  - **Remover:** para evitar superaquecimento, as partes derretidas devem ser removidas do forno. Isso pode fazer com que o tempo de descongelamento seja menor para alimentos com peso inferior a 1.350g.

## TABELA DE TEMPOS DE DESCONGELAÇÃO.

Comida e peso	tempo de descongelamento	tempo de descanso	TÉCNICAS ESPECIAIS
<b>Bife</b>			
Carne picada 1 lb/450 g	9-11 min.	15-20 min.	Separe e retire as porções derretidas com um garfo.
ensopado de carne 1 1/2 libras/675g	14-18 min.	25-30 min.	Separe e recoloque uma vez.
empanadas 4 (4oz/110g)	8-10 min.	15-20 min.	Vire-os na metade do tempo de descongelamento.
<b>PORCO</b>			
costelas 1 lb/450 g	8-10 min.	25-30 min.	Separe e recoloque uma vez.
costeletas 4 (5oz/125g)	9-11 min.	25-30 min.	Separe e recoloque uma vez.
carne desfiada 1 lb/450 g	9-11 min.	15-20 min.	Separe e retire as porções derretidas com um garfo.
<b>AVES</b>			
Galinha inteira 2 1/2 lb/1125g	21-25 min.	45-90 min.	Separe, vire na metade do tempo de descongelamento e cubra onde for necessário.
peitos de frango 1 lb/450 g	12-15 min.	15-30 min.	Separe e recoloque uma vez.
Frango Frito (cortado) 2 lbs/900g	19-22 min.	25-30 min.	Separe e recoloque uma vez.
Coxas de galinha 1 1/2 libras/675g	14-18 min.	15-30 min.	Separe e recoloque uma vez.
<b>PEIXES E MARISCOS</b>			
peixe inteiro 1 lb/450 g	7-9 min.	15-20 min.	Vire na metade do tempo de descongelamento e cubra onde necessário
Filetes de peixe 1 1/2 libras/675g	10-12 min.	15-20 min.	Separe e recoloque uma vez.
Camarão 1/2 lb/225g	3-4 min.	15-20 min.	Separe e recoloque uma vez.

\* Os tempos podem variar pois as temperaturas do freezer variam de modelo para modelo e marca para marca.

# MESA DE COZIMENTO E REAQUECIMENTO

## gráfico de culinária

Comida	Poder Nível	Tempo de cozimento por 450g (1lb)	Instruções Especiais
<b>CARNE</b>			
Vitela - Rara	P-80	8-10 minutos	- A carne deve ser retirada da geladeira pelo menos 30 minutos antes do cozimento. - Terminada a cozedura, tapar a carne e deixar repousar.
- médio feito	P-80	9-11 minutos	
- Bem passado	P-80	11-13 minutos	
Porco	P-HI	12-14 minutos	
Bacon	P-HI	8-10 minutos	
<b>AVES</b>			
Galinha inteira	P-HI	6-8 minutos	
porções de frango	P-80	5-7 minutos	
Peito (com osso)	P-80	6-8 minutos	
<b>PEIXE</b>			
Filetes de peixe	P-HI	4-6 minutos	- Coloque um pouco de óleo ou manteiga derretida em cima do peixe ou adicione 15-30 ml (1-2 colheres de chá) de suco de limão, vinho, caldo, leite ou água. - Terminada a cozedura, tapar o peixe e deixar repousar.
cavala inteira, limpo e preparado	P-HI	4-6 minutos	
truta inteira, limpo e preparado	P-HI	5-7 minutos	
filetes de salmão	P-HI	4-6 minutos	
<b>OBSERVAÇÃO:</b> os tempos acima são aproximados. Por favor, note que pode haver diferenças devido a diferentes gostos e preferências pessoais. Os tempos podem variar dependendo do tamanho, corte e composição do alimento. Carne e peixe congelados devem ser completamente descongelados antes de cozinhar.			



### tabela de superaquecimento

- Para evitar queimaduras, tenha cuidado especial com alimentos para bebês.
  - Ao aquecer alimentos embalados pré-cozidos, siga as instruções da embalagem.
  - Se congelar alimentos adquiridos na secção de alimentos frescos ou refrigerados, lembre-se que estes devem estar completamente descongelados antes de serem cozinhados. É aconselhável colocar uma nota acima desses alimentos para que outras pessoas também o levem em consideração.
  - Lembre-se de remover a tela de arame e retirar os alimentos dos recipientes de alumínio antes de aquecê-los.
  - Alimentos frios (refrigerados) demoram mais para esquentar do que alimentos mantidos em temperatura ambiente (por exemplo, alimentos que acabaram de ser colocados na geladeira ou alimentos que estão guardados em armários).
- Todos os alimentos devem ser aquecidos no micro-ondas.

