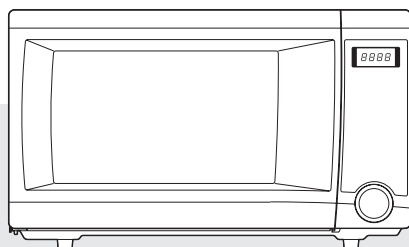


# WINIA

## HORNO DE MICROONDAS

KQG-1N0AR / KQG-1N0A/ KQG-1N0AS

Manual de Usuario y  
Recetario



Antes de operar este horno, favor de leer por completo este manual de usuario.

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

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

## **TABLA DE CONTENIDOS**

DECLARACIÓN SOBRE INTERFERENCIA DE REDIOPRECUENCIAS DE LA COMISIÓN FEDERAL DE COMUNICACIONES .....	2
INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA .....	2
INSTALACIÓN .....	3
ESPECIFICACIONES .....	4
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD .....	5
DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS .....	6
PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN .....	8
FUNCIONES DEL PANEL DE CONTROL .....	9
AJUSTE DEL RELOJ .....	9
TIEMPO DE DESCONGELADO .....	9
DESCONGELADO POR PESO .....	10
COCINADO EN UNA ETAPA .....	11
COCINADO EN DOS ETAPAS .....	11
COCINADO CON EL DORADOR .....	12
MODO TIEMPO DE COCINADO .....	12
COMIENZO RÁPIDO .....	13
COCINADO EN UN TOQUE .....	14
COCINADO AUTOMÁTICO .....	15
MENOS, MAS .....	16
SEGURO DE NIÑOS .....	16
AJUSTAR MODO DE AHORRO DE ENERGÍA .....	16
DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN OPERACIÓN .....	17
CUIDADO Y LIMPIEZA DE SU HORNO .....	17
CUIDADO DE SU HORNO DE MICROONDAS .....	18
ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO .....	19
PREGUNTAS Y RESPUESTAS .....	19
INSTRUCCIONES DE COCINADO .....	21
UTENSILIOS PARA MICROONDAS .....	21
CÓMO USAR EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO .....	22
ARCO ELÉCTRICO .....	22
PRINCIPIO DE MICROONDAS .....	23
CÓMO COCINAR ALIMENTOS CON MICROONDAS .....	23
TABLA DE CONVERSIÓN .....	23
TÉCNICAS DE COCCIÓN .....	24
GUÍA DE DESCONGELADO .....	25
TABLA DE TIEMPOS DE DESCONGELADO .....	26
TABLA DE COCINADO Y RECALENTADO .....	27
TABLA DE VEGETALES .....	28
RECETAS .....	30

# DECLARACIÓN SOBRE INTERFERENCIA DE RADIOFRECUENCIAS DE LA COMISIÓN FEDERAL DE COMUNICACIONES

## ADVERTENCIA:

Este equipo genera y utiliza energía de frecuencia ISM, por lo que si no es instalado y utilizado apropiadamente, conforme a las instrucciones del fabricante, podría causar interferencia en la recepción de la radio y televisión.

Este producto ha sido clasificado y probado; encontrándose que satisface los términos para un equipo ISM, según la sección 18 del reglamento FCC, que está planteada para ofrecer protección apropiada contra aquella interferencia en instalaciones residenciales.

No obstante, no se garantiza que la interferencia no llegue a ocurrir en alguna instalación en particular. Si este equipo ocasiona interferencia en la recepción de radio o televisión, la cual puede suceder al momento de encender o apagar el equipo, entonces será preciso que el usuario intente corregir dicha interferencia mediante alguna de las siguientes indicaciones:

- Reoriente la antena de recepción de radio o televisión.
- Reubique el horno de microondas con respecto al receptor.
- Aleje el horno de microondas del equipo receptor.
- Conecte el horno de microondas en una toma de corriente diferente, de forma que el horno de microondas y el receptor se alimenten de distintos circuitos eléctricos.

EL FABRICANTE no es responsable por cualquier interferencia de radio o TV causada por una MODIFICACIÓN NO AUTORIZADA al horno de microondas. Es responsabilidad del usuario corregir dicha interferencia.

## INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este equipo debe de estar conectado a tierra; ya que en caso de un corto circuito, el cable a tierra reduce el riesgo de sufrir una descarga eléctrica al proporcionar una trayectoria de escape a la corriente eléctrica. Por lo tanto este aparato está equipado con una clavija polarizada que contiene una terminal para la conexión a tierra, la cual debe de conectarse a un contacto que esté propiamente instalado y conectado a tierra.

## ADVERTENCIA:

Una conexión inapropiada a tierra puede ser un factor de una descarga eléctrica.

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

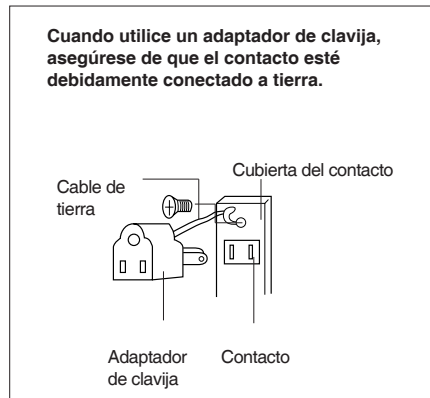
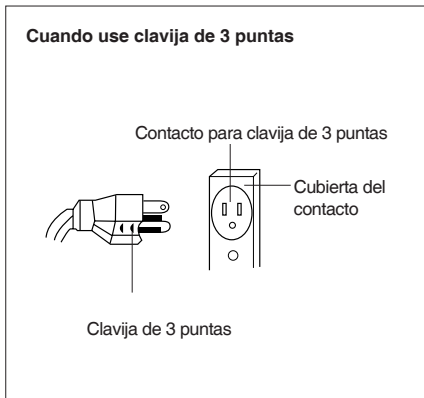
- (1) Si es necesario utilizar una extensión de corriente, entonces use únicamente extensiones de tres cables, con clavija polarizada con contacto a tierra, y que a su vez el contacto de la extensión se ajuste a la clavija del equipo. La capacidad eléctrica de la extensión debe de ser cuando menos de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

## ADVERTENCIA:

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

# INSTALACIÓN

- 1** Examine el horno después de abrirlo. Revise que no esté dañado no tenga abolladuras, que la puerta este bien alineada y que la cavidad no esté rayada o abollada. Si existe algún daño visible **NO INSTALE EL HORNO** y notifíquelo inmediatamente al distribuidor.
- 2** Superficie regular y estable. Coloque el horno de microondas en una superficie plana y estable.
- 3** Ventilación. No obstruya las rejillas de ventilación. Si estas son bloqueadas durante la operación, el horno se puede calentar excesivamente y eventualmente tener alguna falla. Para proporcionarle la adecuada ventilación, mantenga como mínimo 7 cm de espacio entre cualquier costado del horno y el lugar en donde va a instalarse.
- 4** Manténga el horno alejado de equipos de radio y televisión. Una mala recepción de televisión e interferencia en la radio pueden presentarse si el horno está colocado cerca de la TV, radio, antena, etc., Mantenga alejado el horno de microondas de estos equipos lo más que se pueda.
- 5** Aleje el horno de equipos generadores de calor y de llaves de agua. Mantenga el horno lejos de fuentes de calor, vapor o de líquidos. Esto puede traer efectos adversos en el cableado y contacto del horno.
- 6** Suministro de energía. Este horno requiere de una corriente aproximada de 13A a 120V~ 60Hz y un contacto polarizado con conexión a tierra. Este horno está provisto de un cable de corriente corto para reducir el riesgo de usar un cable mas largo y enredarse o tropezar con él. Cables largos o extensiones están disponibles y pueden ser usados si se tiene cuidado durante su uso.  
Si usa una extensión, entonces el rango eléctrico del cable (calibre) o de la extensión debe de ser por lo menos del mismo tipo que el usado en el horno.  
El cable de extensión debe ser de tipo de de 3 conductores. El cable largo debe ser colocado de tal forma que no pueda ocasionar algún accidente, o que pueda quedar colgando en la mesa o superficie y ser jalado por niños o tropezarse con él.
- 7** El espacio mínimo necesario que debe haber sobre la parte superior del horno es de 10 cm.

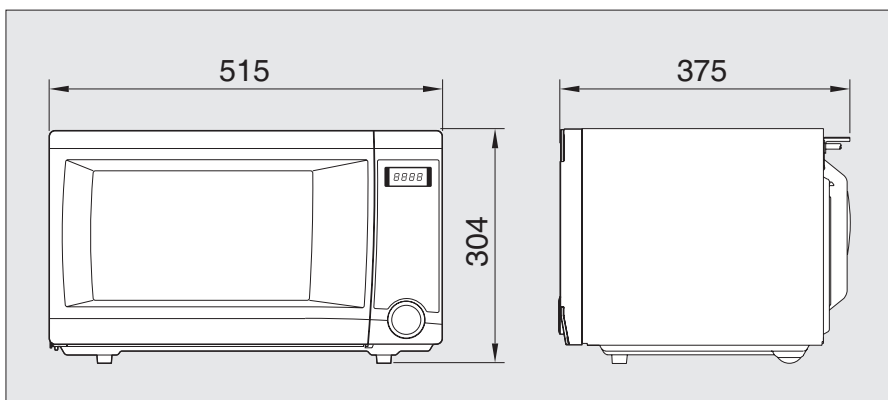


"EL REGLAMENTO ELÉCTRICO CANADIENSE NO PERMITE EL USO DE ADAPTADORES DE TIERRA"

## ESPECIFICACIONES

FUENTE DE ALIMENTACIÓN		127V- 60Hz, Fase sencilla con tierra
CONSUMO DE POTENCIA	MICROONDAS	1500 W
	GRILL/DORADOR	1050 W
POTENCIA DE SALIDA DE MICROONDAS		1000W
FRECUENCIA DE MICROONDA		2450MHz
DIMENSIONES EXTERNAS (AnchoXAltoXFondo)		515 x 304 x 375mm (20,3 x 12,0 x 14,8 pulgadas)
DIMENSIONES DE CAVIDAD (AnchoXAltoXFondo)		356 x 239 x 359mm (14,0 x 9,4 x 14,1 pulgadas)
PESO NETO		13,0 kg (28,7 lbs)
CRONÓMETRO		59 min 99 segundos
NIVELES DE POTENCIA		10 NIVELES
CAPACIDAD aprox.		1,1 pies cúbicos

\* Las especificaciones están sujetas a cambio sin notificación previa, para mejoras del equipo.



# INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

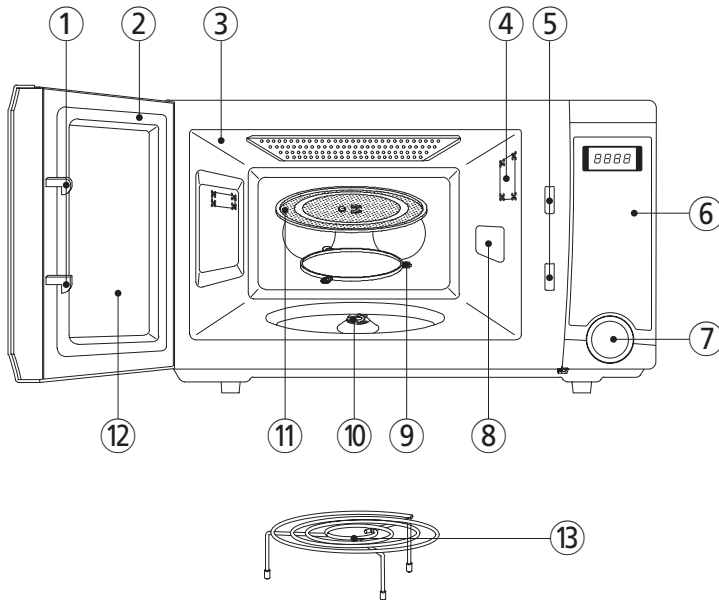
Cuando se usan equipos eléctricos deben seguirse ciertas reglas básicas de seguridad, incluyendo lo siguiente:

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

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

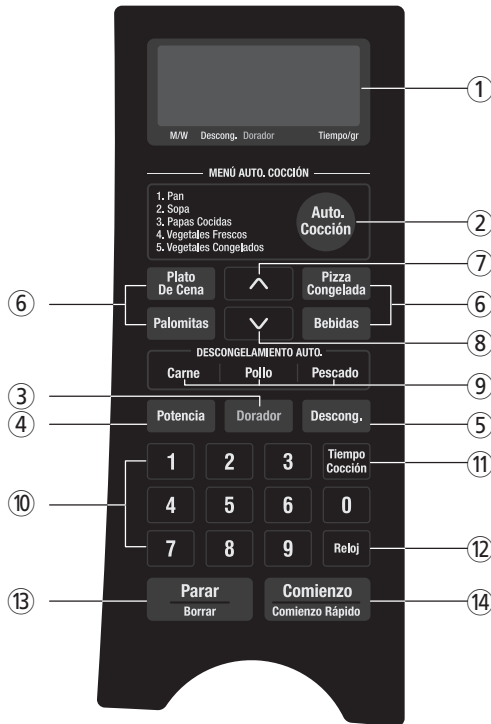
## CONSERVE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES

# DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS



- ① **Ganchos de la puerta** - Cuando la puerta está cerrada, los ganchos se activan en automático. Si la puerta es abierta mientras el horno está funcionando, el magnetrón se desactivará inmediatamente.
- ② **Sello de la puerta** - El sello de la puerta impide que las microondas se fugen de la cavidad del horno.
- ③ **Cavidad del horno**
- ④ **Lámpara del horno** - Se enciende en automático durante el funcionamiento del horno.
- ⑤ **Sistema De Seguridad Para Los Ganchos**
- ⑥ **Panel de control**
- ⑦ **Botón para abrir el horno** - Para abrir la puerta del horno presione el botón de apertura.
- ⑧ **Cubierta protectora** - Protege la salida de las microondas del derrame de los alimentos al cocinarlos.
- ⑨ **Aro giratorio** - Este debe de ser siempre usado para cocinar junto con el plato de cocina de cristal.
- ⑩ **Acoplador** - Se inserta en el eje central de la cavidad del horno. Este acoplador debe permanecer en el horno siempre que cocine.
- ⑪ **Plato de cocina de cristal** - Fabricado de cristal resistente al calor. El plato debe de estar en su posición antes de cocinar. No caliente alimentos directamente en el plato.
- ⑫ **Visor de la puerta** - Permite ver los alimentos. El visor esta diseñado para que pueda pasar la luz pero no las microondas.
- ⑬ **Rejilla metálica**

## DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS (continuación)



- ① **Pantalla** - Muestra el tiempo de cocinado, nivel de potencia, indicadores y la hora del reloj.
- ② **Auto Cocción** - Use para cocinar o recalentar.
- ③ **Dorador** - Use para cocinar con el dorador.
- ④ **Potencia** - Use para ajustar el nivel de potencia.
- ⑤ **Descong.** - Use para descongelar alimentos (por tiempo).
- ⑥ **Cocinado de un toque** - Use para cocinar o recalentar cantidades específicas de comida.
- ⑦ **Menos** - Use para disminuir el tiempo de cocinado.
- ⑧ **Mas** - Use para agregar más tiempo al cocinado.
- ⑨ **Auto Descong.** - Use para descongelar los alimentos (por peso).
- ⑩ **Botones numéricos** - Use para ajustar el tiempo de cocinado y la hora actual.
- ⑪ **Tiempo Cocción** - Use como un cronómetro, para demorar el inicio de cocinado o para ajustar un tiempo de espera después del cocinado.
- ⑫ **Reloj** - Use para ajustar la hora del reloj.
- ⑬ **PARAR/Borrar** - Use para detener la operación del horno o para borrar un dato de cocinado.
- ⑭ **COMIENZO/Comienzo Rápido** - Use para comenzar el cocinado y también para ajustar el tiempo de recalentado.



# PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN

Esta sección presenta información importante sobre el manejo del horno.

- Revise que el suministro de energía sea monofásico de 120 V ~ / 60 Hz 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 puede abrirse en cualquier momento aun cuando el horno esté en operación; para hacerlo oprima el botón de apertura del panel. El horno se detendrá automáticamente.
- Cada vez que presione un botón, se escuchará un BEEP 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.
- Quando 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 detendrá.

**8** Si presiona el botón de COMIENZO 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 esté completamente cerrada o que se reinicie la programación del cocinado.

- 9** **NOTA** : Cuando use el modo de DORADOR:
- 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 alimento, 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 esté correctamente instalado y conectado a la toma eléctrica.

## TABAL DE NIVELES DE POTENCIA

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

Oprimir el botón de POTENCIA	Nivel de potencia (Indicación en la pantalla)	Porcentaje aproximado de Potencia
Una vez	P-HI	100%
Dos veces	P-90	90%
3 veces	P-80	80%
4 veces	P-70	70%
5 veces	P-60	60%
6 veces	P-50	50%
7 veces	P-40	40%
8 veces	P-30	30%
9 veces	P-20	20%
10 veces	P-10	10%
11 veces	P-00	0%

# FUNCIONES DEL PANEL DE CONTROL

## AJUSTE DEL RELOJ

Cuando se conecte por primera vez el horno a la toma eléctrica, la pantalla mostrará " : 0" y se escuchará un beep. Si la energía se suspende momentáneamente y luego regresa, la pantalla volverá a mostrar " : 0".

RELOJ

1. Presione el botón RELOJ.  
Se muestra en modo de 12 horas.
2. Presione RELOJ una vez más.  
El reloj cambia a modo de 24 horas.

**NOTA :** Este horno tiene reloj con doble sistema de horario. Si usted prefiere usar el reloj con sistema de 12 horas, omita el segundo paso.

3. Ajuste la hora del día oprimiendo los botones numéricos en secuencia.
4. Presione el botón RELOJ.

RELOJ

La pantalla deja de parpadear y el segundero comenzará a parpadear. Si usted selecciona el sistema de 12 horas, el reloj digital puede ser ajustado desde la 1:00 a las 12:59. Si selecciona el sistema de 24 horas, el reloj digital puede ser ajustado desde las 0:00 a las 23:59 horas.

**NOTA:** Si intenta ingresar un valor incorrecto o erróneo, la hora no se ajustará y se escuchará una señal de error. Oprima el botón de RELOJ y reajuste la hora.

## TIEMPO DE DESCONGELADO

Cuando selecciona el modo de Descongelación, automáticamente el ciclo se divide en 2 periodos alternando tiempo de descongelado y tiempo de reposo en encendido y apagado.

Descong.

1. Presione el botón Descong.
2. Presione los botones numéricos para ajustar el tiempo deseado.

El indicador Descong. se encenderá y en pantalla se mostrará " :0".

La pantalla mostrará lo que usted selecciono.

