



# Horno Microondas Con Grill

## MANUAL DE INSTRUCCIONES

**MODEL : MB-309XB  
MB-339ME  
MB-339MB  
MB-359MB**



... cuidadosamente antes de

P/NO.: 3828W5A1426

## **PRECAUCIONES PARA EVITAR LA POSIBLE EXPOSICION EXCESIVA A LA ENERGIA DE MICROONDAS**

No intente operar este horno con la puerta abierta pues ello puede resultar en una dañina exposición a la energía de microondas. Es importante no meterse con los sistemas de seguridad.

No coloque ningún objeto entre el frente de la unidad y la puerta del horno ni permita que se acumule suciedad o residuos de limpiadores en las superficies selladoras.

No opere este horno si está dañado. Es particularmente importante que la puerta se pueda cerrar apropiadamente y que no exista daño que afecte a: (1) La puerta, torceduras. (2) Bisagras y cerraduras (rotas o sueltas), (3) Empaquetaduras de la puerta y superficies selladoras.

Este horno no debe ser ajustado ni reparado por alguna persona que no sea personal calificado e idóneo.

### **PRECAUCION**

Asegúrese que se fijen los tiempos de cocción correctos ya que la sobre-cocción puede ocasionar incendio y como consecuencia dañar el horno.

### **PRECAUCION**

Cuando caliente líquidos, por ejemplo sopas, salsas y bebidas en su horno microondas, el sobrecalentamiento de líquidos mas allá del punto de ebullición puede causar burbujas sin ser notado desde el exterior. Esto podría resultar en un ebullición repentina del líquido caliente.

Para prevenir esta posibilidad siga los siguientes pasos:

1. Evite usar recipientes rectos con cuellos angosto.
2. No lo sobrecaliente.
3. Vierta el líquido antes de colocar el recipiente en el horno y luego parcialmente midiendo el tiempo de cocción.
4. Después de calentado, déjelo en el horno por un lapso de tiempo, vierta o muévelo luego cuidadosamente revise su temperatura y enseguida antes de consumir evite quemarse (especialmente, el contenido de alimentos embotellados y mamaderas).

## Importantes Instrucciones de Seguridad

**CUIDADO**-Para reducir el riesgo de quemaduras, choque eléctrico, daños corporales a personas o exposición excesiva de microondas:

1. Lea todas las instrucciones antes de usar el aparato.
2. En forma especial lea y atienda las **"PRECAUCIONES PARA EVITAR LA POSIBLE EXPOSICION EXCESIVA A LA ENERGIA DE MICROONDAS"** que encontrará en la página 2 de este manual.
3. Este aparato electrodoméstico debe ser conectado a tierra. Enchufe solamente en un tomacorrientes debidamente conectado a tierra. Véase **"INSTRUCCIONES DE CONEXION A TIERRA "** en la pagina 5 de este manual.
4. Instale y sitúe este aparato siguiendo fielmente las instrucciones proporcionadas en este manual respecto a la instalación.
5. Algunos productos, como huevos enteros y envases sellados, frascos cerrados, por ejemplo, pueden explotar y por tanto no deben ser calentados en el horno de microondas.
6. Use este aparato solo para los fines descritos en este manual. No utilice productos químicos corrosivos o vapores en este aparato. Este tipo de horno está diseñado especialmente para calentar, cocinar o secar alimentos. No lo está para usos industriales o para laboratorios.
7. Como con cualquier otro aparato electrodoméstico, se debe ejercer estrecha supervisión cuando ha de ser usado por niños.
8. No opere este aparato si el cordón o el enchufe están dañados o en mal estado, si no está funcionando debidamente o si el aparato propiamente dicho ha sufrido daños o se ha caído.
9. Este aparato debe ser reparado única y exclusivamente por personal idóneo calificado. Diríjase al centro autorizado de servicio mas cercano para cualquier revisión, reparación o ajuste.
10. No cubra ni bloquee ninguna de las aperturas de este aparato.
11. No use este aparato al aire libre. No utilice este producto cerca del agua, por ejemplo el sumidero de la cocina, ni en un subterráneo húmedo, ni cerca de una piscina (alberca o pileta) ni en lugares parecidos.
12. No sumerja este aparato, ni su cordón, en agua ni permita que uno u otro se mojen.
13. Mantenga el cordón eléctrico de este aparato, lejos de superficies calientes.
14. No deje que el cordón eléctrico cuelgue por encima del borde de la mesa o mueble donde lo tenga instalado.
15. (A) Cuando limpie las superficies de la puerta y el interior del horno, utilice solamente un jabón suave, no abrasivo, aplicando con una esponja o paño suave. (B) Véase instrucciones para limpiar la puerta, en este folleto.
16. Para reducir el riesgo de incendio dentro de la cavidad del horno microondas:
  - a. No sobre cocine los alimentos. Vigile cuidadosamente el horno especialmente si se ha colocado dentro del horno papel, plásticos u otros elementos fácilmente combustibles.
  - b. Remueva todo alambre utilizado para cerrar bolsas de papel o de plástico que introduzca en el horno.
  - c. Si algún producto en el horno se incendiara: MANTENGA LA PUERTA DEL HORNO CERRADA, apague el horno de inmediato, desconecte el cordón eléctrico del tomacorriente o apague el conmutador del fusible correspondiente en el panel de fusibles.
17. No caliente ningún tipo de alimentos en biberones ni en general alimetos para bebés. Puede ocurrir coccimiento desigual capaz de causar danõs corporales.
18. Evite calentar recipientes o frascos que tengan cuello estrecho, tales como botellas de sirope.
19. Evite usar corrosivos y vapores, tales como sulfatos o cloro o botellas de jarabe.
20. El calentamiento de líquidos en contenedores de ciertas formas (especialmente cilíndricas) porque su contenido puede sobresalientes. El líquido puede desparramarse violentamente con un fuerte ruido durante o después de calentarlo o cuando se le añaden ingredientes (café instantáneo, etc.) lo que puede resultar en daño al horno y posibles heridas corporales. En todo tipo de contenedores, para obtener mejores resultados, es mejor menear el líquido varias veces antes de calentar. Siempre revuelva el líquido entre una acción de recalentar y otra.

**CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES**

## Tabla de Contenidos

4	ESPECIFICACIONES TECNICAS
5	INSTALACION
7	INTRODUCCION
10	DIAGRAMA DE CARACTERISTICAS/PANEL DE CONTROL
11	INSTRUCCIONES DE OPERACION
19	TABLA DE VEGETALES FRESCOS
20	COCCION Y DORADO
22	COCIMIENTO POR COMBINACION
24	OTRAS INSTRUCCIONES DE AYUDA
25	PRECAUCIONES DE SEGURIDAD
26	PREGUNTAS Y RESPUESTAS

## Especificaciones Tecnicas

Model	MB-309XB	MB-339ME	MB-339MB	MB-359MB
Potencia de Entrada	120V AC / 60Hz	120V AC / 60Hz	120V AC / 60Hz	120V AC / 60Hz
Salida	1,000W (IEC705)	900W (IEC705)	900W (IEC705)	900W (IEC705)
Frecuencia de Microondas	2450MHz	2450MHz	2450MHz	2450MHz
Dimensiones Externas (WXHXD)(mm)	530 X 314 X 390	556 X 320 X 438	556 X 320 X 438	577 X 343 X 428
Dimensiones Internas (WXHXD)(mm)	349 X 228 X 369	374 X 234 X 406	374 X 234 X 406	390 X 268 X 400
Potencia de Consumo				
Micro	1500 W	1300 W	1300 W	1300 W
Grill	1000 W	1000 W	1000 W	1000 W

# Instalación

## A. INSTRUCCIONES PARA CONEXION A TIERRA

Este aparato tiene que ser debidamente conectado a tierra. En el caso de un cortocircuito eléctrico, el hecho de estar conectado a tierra reduce el riesgo de choque eléctrico al proporcionar un cable de escape para la energía eléctrica.

Este aparato está dotado de un cordón con enchufe (una de las cuales para conexión a tierra). Para minimizar la posibilidad de que este aparato produzca un choque eléctrico.

Este enchufe debe ser conectado en un tomacorriente que esté debidamente instalado y conectado a tierra.

**CUIDADO**— El uso inapropiado de la clavija de tierra puede resultar en choque eléctrico.

El usuario hará bien en consultar con un electricista idóneo si estas instrucciones sobre conexión a tierra no han sido suficientemente comprendidas o si persiste alguna duda sobre como se puede conectar esta unidad a tierra.

**CUIDADO:** Enchufar el adaptador terminal de tierra al tomacorriente de la pared no produce la conexión a tierra salvo que el tornillo que sostiene la tapa del receptáculo sea de metal, no aislado, y el tomacorriente de la pared esté conectado a tierra por medio del sistema de alambrado de la casa o edificio.