Comida	Tempo de culinária	Instruções Especiais
comida de bebê pote de 128g	30s	Despeje em uma tigela pequena. Mexa bem uma ou duas vezes enquanto esquentar. Antes de servir, verifique a temperatura.
leite de bebê 100ml/4floc 225ml/8floc	20-30s 40-50s	Mexa ou agite bem e despeje em uma garrafa esterilizada. Antes de servir, agite e verifique a temperatura.
Sanduíches ou lanches 1 sanduíche	20-30s	Embrulhe-os em papel de cozinha e coloque-os num tabuleiro próprio para micro-ondas. *Nota: Não utilize papel de cozinha reciclado.
lasanha 1 porção (101/2onças/300g)	4-6 minutos	Coloque a lasanha em uma bandeja própria para micro-ondas. Cubra com filme plástico com furos.
Cozinhou 1 copo 4 xícaras	1 1/2-3 minutos 5-7 minutos	Cozinhe em uma caçarola coberta e segura para micro-ondas. Mexa uma vez na metade do tempo de cozimento.
Purê de batatas 1 copo 4 xícaras	2-3 minutos 6-8 minutos	Cozinhe em uma caçarola coberta e segura para micro-ondas. Mexa uma vez na metade do tempo de cozimento.
feijão cozido 1 copo	2-3 minutos	Cozinhe em uma caçarola coberta e segura para micro-ondas. Mexa-os uma vez quando estiverem na metade do tempo de cozimento.
Ravioli ou macarrão com molho 1 copo 4 xícaras	3-4 minutos 7-10 minutos	Cozinhe em uma caçarola coberta e segura para micro-ondas. Mexa-os uma vez quando estiverem na metade do tempo de cozimento.

# TABELA DE VEGETAIS

Use uma tigela de vidro pirex adequada com tampa. Adicione 30-45ml de água fria (2-3 colheres de chá) por 250g se nenhuma outra quantidade for recomendada (ver tabela abaixo). Cubra e aplique o tempo mínimo de cozimento (consulte a tabela abaixo). Continue cozinhando até obter o resultado desejado. Mexa uma vez durante o cozimento e novamente após o cozimento. Adicione sal, ervas ou manteiga após o cozimento. Cubra-o durante o descanso de 3 minutos.

Dica: Corte os legumes frescos em pedaços de dimensões semelhantes. Quanto menores forem, mais rápido irão cozinhar.

Todos os legumes devem ser cozinhados na potência máxima do micro-ondas.

## Guia de culinária para vegetais frescos

Vegetal	Peso	Tempo	Comentários
Brócolis	1/2lb./250g 1 lb./500g	3-4 minutos 5-7 minutos	Prepare botões do mesmo tamanho. Organize-os com o caule apontando para o centro.
Couve de Bruxelas	1/2lb./250g	4-5 minutos	Adicione 60-75 ml (5-6 colheres de chá) de água.
cenouras	1/2lb./250g	3-4 minutos	Corte as cenouras em fatias iguais.
Couve-flor	1/2lb./250g 1 lb./500g	3-4 minutos 5-7 minutos	Prepare botões do mesmo tamanho. Corte os botões grandes em dois. Organize-os com o caule apontando para o centro.
Abobrinha	1/2lb./250g	3-4 minutos	Corte a abobrinha em fatias. Adicione 30 ml (2 colheres de chá) de água ou uma noz de manteiga. Coloque-os para cozinhar até ficarem macios.
Beringela	1/2lb./250g	3-4 minutos	Corte as berinjelas em rodela e regue com 1 colher de sopa de suco de limão.
alho-poró	1/2lb./250g	3-4 minutos	Corte o alho-poró em rodela grossas.
cogumelos	0,3 lb/125 g 1/2 lb./250g	2-3 minutos 3-5 minutos	Prepare pequenos cogumelos inteiros ou fatiados. Não adicione água. Polvilhe-os com suco de limão, sal e pimenta Deixe escorrer antes de servir.
Cebola	1/2lb./250g	3-4 minutos	Corte as cebolas em rodela ou metades. Adicione apenas 15 ml (1 colher de chá) de água.
Pimentão	1/2lb./250g	3-5 minutos	Corte o pimentão em fatias pequenas.
Batatas	1/2lb./250g 1 lb./500g	3-5 minutos 8-10 minutos	Pese as batatas descascadas e corte-as em metades ou quartos iguais.
nabos	1/2lb./250g	5-7 minutos	Corte os nabos em cubos pequenos.