**Nota:** Ud. puede programar su horno hasta 59 minutos 99 segundos. ( 59 : 99 )

3. Presione el botón COMIENZO.

Cuando presione el botón COMIENZO, el indicador Descong. se encenderá para indicar que está en modo de Descongelado. La pantalla mostrará la cuenta regresiva indicando el tiempo restante del modo descongelado. El horno emitirá beeps durante el ciclo de descongelado para indicar que el alimento necesita ser volteado o reacomodado. Cuando el tiempo de descongelado termine ud. oír 3 beeps.

## DESCONGELAMIENTO POR PESO

El descongelamiento automático le permite descongelar los alimentos eliminando suposiciones en el tiempo de descongelación. Siga los siguientes pasos para un descongelado fácil.

<b>CARNE</b>	1. Presione el botón de CARNE.	El indicador Tiempo/g se encenderá y en pantalla se mostrará "500".
	2. Seleccione el peso deseado a descongelar. (Refiérase a la tabla de Descongelamiento por peso).	La pantalla muestra el peso seleccionado.
	3. Presione el botón COMIENZO.	El DESCONGELAMIENTO DE CARNE inicia.
<b>POLLO</b>	1. Presione el botón de POLLO.	El indicador Tiempo/g se encenderá y en pantalla se mostrará "800".
	2. Seleccione el peso deseado a descongelar. (Refiérase a la tabla de Descongelamiento por peso).	La pantalla muestra el peso seleccionado.
	3. Presione el botón COMIENZO.	El DESCONGELAMIENTO DE POLLO inicia.
<b>PESCADO</b>	1. Presione el botón de PESCADO.	El indicador Tiempo/g se encenderá y en pantalla se mostrará "300".
	2. Seleccione el peso deseado a descongelar. (Refiérase a la tabla de Descongelamiento por peso).	La pantalla muestra el peso seleccionado.
	3. Presione el botón COMIENZO.	El DESCONGELAMIENTO DE PESCADO inicia.

### \* TABLA DE DESCONGELAMIENTO POR PESO

Oprimir el botón	CARNE	POLLO	PESCADO
Una vez	500 g	800 g	300 g
Dos veces	800 g	1000 g	500 g
3 veces	1000 g	1200 g	800 g
4 veces	1200 g	1500 g	1000 g

El tiempo de descongelado se determina automáticamente según el peso seleccionado. Cuando presiona el botón COMIENZO, el indicador "Tiempo/g" se apagará y el indicador "Descong." se encenderá y el tiempo de descongelación se mostrará en pantalla. El horno emitirá un beep, avisando cada vez que los alimentos necesiten voltearse o moverse. Cuando el tiempo concluya, ud. oira 3 beeps.

## COCINADO EN UNA ETAPA

POTENCIA

- X 6 1. Presione el botón POTENCIA.  
(Ajuste el nivel de potencia deseado.)

El indicador M/W se encenderá.  
La pantalla muestra el nivel que usted seleccionó.

Este ejemplo muestra un nivel de potencia 5.

**Nota:** Si los pasos 1 y 2 se omiten, el horno cocinará con potencia máxima.

2. Presione los botones numéricos para ajustar el tiempo de cocción.

La pantalla muestra el tiempo que ud. selecciono.

**Nota:** Su horno puede ser ajustado en un intervalo de 59 minutos 99 segundos. ( 59 : 99 )

3. Presione el botón COMIENZO.

Quando presione el botón COMIENZO, el indicador M/W comenzará a parpadear para indicar que el horno está cocinando. El cronómetro en la pantalla realizará el conteo en forma regresiva, permitiendo ver el tiempo restante de cocinado. Cuando el tiempo de cocción concluya, Ud. oír 3 beeps.

**NOTA:** Al utilizar los niveles de potencia más bajos se debe aumentar el tiempo de cocción, esto es recomendable para alimentos tales como: queso y leche, así mismo para el cocinado lento de carnes.

## COCINADO EN DOS ETAPAS

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

Descong.

1. Presione el botón Descong.

El indicador "Descong." se enciende y en pantalla se muestra ":0".

2. Presione los botones numéricos para ajustar el tiempo de descongelado que usted desea.

La pantalla mostrará lo que usted selecciono.

POTENCIA

- X 6 3. Presione el botón POTENCIA.  
(Ajuste el nivel de potencia deseado)

El indicador M/W se enciende y "P-HI" se muestra.

La pantalla mostrará lo que usted selecciono.  
Este ejemplo muestra un nivel de potencia 5.

4. Presione los botones numéricos para ajustar el tiempo de cocinado deseado.

La pantalla mostrará lo que usted selecciono.

5. Presione el botón COMIENZO.

Quando presione el botón COMIENZO, los indicadores DESCONG. y M/W se encenderán para confirmar el nivel de potencia seleccionado. El indicador DESCONG. comenzará a parpadear para indicar que el horno está en modo de DESCONGELADO. La pantalla muestra el tiempo restante del modo de descongelado. Cuando el horno emita un beep, ud. deberá de voltear, mover y/o separar los alimentos. Al terminar el modo de DESCONGELADO, el horno emitirá un beep y el cocinado comenzará. El indicador DESCONG. se apagará y el indicador M/W comenzará a parpadear. La pantalla mostrará el tiempo restante del modo de cocinado M/W. Cuando el cocinado termine, ud. oír 3 beeps.

## COCINADO CON EL DORADOR (GRILL)

Esta función le permite dorar rápidamente los alimentos. El calentador está en la parte superior del horno. No es necesario precalentar el horno para un cocinado dorado. Coloque los alimentos dentro del horno cuando ajuste los controles.

### DORADOR

1. Presione el botón DORADOR. El indicador "Dorador" se enciende y en pantalla se muestra ":0".
2. Presione los botones numéricos para ajustar el tiempo de cocinado. La pantalla mostrará lo que usted seleccionó.
3. Presione el botón COMIENZO.

**Nota:** El tiempo máximo de cocinado en este modo es de 29 minutos 99 segundos (29:99)

Cuando usted presione el botón COMIENZO, el indicador DORADOR se encenderá para indicar que el horno está cocinando. La pantalla mostrará la cuenta regresiva para indicar el tiempo restante de cocinado. Cuando el cocinado termine, ud. oirá 3 beeps.

## MODOS TIEMPO DE COCINADO

Esta función es un temporizador en minutos y puede ser usada también para ajustar un tiempo de espera y un tiempo de reposo antes y después del cocinado. No está disponible en modo de descongelación. Esta función trabaja sin energía de las microondas.

### PARA USAR COMO FUNCIÓN DE TEMPORIZADOR

#### TIEMPO COCCIÓN.

1. Presione el botón TIEMPO COCCIÓN. El indicador Tiempo/g se enciende y en pantalla se muestra ": 0".
2. Presione la cantidad del tiempo para el conteo regresivo. La pantalla mostrará lo que usted selecciono.
3. Presione el botón COMIENZO.

El indicador Tiempo/g se encenderá y la pantalla mostrará la cuenta regresiva del modo de TIEMPO COCCIÓN. Cuando el tiempo termine, ud. oirá 3 beeps.

### PARA USAR COMO FUNCIÓN DE TIEMPO DE ESPERA

#### TIEMPO COCCIÓN.

1. Presione el botón de TIEMPO COCCIÓN. El indicador Tiempo/g se enciende y en pantalla se muestra ": 0".
2. Presione la cantidad del tiempo para el tiempo de espera. La pantalla mostrará lo que usted selecciono.
3. Programe el nivel de potencia y tiempo de cocinado para cocinar los alimentos. El indicador M/W se enciende y el nivel de potencia y el tiempo de cocinado se mostrará.
4. Presione el botón COMIENZO.

Cuando usted presione el botón COMIENZO, el indicador Tiempo/g se encenderá y en pantalla se mostrará la cuenta regresiva del modo de TIEMPO COCCIÓN. Cuando el modo de TIEMPO COCCIÓN termine el horno emitirá un beep, el indicador Tiempo/g y el indicador M/W comenzarán a parpadear. La pantalla mostrará la cuenta regresiva del tiempo restante del modo M/W. Cuando el cocinado termine ud. oira 3 beeps.

## PARA USAR COMO FUNCION DE TIEMPO DE REPOSO

### TIEMPO COCCIÓN.

1. Programe el tiempo de cocinado deseado. El indicador M/W se enciende y en pantalla se muestra el tiempo seleccionado.
2. Presione el botón TIEMPO COCCIÓN. El indicador Tiempo/g se enciende y en pantalla se muestra " : 0".
3. Presione la cantidad de tiempo que desee para el reposo de los alimentos. La pantalla mostrará lo que usted selecciono.
4. Presione el botón COMIENZO.

El indicador M/W comenzará a parpadear y en pantalla se mostrará la cuanta regresiva del modo MW. Cuando el cocinado termine, el horno emitirá un beep. El indicador M/W se apagará y el indicador Tiempo/g comenzará a parpadear. La pantalla mostrará el tiempo restante del modo TIEMPO COCCIÓN. Cuando el modo de TIEMPO COCCIÓN termine, ud. oirá 3 beeps.

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

## COMIENZO RÁPIDO

Está función le permitirá recalentar por 30 segundos al 100% (máxima potencia) de forma fácil, con sólo presionar el botón COMIENZO RÁPIDO. Asimismo, presionando repetidamente este botón, usted podrá extender el tiempo de recalentado hasta cinco minutos en intervalos de 30 segundos.

### DORADOR

1. Presione el botón de COMIENZO RÁPIDO. Cuando presione el botón COMIENZO RÁPIDO, la pantalla mostrará ":30". El horno comenzará a recalentar.