- En situaciones donde el cordón eléctrico del aparato ha de ser desconectado frecuentemente, no use un adaptador de enchufe pues el desconectar el cordón eléctrico causa presión indebida sobre el adaptador y eventualmente conduce a anular su utilidad.

### NOTAS:

1. Un cordón eléctrico corto se proporciona junto con esta unidad con el fin de reducir el riesgo de que alguien se enrede con el mismo o se tropiece con un cordón mas largo.
2. Cordones apropiados mas largos están disponibles pero se deben usar con el debido cuidado.
3. Si se llegara a usar un cordón mas largo, (1) la capacidad eléctrica del cordón debe ser por lo menos igual a la de la capacidad del aparato. (2) el cordón que resulte largo debe ser acomodado de manera que no caiga a los lados de la mesa donde esté el aparato donde pueda ser tirado por niños o causar tropiezos accidentales.

# Instalacion

## B. CIRCUITOS

Por razones de seguridad, este horno debe ser conectado a un circuito de 15 amperes. NINGUN otro artefacto debe de estar conectado al mismo circuito. En caso de duda, consulte con un electricista calificado.

## C. PREVENCIÓN SOBRE VOLTAJE

El voltaje del tomacorriente debe ser el mismo que se ha especificado en la plaqueta de serie que está situada en la parte trasera del aparato o al lado del panel de control del horno. El uso de voltajes superiores puede ser peligroso y causar incendios u otros tipos de accidentes que resulten, causando daños al horno.

El voltaje insuficiente, por otra parte, puede resultar en cocción de mayor lentitud. En caso de que su horno de microondas no esté funcionando con normalidad estando en orden lo relacionado con la fuente de energía de Corriente Alterna y con el voltaje, desconecte el cordón y vuelva a conectarlo.

## D. UBICACION DEL HORNO.

Su horno de microondas puede ser fácilmente instalado en su cocina, el cuarto de estar de la familia o en cualquier otra habitación de la casa. Coloque el horno sobre una superficie plana como el aparador de la cocina o sobre un carrito especialmente diseñado para uso con hornos de microondas. Jamás lo coloque encima de una cocina o estufa de gas o eléctrica. Es importante que el aire pueda fluir alrededor del horno.

## E. NO BLOQUEE LOS CONDUCTOS DE AIRE

Todas las salidas de aire deben mantenerse libres de obstrucción durante la función de cocina. Si las salidas están cubiertas durante la operación del horno, éste puede sobrecalentarse. En este caso, un sensible dispositivo de seguridad automáticamente apaga el horno. El horno quedará impedido de funcionar hasta que se haya enfriado suficientemente.

## F. INTERFERENCIA DE RADIO

1. La operación del horno de microondas puede causar interferencias en la recepción de radio, televisor o equipos similares.
2. Cuando haya interferencia, ésta puede ser reducida o eliminada adoptando las siguientes medidas:
  - a. Limpie la puerta y las superficies de sellado del horno.
  - b. Cambie la orientación de la antena de su radio o televisor.
  - c. Cambie de lugar el horno de microondas.
  - d. Aleje el microondas de su receptor.
  - e. Conecte el horno de microondas en otro tomacorrientes de modo que el receptor y el horno resulten conectados a dos circuitos diferentes.

# Introducción

## Como Trabaja El Horno Microonda.

Las microondas son formas de energía similares a las ondas de radio, televisión y luz día común y corriente. Comúnmente, las microondas se esparcen hacia afuera a medida que viajan a través de la atmósfera y desaparecen sin efecto alguno. Los hornos microondas, sin embargo tienen un magnetron el cual esta diseñado para hacer uso de la energía en microondas. La electricidad, suministrada por el tubo de magnetón es usado para crear energía de microondas. Estas microondas entran al area de cocción a través de aberturas dentro del horno. Una bandeja giratoria esta localizada en la parte inferior del horno. Las microondas no pueden pasar a través de las paredes metálicas del horno, pero pueden penetrar materiales tales como vidrio, porcelanas y papel, los materiales externos los cuales aseguran la cocción en microondas están contruidos para platos de cocción segura en microondas.