## Guia de culinária para vegetais congelados

Vegetais	Peso	Tempo	Instruções
Espinafre	0,3 lb/125 g	2-3 minutos	Adicione 15ml (1 colher de chá) de água fria.
Brócolis	1/2lb/250g	3-4 minutos	Adicione 30ml (2 colheres de chá) de água fria.
Ervilhas	1/2lb/250g	3-4 minutos	Adicione 15ml (1 colher de chá) de água fria.
Vagens	1/2lb/250g	3-5 minutos	Adicione 30ml (1 colher de chá) de água fria.
menestra (cenoura/ervilha/milho)	1/2lb/250g	3-4 minutos	Adicione 15ml (1 colher de chá) de água fria.
menestra (Estilo chinês)	1/2lb/250g	4-6 minutos	Adicione 15ml (1 colher de chá) de água fria.

# RECEITAS

## SOPA DE TOMATE E LARANJA

1 oz (25g) de manteiga 1  
cebola média picada  
1 cenoura grande e 1 batata grande cortada em cubos  
800g (13/4 lb) de tomate em cubos em lata, suco e  
raspas de 1 laranja pequena  
900 ml (11/2 pints) de caldo de legumes, sal e  
pimenta a gosto

1. Derreta a manteiga em uma tigela grande em P-HI por 1 minuto.
2. Acrescente a cebola, a cenoura e a batata. Ajuste o nível de potência P-HI por 6 minutos. Mexa na metade do tempo de cozimento.
3. Acrescente os tomates, o suco de laranja, a casca de laranja ralada e o caldo. Misture tudo bem. Sal e pimenta a gosto. Cubra a tigela e cozinhe em P-HI por 15 minutos. Mexa 2-3 vezes durante o cozimento até que os legumes estejam macios.
4. Passe a mistura pelo liquidificador e sirva imediatamente.

## SOPA DE CEBOLA FRANCESA

1 cebola grande, fatiada  
1 colher de sopa (15ml) de óleo de milho  
50g (56,70g) de farinha  
1,2 litros (2 pintas) de carne quente ou caldo de legumes  
Sal e pimenta a gosto  
2 colheres (sopa) (30ml) de salsinha picada  
4 fatias grossas de pão francês 50g (2 onças) de queijo ralado

1. Coloque a cebola em uma tigela untada com óleo, misture bem e ajuste o nível de potência para P-HI por 2 minutos.
2. Misture a farinha para fazer uma massa e adicione gradualmente o caldo. Tempere com sal e pimenta e acrescente a salsinha.
3. Cubra a tigela e ajuste o nível de potência P-80 por 16 minutos.
4. Despeje a sopa em tigelas, mergulhe o pão e polvilhe generosamente com queijo.
5. Defina o nível de potência P-80 por 2 minutos, até o queijo derreter.

## JUMBLE DE LEGUMES FRITO

1 colher de sopa (15ml) de óleo de girassol 2  
colheres de sopa (30ml) de molho de soja 1  
colher de sopa (15ml) de xerez  
2,5 cm (1") raiz de gengibre, descascada e ralada 2  
cenouras médias, cortadas em tiras finas 100g (4 onças) de cogumelos picados 50 g (2 onças) de soja  
100g (4 onças) de ervilhas  
1 pimentão vermelho, sem sementes e cortado em tiras finas 4 cebolinhas picadas  
4 onças (100g) de castanhas d'água enlatadas, fatiadas  
1/4 bok choy, fatiado

1. Coloque o óleo, o molho de soja, o xerez, o gengibre, o alho e a cenoura em uma tigela grande e misture bem.
2. Cubra e ajuste para um nível de potência P-HI por 4-5 minutos.
3. Adicione os cogumelos, a soja, as ervilhas, o pimentão vermelho, as cebolinhas, as castanhas d'água e a couve chinesa. Misture tudo bem.
4. Defina o nível de potência P-HI por 4-5 minutos até que os vegetais estejam macios. Mexa 2-3 vezes durante o cozimento.

***A mistura de legumes fritos é ideal para acompanhar carnes ou peixes.***

## FRANGO COM MEL

4 peitos de frango desossados 2  
colheres (sopa) (30ml) de mel 1  
colher (sopa) (15ml) de mostarda  
1/2 colher de chá (2,5 ml) de estragão seco 1  
colher de sopa (15 ml) de pasta de tomate 150 ml  
(1/4 de litro) de caldo de galinha

1. Coloque os peitos de frango em uma caçarola.
2. Misture o restante dos ingredientes e despeje na caçarola. Sal e pimenta a gosto.
3. Defina um nível de potência P-HI para 11-12 minutos. Mexa e regue o frango com o molho duas vezes durante o cozimento.