## COCINADO EN UN TOQUE

Con simplemente presionar un botón, Ud. podrá calentar muchos de sus alimentos favoritos. Para cambiar la cantidad, presione continuamente el botón hasta que la cantidad aparezca en la pantalla.

### PALOMITAS

1. Presione el botón PALOMITAS.

El indicador Tiempo/g se enciende y en pantalla se muestra "99". Después de unos segundos, la pantalla mostrará el tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

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

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

### PIZZA CONGELADA

1. Presione el botón de PIZZA CONGELADA una vez para 200 gr de pizza o 2 veces para 400gr.

Cuando presione el botón de PIZZA CONGELADA una vez el indicador Tiempo/g se enciende y en pantalla se mostrará "200". Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

#### \* PIZZA CONGELADA \*

- 200g : Oprima Pizza una vez.
- 400g : Oprima Pizza dos veces seguidas (dentro de cada 1,5 segundos).

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

## COCINADO EN UN TOQUE (continuación)

### BEBIDAS

1. Presione el botón BEBIDAS una vez para una taza, dos veces para 2 tazas y 3 veces para 3 tazas.

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

#### \* BEBIDAS (200ml/taza)\*

- 1 Taza : Oprima BEBIDAS una vez.
- 2 Tazas : Oprima BEBIDAS dos veces seguidas (rápidamente)
- 3 Tazas : Oprima BEBIDAS tres veces seguidas (rápidamente)

### PLATO DE CENA

1. Presione el botón PLATO DE CENA una vez, para una porción de 350gr ó 2 veces para una porción de 450gr.

Cuando presione el botón de PLATO DE CENA una vez, el indicador "Tiempo/g" se enciende y en pantalla se mostrará "350". Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

#### \*PLATO DE CENA\*

- 350g : Oprima PLATO DE CENA una vez.
- 450g : Oprima PLATO DE CENA dos veces seguidas (rápidamente)

## COCINADO AUTOMÁTICO

El cocinado automático le permite cocinar o recalentar muchas de sus comidas preferidas con tan sólo oprimir un botón.

### AUTO COCCIÓN

1. Presione el botón AUTO COCCIÓN, continuamente hasta seleccionar el modo deseado.

Cuando presione el botón AUTO COCCIÓN una vez la pantalla mostrará "AC-1". Si presiona continuamente este botón, ud.puede elegir alguna de las opciones de cocinado de la tabla de abajo.

OPCIÓN	ALIMENTO	PESO	PRESIONES DEL BOTÓN
AC-1	PAN	4 rebanadas	Presione AUTO COCCIÓN una vez.
AC-2	SOPA	350g	Presione AUTO COCCIÓN dos veces.
AC-3	PAPAS COCIDAS	3 papas(200g c/u)	Presione AUTO COCCIÓN tres veces.
AC-4	VEGETALES FRESCOS	200g	Presione AUTO COCCIÓN cuatro veces.
AC-5	VEGETALES CONGELADOS	paquete de 200g	Presione AUTO COCCIÓN cinco veces.

### COMIENZO

2. Presione el botón COMIENZO.

Cuando presione el botón COMIENZO, la pantalla mostrará el tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.



## **MENOS, MAS**

---

Para cambiar el cocinado de un toque o el tiempo de cocinado mientras que el horno está en operación, use los botones MENOS, MAS (excepto para el modo de descongelación).

Presione los botones MENOS / MAS para reducir/incrementar el cocinado de un toque y el tiempo de auto cocción en incrementos de tiempo de 10 segundos.

En general el cocinado de un toque y el tiempo de auto cocción se puede incrementar hasta un máximo de 59 minutos 50 segundos.

Presione los botones MENOS/MAS para reducir/incrementar el tiempo de cocinado en periodos de 1 minuto. En general el tiempo de cocinado puede incrementarse hasta un máximo de 59 minutos. (El tiempo máximo de incremento para el modo de Dorador es de 29 minutos).

---

## **SEGURO DE NIÑOS**

---

El sistema de seguridad impide el funcionamiento no deseado del horno como puede ser por niños. Para ajustar el seguro, mantenga presionado el botón PARAR/BORRAR por 3 segundos, hasta que se escuche un beep. Cada vez que presione algún botón la pantalla mostrará "LOC" (excepto al presionar el botón de PARAR/BORRAR).

Para cancelar el seguro, mantenga presionado el botón PARAR/BORRAR por 3 segundos, hasta que se escuche un beep.

---

## **AJUSTAR MODO DE AHORRO DE ENERGÍA**

---

1. Presione el botón PARAR/BORRAR.  
La hora de reloj ó " :0" aparecerá en pantalla.
  2. Presione y mantenga presionado el botón RELOJ por más de 3 segundos.  
La pantalla se apagará y ud. Escuchará un beep.  
Para operar el horno en modo de ahorro de energía, presione cualquier botón.  
Después la hora del reloj o " :0" se mostrará y el funcionamiento de todos los botones será igual que en modo normal.  
Pero si no hay un funcionamiento en 10 segundos, todo el contenido de pantalla se borrará.
  3. Para cancelar esté modo de ahorro, simplemente repita el modo de ajuste. Cuando la pantalla esté encendida.  
El modo de ahorro de energía se cancelará y ud. escuchará un beep.  
El horno estará disponible nuevamente en modo normal.
-

## DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTA EN OPERACIÓN

1. Presione el botón PARAR/BORRAR.
  - Usted puede restaurar el funcionamiento del horno presionando el botón COMIENZO
  - Presione el botón PARAR/BORRAR una vez más para borrar todas las instrucciones.
  - Usted puede ingresar nuevas instrucciones de cocinado.
2. Abra la puerta.
  - Usted puede restaurar el funcionamiento del horno cerrando la puerta y presionando el botón COMIENZO

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

## CUIDADO Y LIMPIEZA DE SU HORNO

Aunque el horno proporciona características de seguridad, es importante observar lo siguiente:

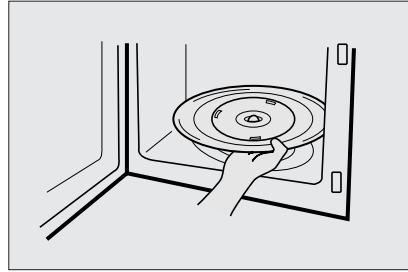
1. Es importante no forzar los dispositivos de seguridad del horno.
2. No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta, impida que se acumulen residuos de alimentos en la superficie. Limpie la superficie frecuentemente con un limpiador suave y seco. Nunca use abrasivos para limpiar el horno o el panel de control.
3. Cuando la puerta está abierta, no se le debe de poner tensión, por ejemplo si un niño se cuelga de la puerta o alguna otra carga podrían hacer que el horno cayera hacia adelante lo que podría causar lesiones o daños al horno. No utilice el horno si está dañado, hasta que haya sido reparado por un técnico calificado. Es de suma importancia que la puerta del horno cierre correctamente y que no haya daños en :
  - i) Puerta (doblada)
  - ii) Bisagras y seguros (rotos o vencidos)
  - iii) Sellos de puerta y superficies.
4. El horno no debe de ser ajustado o reparado por usted mismo sólo por personal técnico calificado.

# CUIDADO DE SU HORNO DE MICROONDAS

El horno se debe limpiar regularmente y quitar cualquier depósito del alimento.

La falta de cuidado y limpieza del horno, puede propiciar al deterioro de la superficie que podría afectar la vida de operación del horno y dar lugar a una situación peligrosa.

- 1 Desconecte el horno antes de limpiarlo.
- 2 Mantenga limpio el interior del horno. Cuando los alimentos salpiquen las paredes o se derramen en el interior, limpie el interior con un paño húmedo. Puede usar un detergente suave si el horno se encuentra demasiado sucio. No es recomendable usar detergentes fuertes o abrasivos.
- 3 La parte exterior del horno debe limpiarse con agua y jabón, y enjuagarse y secarse con un paño suave. Para evitar daños a las partes que operan dentro del horno, no permita que entre agua por la abertura de ventilación.
- 4 Si el panel de control se moja, límpielo con un paño suave. No use detergentes o abrasivos fuertes en el panel de control.
- 5 Si se acumula vapor en el interior del horno o el borde de la puerta, límpielo con un paño suave. Esto suele ocurrir cuando el horno de microondas está siendo operado bajo condiciones de alta humedad, sin embargo, esto no es un indicio de mal funcionamiento.
- 6 Ocasionalmente es necesario retirar el plato de cristal para limpiarlo. Lávelo en agua tibia con jabón o en lavaplatos automático.
- 7 El arillo y la base de la cavidad, deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido. Simplemente limpie la superficie con agua y detergente suave o con limpiador de ventanas y seque. El eje puede lavarse con agua tibia.

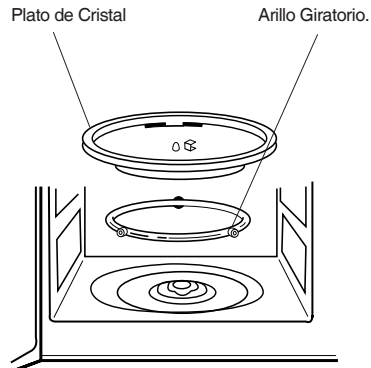


## ARO GIRATORIO

- 1 El ARILLO y la base de la cavidad, deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido.
- 2 El Plato de Cristal siempre debe colocarse sobre el ARILLO para cocinar.

## PLATO DE CRISTAL

- 1 No opere el horno si el Plato de Cristal no está en su lugar.
- 2 No use ningún otro plato de cristal en este horno.
- 3 Si el plato de cristal está caliente, permita que se enfríe antes de limpiarlo o colocarlo en agua.
- 4 No cocine directamente sobre el Plato de Cristal (Excepto para palomitas.)



# ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO

Revisando la siguiente lista, usted podría evitar una llamada innecesaria al servicio técnico.

\* El horno no funciona:

1. Revise que el cable de alimentación eléctrica esté conectado correctamente.
2. Revise que la puerta esté firmemente cerrada.
3. Revise que el tiempo de cocción esté seleccionado.
4. Revise si los fusibles de su casa se encuentran en perfecto estado o si hay algún corto circuito.

\* Chispas en el interior:

1. Revise que los utensilios empleados no sean de metal o no tengan algún borde metálico.
  2. Revise que las brochetas metálicas o el papel aluminio no rocen las paredes internas del horno.
- Si el problema persiste, llame al centro de servicio más cercano a su domicilio.  
La lista de centros de servicio se encuentra en la póliza de garantía que se suministra junto con su horno.

NO TRATE DE DARLE SERVICIO AL HORNO USTED MISMO.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

\* P: Accidentalmente puse a funcionar el horno sin comida. ¿Lo habre dañado?

R: Operar el horno sin alimentos en el interior durante un corto período no llega a dañarlo.  
Sin embargo, no se recomienda hacerlo.

\* P: ¿Puedo operar el horno sin el plato de cristal o sin la guía giratoria?

R: No. Ambos utensilios deben de utilizarse en el horno antes de cocinar algún alimento.

\* P: ¿Puedo abrir la puerta cuando el horno esta operando?

\* R: Si, la puerta puede abrirse en cualquier momento durante la operación. El magnetrón se detiene automáticamente y la energía se desconecta, el tiempo de cocción restante se mantiene para su reinicio.

\* P: ¿Porqué se acumula vapor en el horno de microondas después de cocinar?

R: La acumulación de humedad es normal que ocurra. Esto sucede, porque la comida produce vapor al cocinarse.

\* P: ¿La energía de las microondas puede traspasar la ventanilla de la puerta?

R: No. La pantalla de metal de la ventanilla hace regresar la energía de las microondas dentro de la cavidad del horno. Los orificios estan hechos para permitir el paso de la luz atraves de ellos pero no deja pasar la energía.

\* P: Porque los huevos en ocasiones estallan?

R: Cuando se cocinan huevos en el horno de microondas los huevos pueden estallar por la acumulación de vapor dentro de la membrana de la yema. Para prevenir esto, perfora la yema del huevo antes de cocinar. Nunca cocine huevos sin antes perforarlos.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS (continuación)

\* P : ¿Por qué se recomienda el tiempo de reposo después de haber completado la cocción?

R : El tiempo de reposo es muy importante.

Cocinando con el microondas, el calor está en la comida, no en el horno. Muchos alimentos pueden acumular mucho calor para permitir que el proceso de cocción continúe, incluso cuando la comida se retira después de la cocción. El tiempo de reposo permite que en el interior se cocinen los trozos de carne, vegetales y el pan completamente sin sobre calentar lo de afuera.

\* P : ¿Que significa “tiempo de reposo”?

R : “Standing time” o tiempo de reposo significa retirar los alimentos del horno y taponarlos, para agregar tiempo de cocción final. Esto deja libre al horno para otra cocción.

\* P : ¿Por qué mi horno no siempre cocina tan rápido como lo indica la guía de cocción del microondas?

R : Verifique su guía de cocción una vez más, para asegurarse que ha seguido las instrucciones; y ver cuál podría ser la causa de variación del tiempo de cocción. Los tiempos de cocción y los ajustes de potencia se sugieren como ayuda para prevenir sobre-calentamiento...

El problema más común al usar el horno de microondas. Variaciones en el tamaño, forma, peso y dimensiones pueden requerir más tiempo de cocción. Use su criterio junto con las sugerencias de la guía rápida de cocción para verificar cual es la mejor forma de cocinar en el horno de microondas y que se asemeje a la manera de cocinar de manera convencional.

\* P : ¿El horno microondas puede dañarse si se opera cuando está vacío?

R : Sí, nunca lo haga funcionar vacío.

\* P : ¿Puedo operar el horno de microondas sin el plato de cristal o cambiarlo por un plato grande?

R : No. Si usted quita el plato de cristal puede obtener resultados pobres. Los utensilios usados deben colocarse sobre el plato.

\* P : ¿Es normal que el plato de cristal cambie de dirección al girar?

R : Sí. El plato de cristal gira en el sentido de las manecillas del reloj y al revés, dependiendo del motor cuando empieza el ciclo de cocción.

\* P : ¿Puedo cocinar palomitas de maíz dentro del horno? Cómo obtengo el mejor resultado?

R : Sí. Siguiendo las instrucciones del fabricante de los empaques para palomitas. No utilice las bolsas regulares de papel. Detenga el horno rápidamente tan pronto que el tiempo entre un tronido de grano de maíz sea entre 1 y 2 segundos. No recaliente las mismas palomitas.

No cocine los granos dentro de un recipiente.

# INSTRUCCIONES DE COCINADO

Utilice solamente los utensilios que son convenientes para el uso en hornos de microonda.

## PRUEBA DE UTENSILIOS

Coloque el utensilio a probar junto a un vaso de cristal lleno de agua, dentro del horno de microondas. Encienda el horno a un nivel alto por 1-2 minutos. Si el agua esta caliente y el utensilio no, quiere decir que ese recipiente es seguro. Sin embargo si el utensilio llega a calentarse, las microondas están siendo absorbidas por el utensilio y no puede ser utilizado en el horno de microonda. Probablemente usted tiene varios utensilios que puede utilizar para cocinar junto con su horno de microondas. Lea la siguiente lista de comprobación.

## UTENSILIOS PARA MICROONDAS

### SE RECOMIENDA USAR

- Tazones y platos de vidrio y de cerámica-- Usados para calentar o cocinar.
- Plato para dorar en microonda - Utilice un plato pequeño para artículos chicos tales como filetes, crepas. Siga las indicaciones de uso del plato para dorar.
- Recipientes cubiertos de plástico - Utilice para conservar el vapor. Deje una abertura pequeña para que salga un poco el vapor y no se quede en los alimentos.
- Papel de cera - Use para cubrir y evitar salpicaduras.
- Toallas de papel , servilletas y tazas- Use para calentar y tapar por un corto tiempo, estos absorben el exceso de humedad al calentar los alimentos. Ponga especial atención ya que puede causar fuego en su horno. No use productos de papel reciclado, por ejemplo: rodillo de la cocina, a menos de que estén diseñados específicamente para el uso en microondas. Estos productos pueden causar chispas y/o fuego cuando se utilizan.
- Los termómetros - Utilice solamente los etiquetados con "Microonda seguro" y siga todas las indicaciones de uso. Compruebe el alimento en varios lugares. Los termómetros convencionales pueden ser utilizados una vez que el alimento se haya retirado del horno.
- Película de microondas, bolsa de asado - La película de microondas y bolsas de asado, se deben perforar para que el vapor se escape, entre 4 y 5 lugares. No use los lazos de plástico o de metal esto puede causar fuego o un arco eléctrico.

### Uso limitado

- Láminas de Aluminum - Use las tiras estrechas de la hoja para prevenir quemar áreas expuestas. Usar frecuentemente puede dañar el horno.
- Cerámica, porcelana, - Utilice éstos si se etiquetan como "Microonda seguro." Si no se etiquetan, pruébelos para cerciorarse de que pueden ser utilizadas con seguridad. Nunca utilice los platos con el ajuste metálico.
- Plástico - Use solo los etiquetados "Microondas seguro." Otros plasticos se pueden derretir.
- Plástico fino, papel, paja y envases de madera - Siempre ponga atención al horno. Observe el horno desde que inicia a cocinar o al recalentar el alimento en envases de plástico, papel o madera. Use solamente para calentar el alimento. Preste atención especial en el recalentamiento, puede causar fuego en su horno.

### No se recomienda

- **Jarras de cristal y Botellas** - Regularmente el cristal es muy delgado para usarse en el microondas y pueden estrellarse.
- **Bolsas de papel** - Son un riesgo de incendios, a excepción las bolsas de las palomitas que se diseñan para el uso de la microonda
- **Placas y tazas del styrofoam** - Estos se pueden derretir y dejar un residuo malsano en el alimento.
- **Envases plásticos del almacenaje y del alimento** - los envases tales como tinas de la margarina pueden derretir en la microonda.
- **Utensilios de metal** - Estos pueden dañar su microondas. Retire todo lo de metal antes de cocinar.

# COMO USAR EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO

## Uso General

Es importante no obstruir los orificios o eliminar los ganchos de seguridad de la puerta.

No coloque ningún objeto entre la parte frontal y la puerta, ni permita que se acumulen residuos o suciedad en las superficies de sellado.

Limpie continuamente las superficies de sellado con detergente suave, enjuague y seque. Nunca use polvos o limpiadores abrasivos.

No permita que la puerta se deforme o sufra algún daño al estar abierta, por ejemplo cuando un niño se cuelgue o se apoye alguna carga. Esto puede causar que el horno se voltee y caiga, dañándose la puerta o el equipo.

No opere el horno si está dañado y hasta no ser reparado por un técnico calificado. Es importante que la puerta cierre apropiadamente y que no existan daños en los sellos, superficie de sellado, bisagras y seguros.

No haga funcionar el horno si se encuentra vacío. Esto puede dañar el horno.

No intente usar el horno para secar ropa, trapos, papel periódico u otros materiales. Estos pueden causar fuego.