**Un artefacto muy seguro:** Su horno microondas es uno de los artefactos mas seguros del hogar. Cuando la puerta está abierta, el horno automaticamente detiene la producción de microondas. La energía microondas es completamente convertida a calor cuando entra al alimento, no dejando residuos de energía que le dañen cuando cocina sus alimentos. Las microondas no calientan la cacerola, aunque a veces las vasijas se calientan por calor generado por los alimentos.

## Obteniendo Los Mejores Resultados De Su Horno Microondas.

**Mantener vigilado el objeto.** Las recetas en este libro han sido formuladas con gran cuidado, pero su éxito en prepararlas depende, por supuesto, cuant atención pone al alimento a medida que lo cocina. Siempre mirar el alimento mientras lo cocina. Su horno está equipado con una luz se enciende automaticamente cuando el horno está en operación tal que pueda ver dentro y revisar el progreso de su receta. Da instrucciones de recetas para elevar, batir, y lo equivalente seria tal que considere el mínimo de pasos recomendados. Si los alimentos parecen estar cocidos disperejos, simplemente haga los ajustes para corregir el problema.

## Factores que afectan los tiempos de cocción.

Revise el voltaje de su horno, dirijase a las especificaciones al comienzo de este libro. Muchos factores afectan los tiempos de cocción. La temperatura de los ingredientes usados en una receta hacen pequeñas diferencias en los tiempos de cocción.

Por ejemplo, un queque hecho con mantequilla congelada, leche y huevos tomaran un tiempo considerable para hornear que uno hecho con ingredientes que están a temperatura ambiente. Todos las recetas en este libro dan un rango de tiempos de cocción. En general, usted encontrará que los restos de alimentos bajo cocción en el extremo de abajo y al comienzo del tiempo, y usted puede algunas veces cocinar los alientos mas allá del tiempo máximo dado, de acuerdo a la preferencia personal. La filosofía de este libro es que tiene mejores recetas para ser ahorrativa en los tiempos dados de cocción. Mientras recaliente los alimentos es destruido el gusto. Algunas de las recetas, particularmente algunas para panes, queques y flanes, se recomienda remover los alimentos desde el horno cuando ellos están está ligeramente caliente. Este no es un error. Cuando sea posible detenerlo, normalmente cúbralos, estos alimentos continuaran la cocción fuera del horno tal que la temperatura atrapada en la porción exterior de los alimentos gradualmente viajan al interior del alimento. Si los alimentos son dejados en el horno hasta que ellos son cocinados por completo las partes externas comenzaran el recalentamiento o quemado uniforme. Los beneficios que adquiere al usar su microondas, usted empezará aumentar su practica en ambas estimaciones de cocinado y detención de tiempos para varios alimentos.

## Como Afectan Las Características De La Comida A La Cocina Con Microondas.

**Densidad de los alimentos:** Los alimentos ligeros y porosas como panes y queques se cocinan más rápido que los pesados, alimentos densos tales como carnes a la cacerolas. Usted debe tener cuidado cuando cocine alimentos porosos pues las orillas pueden quedar secos y quebradizos.

**Altura de los alimentos:** La parte de arriba de los alimentos altos, en especial las carnes, se cocinarian mas rápido que la parte baja. Sin embargo es recomendable girar los alimentos altos durante la cocción, varias veces.

# Introducción

**Alimentos que contienen humedad:** puesto que el calor generado por las microondas tienden a evaporar humedad, alimentos relativamente secos, como asados y algunos vegetales deben rociarse con agua previo a cocinarse o cubrirse enteros para que retengan la humedad.

**Alimentos que contienen hueso y grasa:** Los huesos conducen el calor y la grasa se cocinan más rápido que la carne. Por consiguiente, debe tener cuidado cuando cocine huesos o cortes de carne con grasa que la carne no se cocinan uniformemente y que no se sobrecocinen.

**Cantidad de Alimentos:** El número de microondas en su horno permanece constante y afecta la cantidad de alimento que este cocinando. Por consiguiente, a mayor cantidad de alimento en el microonda, más largo el tiempo de cocción. Recuerde disminuir los tiempos de cocción a lo menos un tercio cuando 1/2 receta.

**Formas de alimentos:** Las microondas penetran sólo unos 2.5cm en los alimentos la porción interna se cocina por el calor generado en el exterior. En otras palabras, solamente las orillas de algunos alimentos se cocinan actualmente por energía de microondas, el resto es cocinado por convección. Por consiguiente la peor forma de un alimento que se va a cocinar en un microonda es uno grueso y cuadrado. Las esquinas se quemarán más luego que el centro tiene calentamiento parejo. Redondee los alimentos y de forma delgada para un cocinado satisfactorio en el microonda.