## QUEIJO AZUL COM CEBOLA ASSADA

2 batatas assadas (aproximadamente 250g/9oz cada)  
50g (56,70g) de manteiga  
100g (4 onças) de queijo azul picado  
1 colher (sopa) (15ml) de cebolinha fresca picada  
50g (2 onças) de cogumelos fatiados, sal e pimenta a gosto

1. Pique cada batata em vários lugares. Defina um nível de potência P-HI para 10-11 minutos. Corte as batatas ao meio, esvazie para uma tigela, junte a manteiga, o queijo, as cebolinhas, os cogumelos, o sal e a pimenta e misture bem.
2. Recheie as cascas de batata com a mistura e coloque-as em um prato na assadeira.
3. Defina um nível de potência P-80 por 10 minutos.

## MOLHO BRANCO

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

1. Coloque a manteiga em uma tigela e coloque no nível de potência P-HI por 1 minuto até derreter.
2. Misture na farinha e bata a mistura no leite. Defina para um nível de potência P-HI por 3-4 minutos e mexa a mistura a cada 2 minutos até engrossar e ficar homogêneo. Sal e pimenta a gosto.

## GELEIA DE MORANGO

11/2 libras (675 g) de morangos, limpos  
3 colheres de sopa (45ml) de suco de limão  
675g (11/2lb) de açúcar em pó

1. Coloque os morangos e o suco de limão em uma tigela grande, coloque no nível de potência P-HI por 5 minutos ou até que a fruta esteja macia. Adicione açúcar e misture bem.
2. Ajuste para um nível de potência P-80 por 25-30 minutos até atingir o ponto de consistência\*. Mexa a cada 4-5 minutos.
3. Despeje a geléia em potes limpos e quentes. Cubra-os bem e rotule-os.

**\* Ponto de ajuste: Para determinar o ponto de ajuste, coloque 1 colher de sopa (5 ml) de geléia em um pires frio. Deixe a geléia descansar por 1 minuto. Mova a superfície da geléia com o dedo. o ponto de consistência é obtida quando o atolamento é enrugado.**

## BOLO DE MICROONDAS

100g (4 onças) de margarina  
100g (4 onças) de açúcar  
1 ovo  
100 g (4 onças) de farinha de trigo peneirada  
2 a 3 colheres de sopa (30 a 45 ml) de leite

1. Forre o fundo da forma de 20 cm (8") com papel manteiga antiaderente.
2. Bata a margarina com o açúcar até obter um creme claro e fofo. Bata os ovos e despeje a massa e o leite na farinha peneirada.
3. Despeje a massa no recipiente preparado. Defina um nível de potência P-HI por 3-4 minutos até que um espeto saia seco.
4. Deixe a tarte repousar 5 minutos antes de servir.

## TORTAS

15g (1/2 oz) de manteiga  
4 ovos  
6 colheres de sopa de leite sal e pimenta

1. Bata os ovos com o leite, sal e pimenta
2. Coloque a manteiga em um prato de cerca de 26 cm (10"). Defina um nível de potência P-HI por 1 minuto até que a manteiga derreta. Unte a forma com a manteiga derretida.
3. Despeje a mistura de leite e ovos na panela. Defina um nível de potência P-HI por 2 minutos. Bata a mistura e ajuste para um nível P-HI por mais 1 minuto.

## OVOS MEXIDOS

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

1. Derreta a manteiga em uma tigela no nível de potência P-HI por 1 minuto.
2. Adicione os ovos, o leite, o sal e a pimenta e misture bem.
3. Defina um nível de potência P-HI por 2 minutos. Mexa a cada 30 segundos.

## CARNE PICADA TEMPERADA

1 cebola pequena cortada em cubos 1  
alho picadinho  
1 colher de chá (5ml) de óleo 200g de  
tomate em cubos em conserva  
1 colher de sopa (15ml) de extrato de  
tomate 1 colher de chá (5ml) de ervas 225g  
(8 onças) de carne picada sal e pimenta

1. Em uma panela coloque a cebola, o alho e o azeite e refogue na potência P-HI por 2 minutos ou até a cebola ficar macia.
2. Adicione o restante dos ingredientes à caçarola. Mexa bem.
3. Cubra e ajuste para o nível de potência P-HI por 4 minutos e depois P-80 por 8-12 minutos ou até que a comida esteja pronta.