No use productos de papel reciclado, ya que estos pueden contener impurezas, las cuales pueden causar fuego. No maltrate ni golpee el panel de control. Esto puede dañar el horno.

## Alimentos

Nunca utilice su horno de microondas para esterilizar comida en casa. El horno no está diseñado para esterilizar adecuadamente. La comida mal esterilizada puede descomponerse y ser peligrosa para su consumo.

Siempre procure utilizar el menor tiempo de cocción de la receta. Recuerde que es mejor dejar un poco crudo que bien cocido. Si la comida quedó cruda puede regresarse al horno para volverla a cocinar. Si la comida está muy cocida y se ha quemado, entonces ya nada se puede hacer.

Las pequeñas cantidades de alimento o la comida con bajo contenido de humedad puede llegar a quemarse, secarse o inflamarse si el tiempo de cocción es demasiado largo.

No cocine huevos con cascarrón o con la yema entera, ya que la presión podría hacer que el huevo explote. Revuelva los huevos antes de cocinar.

Papas, manzanas, yemas de huevo, pollo, jitomates y salchichas son ejemplos de comidas con pieles no porosas, las cuales se deben perforar antes de cocinarse para evitar que estallen.

No intente freír en el horno de microondas.

Los líquidos calientes pueden hacer ebullición si no se olean un poco. No caliente líquidos en su horno de microondas sin revolverlos constantemente.

No descuide el horno mientras se cocinan las palomitas.

No cocine el maíz palomero en bolsas de papel común y corriente, a menos que se trate de un producto especial para preparar palomitas en microondas. Las semillas de maíz se pueden sobrecalentar e incendiar las bolsas de papel estraza. No coloque la bolsa de palomitas directamente sobre el plato. Póngalas en un recipiente especial para microondas. No use aceite al menos que esto sea recomendado y especificado por el fabricante.

No exceda el tiempo de cocción indicado por el fabricante de las palomitas.

La cocción prolongada no hará que estalle más el maíz, y sólo ocasionará que se quemen e incendien.

Recuerde que después de hacelas palomitas, el plato y la bolsa estarán muy calientes. Tome la bolsa cuidadosamente usando pinzas para cocina y utilice guantes para retirar el plato del horno.

## ARCO ELÉCTRICO

*Si usted ve un arco eléctrico, oprima el botón PARAR/BORRAR y corrija el problema.*

Se le llama arco eléctrico a las chispas en el horno de microondas.

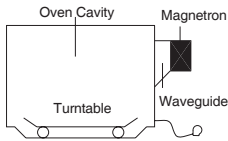
Los arcos son causados por:

- Partes metálicas o papel aluminio que tocan los lados del horno.
- Papel aluminio que no tiene el contorno del alimento (los bordes hacia arriba funcionan como antenas).
- Objetos de metal dentro del microondas, como alambritos para cerrar, agujas para coser aves, o platos con bordes de oro.
- Uso en el microondas de toallas de papel reciclado que contengan pequeñas piezas de metal.

# PRINCIPIO DE MICROONDAS

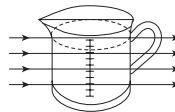
La energía de microondas se utiliza en el país para cocinar y recalentar alimentos a partir de las primeras experimentaciones con RADAR en la Segunda Guerra Mundial. Las microondas están presentes en la atmósfera en todo momento, ya provengan de fuentes naturales o artificiales. Las fuentes artificiales incluyen el radar, la radio, la televisión, los enlaces de telecomunicaciones y el automóvil.

## CÓMO COCINAR ALIMENTOS CON MICROONDAS



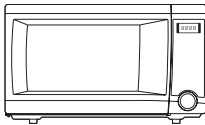
En un horno de microondas, la electricidad se convierte en microondas a través del MAGNETRON.

### ► TRANSMISIÓN



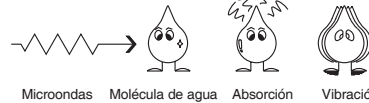
Luego atraviesan el recipiente que contiene a los alimentos para ser absorbidas por las moléculas de agua que contienen éstos. Todos los alimentos contienen agua en mayor o menor proporción.

### ► REFLEXIÓN



Las microondas rebotan en las paredes metálicas del horno y en la pantalla de la puerta.

### ► ABSORCIÓN



Microondas Molécula de agua Absorción Vibración

Las microondas provocan la vibración de las moléculas de agua produciendo así FRICCIÓN, por ejemplo, CALOR. Este calor cocina los alimentos. Las microondas también son atraídas por las partículas de grasa y azúcar, y los alimentos que tienen alto contenido de estas partículas se cocinan más rápidamente. Las microondas sólo pueden penetrar hasta una profundidad de 1 1/2 - 2 pulgadas (4 a 5cm), y como el calor se transmite por conducción en el interior de los alimentos, al igual que en un horno tradicional, la comida se cocina de afuera hacia adentro.

## TABLA DE CONVERSIÓN

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

MEDIDAS DE FLUIDOS		
1 Taza	= 8 onzas líquidas	= 240 ml
1 Pinta	= 16 onzas líquidas (UK 20 fl.oz.)	= 480 ml (UK 560 ml)
1 Cuarto	= 32 onzas líquidas (UK 20 fl.oz.)	= 960 ml (UK 1120 ml)
1 Galon	= 128 onzas líquidas (UK 20 fl.oz.)	= 3840 ml (UK 4500 ml)



# TÉCNICAS DE COCCIÓN

## TIEMPO DE REPOSO

Los alimentos densos, por ejemplo, carnes, papas con cáscara y tortas, necesitan un tiempo de descanso (dentro o fuera del horno) después de la cocción, para permitir que el calor termine de completar la cocción del interior del alimento. Envuelva los trozos de carne y las papas en papel de aluminio mientras reposan. Los trozos de carne necesita aproximadamente 10-15 minutos, las papas, 5 minutos. Otros alimentos como porciones en plato, hortalizas, pescado, etc. requieren de 2 a 5 minutos de reposo. Si el alimento ha sido descongelado también se deberá calcular un determinado tiempo de descanso. Si el alimento no está cocido después del tiempo de reposo, volver a colocar en el horno y cocinar durante tiempo adicional.

## CONTENIDO DE HUMEDAD

Muchos alimentos frescos, por ejemplo, hortalizas y frutas, cambian su contenido de humedad según la estación, en particular las papas con cáscara. Por esta razón, es posible que el tiempo de cocción deba ajustarse. Los productos secos, por ejemplo, arroz o fideos, pueden secarse durante el almacenamiento, de forma tal que los tiempos de cocción podrán variar.

## DENSIDAD

Los productos porosos se calientan con más facilidad que los alimentos de mayor densidad.

## PELICULA ADHESIVA

Este envoltorio ayuda a preservar la humedad de los alimentos y el vapor acumulado acelera los tiempos de cocción. Perforar el envoltorio para permitir que se elimine el exceso de vapor. Retirar el film con cuidado porque el vapor acumulado adquiere altas temperaturas.

## FORMA

Las formas más uniformes se cocinan con mayor facilidad.

Los alimentos se cocinan mejor en recipientes redondeados que en los cuadrados.

## ESPACIO

Los alimentos se cocinan más rápidamente y en forma más uniforme si se deja espacio. NUNCA apile un alimento encima de otro.

## TEMPERATURA DE INICIO

Cuanto más frío esté el alimento, mayor será el tiempo de cocción. Los alimentos recién sacados de la heladera, requieren mayor tiempo de cocción que si están a temperatura ambiente.

## LÍQUIDOS

Los líquidos se deben revolver durante el proceso de calentamiento. El agua, en especial, se debe revolver antes y durante el proceso, para evitar derrames. No se deben calentar líquidos que han sido hervidos con anterioridad. **NO CALIENTE EN FORMA EXCESIVA.**

## DAR VUELTA Y REVOLVER

Se deben revolver algunos alimentos durante el proceso de cocción. Las carnes y aves se deben dar vuelta en la mitad del proceso.

## DISPOSICIÓN

Las porciones individuales, como una presa de pollo o costillas, deben ubicarse en un plato de forma tal que la parte más gruesa esté ubicada hacia el exterior.

## CANTIDAD

Las cantidades pequeñas se cocinan antes que las más abundantes. Además, las comidas más pequeñas se calentarán con mayor rapidez que las grandes porciones.

## PERFORAR

La cáscara o membrana de ciertos alimentos causará la acumulación de vapor durante la cocción. Estos alimentos deben ser perforados o se deberán pelar parcialmente antes de la cocción para que el vapor no se acumule. Los huevos, papas, manzanas, salchichas y otros deben perforarse antes de cocinarse. **NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON CÁSCARA.**

## CUBRIR LOS ALIMENTOS

Cubra los alimentos con film o con una tapa. Cubra el pescado, las hortalizas, los guisos, las sopas. No cubra las tortas, salsas, papas en su cáscara o masas.

# GUÍA DE DESCONGELAMIENTO

- No descongele alimentos cubiertos. La cubierta no permite el conado. Siempre remueva la bandeja. Use solamente envases seguros.
- Comience a descongelar las aves con la pechuga boca abajo. Comience a descongelar la carne con lado mas grueso boca abajo
- La forma del paquete altera el tiempo de descongelación. Las formas rectangulares bajas descongelan más rápidamente que un bloque profundo.
- Después de que haya transcurrido 1/3 del tiempo de la descongelación, compruebe el alimento. Puede quitar las porciones descongeladas del alimento.
- Mientras descongela, el horno le incitará dar vuelta al excedente. A este punto, la puerta abierta del horno y revise la comida Siga las técnicas enumeradas abajo para un óptimo descongelamiento. Entonces, la puerta cercana del horno, toca el cojín del COMIENZO para terminar la descongelación.
- Cuando está descongelado, el alimento debe estar fresco, pero ablandado en todas las áreas. Si aún esta levemente congelado. vuelva al horno de microonda muy brevemente, o deje el soporte algunos minutos. Después de descongelar, permita que el alimento esté parados 5-60 minutos si hay algunas áreas heladas.  
Las aves y pescados pueden ser colocados bajo funcionamiento del agua fresca hasta descongelarse.

- ⇒ **Girar** : Carnes asadas, costillas, aves de corral enteras, pechos del pavo, perros calientes, salchichas, filetes, o tajadas.
- ⇒ **Cambie** : Rómpase aparte o los pedazos separados de los filetes, de las tajadas, de las empanadas de la hamburguesa, de la carne de tierra, del pollo o de los mariscos, pedazos de la carne tales como carne de vaca del guisado.
- ⇒ **Protector** : Utilice las tiras pequeñas del papel de aluminio para proteger áreas o los bordes finos de alimentos irregularmente formados tales como alas de pollo. Evitar el arqueamiento, no permita que la hoja venga dentro de de 1 pulgada de las paredes o de la puerta del horno
- ⇒ **Quitar** : Para evitar cocinar, las porciones deshelasdas se deben quitar del horno a este punto. Esto puede acortarse descongela la hora para el alimento que pesa menos de 3 lbs.(1350g).

# TABLA DE TIEMPOS DE DESCONGELAMIENTO

Alimento y Peso	Tiempo de Deshielo	Tiempo de Reposo	Técnicas Especiales
<b>BISTEC</b> Carne picada 1 lb / 454g	7-10 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor.
Guisado de carne 1 1/2 lb/675g	11-13 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Lomo asado 2 lb/900g	15-18 min.	45-60 min.	Voltee a la mitad de tiempo. Cubra donde sea necesario.
Empanadas 4 (4 oz/100g)	7-8 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo.
<b>CERDO</b> Lomo asado 2 lb/900g	16-18 min.	45-60 min.	Voltee a la mitad del tiempo. Cubra donde sea necesario.
Spareibs 1 lb 450g	7-9 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Costilla 4 (5 oz/125g)	10-12 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Carne picada 1lb/450g	6-9 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor.
<b>AVES</b> Pollo entero 2 1/2 lbs./1125g	20-24 min.	45-90 min.	Separe, voltee a la mitad del tiempo y cubra donde sea necesario.
Pechuga de pollo 1lb./450g	9-10 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Polo frito (cortado) 2lbs./900g	15-18 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Muslos de pollo 1 1/2 lbs./675g	11-14 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
<b>PESCADOS Y MARISCOS</b> Pescado entero 1lb/450g	6-7 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo. Cubra donde sea necesario.
Filete de pescado 1 1/2 lb/675g	10-12 min.	15-20 min.	Separe y reacomode una vez.
Camarones 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 COCINADO Y RECALENTADO

Alimento		Nivel de potencia	Tiempo de cocción por lb (450g)	
<b>CARNE</b>				
<b>Res</b>				
Costilla	- Poco cocido	P-80	7-9 min.	
	- Medio	P-80	8-10 min.	
	- Bien cocido	P-80	10-12 min.	
	Carne picada (para dorar en caserola)	P-HI	4-6 min.	
Hamburguesa, Fresca o descongelada (4oz cada una/100g)		P-HI	3-5 min.	
	2 partes	P-HI	4-6 min.	
	4 partes			
<b>Cerdo</b>				
Lomo , pierna		P-80	11-14 min.	
Tocino		P-HI	2-3 min.	
	4 rebanadas	P-HI	3-4 min.	
	6 rebanadas			
<p><b>NOTA:</b> Los tiempo especificados arriba deben considerarse únicamente como una referencia. Pudiendo variar según el gusto y las preferencias. Los tiempos pueden variar debido a la forma, tamaño, corte y composición de la carne.</p>				
<b>AVES</b>				
<b>Pollo</b>				
Pollo entero		P-HI	6-8 min.	
Pechuga con hueso		P-80	5-7 min.	
Trozos de pollo		P-80	6-8 min.	
<b>Pavo</b>				
Entero		P-HI	10-12 min.	
<p><b>NOTA :</b> Los tiempos especificados arriba deben considerarse únicamente como una referencia. Pudiendo variar según el gusto y las preferencias. Los tiempos pueden variar debido a la forma, tamaño, corte y composición de los alimentos.</p>				
<b>Pescado Fresco</b>				
Alimento	Nivel de Potencia	Tiempo de cocción Por lb/450g	Metodo	Tiempo de Reposo
Filete de pescado	P-HI	4-6 min.	Agregue 15-30 ml(1-2 Cucharadas)	2-3 min.
Mojarra entera, Preparada y limpia	P-HI	4-6 min.	-	3-4 min.
Trucha entera , limpia y preparada	P-HI	5-7 min.	-	3-4 min.
Filete de salmón	P-HI	5-7 min.	Agregue 15-30 ml(1-2 Cucharadas)	3-4 min.
Alimento	Nivel de Potencia	Tiempo de Cocción	Tiempo de Reposo	
Lasagna 1 serving (10 1/2 oz./300g)	P-HI	5-7 min.	Coloque la lasaña en el plato. Cubra con plástico y ventile.	
Cacerola 1 taza 4 tazas	P-HI P-HI	1 1/2 - 3 min 5-7min	Cocine en un recipiente para microondas Mezcle una vez a través de todo el calentamiento.	
Pure de papa 1 taza 4 tazas	P-HI P-HI	2- 3 min 6-8min	Cocine en un recipiente para microondas Mezcle una vez a través de todo el calentamiento.	
Frijoles 1 taza	P-HI	2-3 min	Cocine en un recipiente para microondas Mezcle una vez a través de todo el calentamiento.	

Alimento	Nivel de Potencia	Tiempo de Cocción	Tiempo de Reposo
Ravioles o pasta 1 Taza 4 Taza	P-HI P-HI	3-4 min. 8-11 min.	Cocine en un recipiente de microondas Mezcle una vez a través de todo el calentamiento.
Sandwich o bollo 1 pieza	P-HI	20-30 sec.	Envuelva en papel y colóquelo en un plato para microondas.* Nota : No utilice papel reciclado.

## TABLA DE VEGETALES

\* Nota : Utilice la potencia total de las microondas a menos que se indique lo contrario.

VEGETALES	PESO	TIEMPO	INSTRUCCIONES ESPECIALES
<b>Esparragos</b> Tallos frescos	1 lb/450g	4-7 min.	En una cacerola mediana, agregue 1/4 de taza de agua.
Tallos congelados	10-oz./280g paquete	3-6 min.	En una cacerola mediana.
<b>Frijoles</b> Frescos	1 lb/450g partidos a la mitad	9-14 min.	En una cacerola mediana, agregue 1/2 taza de agua.
Congelados	10-oz/280g paquete	4-7 min.	En una cacerola mediana, agregue 2 tazas de agua.
Congelados a la mitad	10-oz/280g paquete	3-6 min.	En una cacerola mediana, agregue 1/4 taza de agua.
<b>Remolacha</b> Fresca y entera	1 ramo(1 1/4 - 1 1/2 lb)	15-21 min. /560-680g	En una cacerola mediana, agregue 1/2 taza de agua.
<b>Brócoli</b> Trozos frescos	1 racimo(1 1/4 - 1 1/2 lb) /560-680g	4-8 min.	En una cacerola grande, agregue 1/2 taza de agua.
Tallos frescos	1 racimo(1 1/4 - 1 1/2 lb) /560-680g	6-10 min.	En una cacerola grande, agregue 1/2 taza de agua.
Trozos congelados	10-oz/280g paquete	3-6 min.	En una cacerola mediana.
Tallos congelados	10-oz/280g paquete	3-6 min.	En una cacerola mediana, agregue 3 tbsp de agua.
<b>Col</b> Cuñas frescas	1 media cabeza  (mas de 2 lb/900g)	5-9 min.  4-8 min.	En una cacerola grande, agregue 1/4 taza de agua. En una cacerola grande, agregue 1/4 taza de agua.
<b>Zanahorias</b> Frescas	1 lb/450g	4-8 min.	En una cacerola grande, agregue 1/2 taza de agua.
Congeladas	10-oz/280g paquete	4-7 min.	En una cacerola mediana, agregue 2 cucharadas de agua.
<b>Coliflor</b> Ramillete	1 media cabeza (mas de 2 lb/900g)	7-11 min.	En una cacerola grande, agregue 1/2 taza de agua.
Fresca y completa	1 media cabeza (mas de 2 lb/900g)	7-15 min.	En una cacerola grande, agregue 1/2 taza de agua.
Congelada	10-oz/280g paquete	4-7 min.	En una cacerola mediana, agregue 2 cucharadas de agua.
<b>Maíz</b> Granos congelados	10-oz/280g paquete	3-7 min.	En una cacerola mediana, agregue 2 cucharadas de agua.

VEGETALES	PESO	TIEMPO	INSTRUCCIONES ESPECIALES
<b>Mazorca de maíz</b>	(por oreja)		
Fresco	1-5 orejas	11/4 -4min.	En un plato de cristal grande coloque el maíz, si el maíz, tiene cascara agregue 1/4 de taza de agua, y cambielo a la mitad del tiempo. Coloquelo en un plato grande y hondo. Cubra con la película de plástico. Cambielo a la mitad del tiempo.
Congelado	1 ear	2-3 min.	
<b>Vegetales mixtos</b> Congelados	10-oz/280g paquete	3-7 min.	En una cacerola mediana, agregue 3 cucharadas de agua.
<b>Guisantes</b> Frescos, vainas	2 lb (450g) desvainado	7-10 min. /560-680g	En una cacerola mediana,
Congeladas	10-oz(280g) paquetes	2-6 min.	En una cacerola mediana, agregue 2 cucharadas de agua.
<b>Papas</b>			
Frescas, blanca	4 papas (6-8 oz /160-220g cada una)	10-14 min.	Pele y corte en trozos pequeños. Coloque en una cacerola grande con 1/2 taza de agua. Remuévalo a la mitad del tiempo. Perfórelo con un tenedor de cocina. Colóquelas en la base a una distancia de 2,5cm de la pared del horno.
Fresca, entera, tiernas o blanca	1 (6-8 oz./160-220g)	3-5 min.	
<b>Espinacas</b> Fresca	10-16 oz/280-450g	3-6 min.	En una cacerola, coloque las espinacas
Congelada, picada, y hojas	10-oz/280g paquete	3-6 min.	En una cacerola mediana, agregue 3 cucharada de agua.
<b>Calabazas</b> Frescas, y amarillas	1 lb/450g rebanadas	3-5 min.	En una cacerola grande, agregue 1/4 tazas de agua. cortelas a la mitad y retire la membrana.
de verano e invierno	1-2 piezas (mas de 1 lb/450g cada una)	5-9 min.	En un plato grande de vidrio, coloquelas con el corte hacia arriba. Cambie de cara después de 4 minutos.

## SOPA DE NARANJA Y TOMATE

1 oz (25g) Mantequilla  
1 cebolla mediana picada.  
1 zanahoria grande y 1 papa grande picadas  
1 3/4lb(800g) de jugo de jitomate y el jugo de  
de una naranja.  
1 1/2 pints(900ml) de chile, sal y pimienta.

1. Revuelva por 1 minuto en P-HI.
2. Agregue la cebolla, zanahoria y papas y cocine en P-HI por 6 minutos. Revuelva a la mitad del proceso.
3. Agregue el jugo de tomates y de naranja y lo demás. Revuelva y sasono con sal y pimienta para darle sabor. Cubra el recipiente y cocine en P-HI por 12 minutos. revuelva 2 o 3 veces durante el tiempo de cocinado, hasta que los vegetales estén suaves.
4. Deje enfriar y sirva.

## SOPA FRANCESA DE CEBOLLA

1 cebolla grande en rodajas  
1 cucharada (15ml) de aceite de maíz  
2 oz (50g) de yerbas de olor  
2 pints(1,2 litros) caldo caliente  
de verduras o de carne  
sal y pimienta al gusto  
2 cucharadas (30ml) perejil picado  
4 rebanadas de pan francés  
2 oz (50g) de queso rayado.

1. Coloque la cebolla y el aceite en un recipiente, revuelva bien y cocine en P-HI por 2 minutos.
2. Revuelva hasta hacer una pasta y deje reposar, sasono y agregue el perejil.
3. Cubra el recipiente y cocine en P-70 por 14 minutos.
4. Sirva la sopa en platos pequeños, sumerja el pan y rocíe el queso.
5. Cocine en P-70 por 2 minutos, hasta que el queso se derrita.

## VEGETALES FRITOS

1 cucharada (15ml) de aceite de girasol.  
2 cucharada (30ml) de salsa de soya  
1 cucharada (15ml) de jerez  
1" (2,5cm) raíz de jengibre  
pelado y finamente picado.  
2 zanahorias medianas, córtelas en finas rodajas  
4 oz (100g) de champiñones  
picados.  
2 oz (50g) habas  
4 oz (100g) mange-tout  
1 pimienta roja  
4 cebollas salteadas y picadas  
4 oz (100g) castañas en  
rodajas  
1/4 cabezas de ajo

1. Coloque el aceite, la salsa de soya, el jerez, el jengibre y las zanahorias en un recipiente grande y revuelva.
2. Cubra y cocine en P-HI por 5-6 minutos, y revuelva una vez.
3. Agregue los champiñones, las habas, la pimienta roja, las cebollas salteadas, agua, cabezas de ajo, castañas y revuelva bien.
4. Cocine en P-HI por 6-7 minutos, hasta que las verduras estén suaves. Revuelva 2 o 3 veces durante la cocción.

*Los vegetales fritos son ideales para servirlos con carnes y con pescados.*

## POLLO DULCE

4 pechugas sin hueso  
2 cucharadas (30ml) de miel  
1 cucharada (15ml) de mostaza  
1/2 cucharada (2,5ml) especias  
1 cucharada (15ml) puré de tomate  
1/4 pint(150ml) caldo de pollo

1. Coloque las pechugas en un recipiente.
2. Mezcle todos los ingredientes y colóquelos sobre el pollo. Sasono con sal y pimienta al gusto.
3. Cocine en P-HI por 13-14 minutos. Reacomode el pollo dos veces durante el cocinado y cúbralo con salsa.

## QUESOS Y CEBOLLAS HORNEADOS

2 papas horneadas,  
(approx.9 oz (250g) cada una)  
2 oz (50g) mantequilla  
4 oz (100g) blue cheese picado  
1 cucharada (15ml) de cebollines frescos,  
picados  
2 oz (50g) champiñones rebanados  
sal y pimienta al gusto.

1. Perfore cada papa en varios lugares. Cocine en P-HI por 12-13 minutos. Parta en dos y con una pala saque la pulpa de las papas, colóquela en un tazón, agregue mantequilla, queso, cebollines, champiñones, sal y pimienta y mezclelos.
2. Rellene la mezcla en la piel de las papas y colóquelas en un recipiente.
3. Cocine en P-50 por 10 minutos.

## SALSA BLANCA

1 oz (25g) mantequilla  
1 oz (25g) harina  
1/2 pint(300ml) leche  
sal y pimienta al gusto.

1. Coloque la mantequilla en un recipiente y cocine en P-HI por 1 minuto hasta que se funda.
2. Revuelva y bata la harina y la leche. Cocine en P-HI por 4-5 minutos, revuélvalo durante 2 minutos hasta que no queden grumos. Sazónela con sal y pimienta al gusto

## MERMELADA DE FRESA

1 1/2 lb (675g) de fresa pelada  
3 cucharadas (45ml) jugo de limón  
1 1/2 lb (675g) cubo de azúcar

1. Coloque las fresas y el jugo de limón en un recipiente grande caliente las en P-HI por 5 minutos o hasta que la fruta este suave. Agregue el azúcar y mezclelo bien.
2. Cocine en P-70 por 20-25 minutos, hasta "el punto justo", revuélvalo durante 4-5 minutos.
3. Sírvala en caliente en frascos limpios, tápelos y etiquételos.

*\* Punto justo : Para determinar o fijar el punto, agregue 1 cucharada (5ml) de mermelada sobre el platillo enfriado. Espere cerca de 1 minuto. Mueva la superficie o la mermelada constantemente con sus dedos, si la consistencia se arruga es que se a logrado llegar al punto.*

## PASTEL EN MICROONDAS

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

1. Alinie la base a 20,4cm el plato del panque con el papel impermeable de grasa.
2. Bata la margarina y la azúcar juntas hasta que estén ligueras y esponjadas. Mezcle los huevos y la harina junto con la leche alternadamenrte.
3. Pongalo dentro del contenedor. Cocine en P-HI por 4-5 minutos, Hasta que introduzca un cuchillo y salga limpio.
4. Deje reposar por 5 minutos despues puede sacarlo.

## HUEVOS

1/2 oz.(15g) mantequilla  
4 huevos  
6 tbsp(90ml) leche  
sal y pimienta

1. Bata los huevos junto con la leche. Sazónelos
2. Agregue un trozo de mantequilla en un plato de 26cm. Cocine en P-HI por 1 minuto, hasta que se derrita. Cubra el plato con la mantequilla derretida.
3. Sirva los huevos en el plato. Cocine en P-HI por 2 minutos. bata la mezcla y cocine otra vez, en P-HI por 1 minuto.



## HUEVOS REVUELTOS

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

1. Bata la mantequilla en un recipiente en P-HI por 1 minuto.
2. Agregue los huevos, leche y sazónelos y mezclelos bien.
3. Cocine en P-HI por 3 minutos, revuelvalos cada 30 segundos.

## PICADILLO

1 cebolla chica, picada en cubos  
1 diente de ajo,  
1 cucharada (5ml) de aceite  
7 oz (200g) rebenadas de jitomates  
1 cucharada (15ml) de puré de tomate  
1 cucharada (5ml) de especias  
8 oz (225g) carne picada  
sal y pimienta al gusto.

1. Sirva cebollas, ajo y aceite en una cacerola y cocínelo en P-HI por 2 minutos o hasta que se suavicen.
2. Agregue todos los ingredientes restantes en la caserola, revuelvalos bien.
3. Tapelos y cocine en P-HI por 5 minutos, después en P-50 por unos 10-15 minutos o hasta que la carne se cocine.

### IMPORTADO Y/O DISTRIBUIDO POR:

WINIADAERWOO ELECTRONICS MÉXICO S.A. DE C.V.  
ALCE BLANCO No.36 FRACC. IND. ALCE BLANCO  
NAUCALPAN EDO. DE MÉXICO C.P. 53370  
CALL CENTER: (55) 1165 8118 LADA: 01800 200 2882

**HECHO EN CHINA**