## Técnicas Especiales En Cocina En Microondas.

**Dorado:** Carnes y pollos son cocinados 15 o más minutos dorándose ligeramente en su propia grasa. Los alimentos que son cocinados por tiempos más cortos pueden ser rociados con una salsa para dorar para dar un apetitoso color. Las salsas más usadas son Worcestershire, la salsa de soya y la salsa de barbacoa. Son agregadas en pequeñas cantidades a los alimentos, el sabor original de la receta no es alterado.

**Cubriendo:** Una cubierta para atrapar el calor y el vapor el cual causa más efectividad a la cocción a los alimentos. Usted puede usar uno u otro líquido o una película de microondas con orillas plegadas abajo para prevenir salpicaduras.

**Cubrir con papel resistente a las grasas:** este papel previene efectivamente el esparcimiento y ayuda a retener el calor de algunos alimentos.

Sin embargo lo hecho causa pérdida de líquido, esto permite que el alimento se seque ligeramente fuera.

Envolverlo en toalla de papel o papel antigrasa. Los sandwiches y otros alimentos deberán envolverse principalmente para prevenir que se sequen.

**Colocación y esparcimiento:** Los alimentos individuales tales como patatas, pequeños pasteles y hors d'oeuvres se cocinan más parejo si son colocados en el horno a una misma distancia y de preferencia en forma circular, Nunca coloque un alimento sobre otro.

**Movimiento:** El movimiento es una de las técnicas más importantes. En cocina tradicional, los alimentos se mueven con el propósito de mezclarlos.

Al cocinar en el microonda siempre son movidos en orden para redistribuir el calor. Siempre desde el interior hacia el centro ya que en las orillas se cocinan primero.

**Girarlos:** Para alimentos muy altos como carnes y pollos, deberán girarse tal que la parte superior y la inferior se cocinen uniformemente. Es también una buena idea girar los pollos trozados y chuletas. Colocar porciones gruesas hacia arriba: Siempre las microondas son atraídas hacia las porciones exteriores de los alimentos, lo hace sensando el lugar de la porción delgada de carne, pollo y pescado, la orilla exterior del plato. Esta manera, las porciones gruesas recibirán más energía y los alimentos se cocinarán uniformemente.

**Envolvimiento:** hojas de papel aluminio, las cuales bloquean las microondas, algunas veces se ubican en las esquinas o bordes de los alimentos con forma rectangular o cuadrada para prevenir la sobrecocción de las porciones. Nunca use mucho papel aluminio y asegúrese que este bien ajustado en la fuente donde se han colocado los alimentos ya que podría un arco en el horno "arcing".

**Elevación:** Los alimentos muy gruesos o densos generalmente se colocan elevados de forma que las microondas pueden ser absorbidas por la parte inferior y el centro de éstas.

**Agujerear:** Los alimentos encerrados en una concha, piel o membrana son probablemente reventados en el horno a menos que ellos se pinchen antes de cocinarlos. Estos alimentos incluidos ambos yema y clara, ostras y almejas y muchos vegetales y frutas



# Introducción

**Verificación de cocción.** porque los alimentos se cocinan más rápido en un horno microondas, es necesario verificar los alimentos frecuentemente. Algunos alimentos son dejados en el microondas hasta completar su cocción, pero muchos alimentos, incluidos carnes y pollo, son sacados del horno mientras amortigua el sobrecocido y permite finalizar la cocción durante la detención de tiempo. La temperatura interna de los alimentos subirá entre los 5°F (3°C) y los 15°F (8°C) durante el tiempo de detención.

**Reposo:** Los alimentos son a veces reposados por 3 a 10 min antes de sacarlos del microondas. Generalmente los alimentos son cubiertos durante el reposo para retener el calor aún más los que son de textura seca. (queques, biscochos etc) El reposo permite a los alimentos finalizar su cocimiento y también ayuda a aromatizar el sabor.

## Utensilios Seguros Para Microonda:

**Nunca use utensilios de metal o con borde de metal en su microonda.** Las microondas no pueden penetrar el metal. Ellas rebotarán en cualquier objeto de metal y causarán arcos. La mayoría de los utensilios no metálicos resistentes al calor se pueden utilizar con toda seguridad en su microonda. Sin embargo, algunos pueden contener materiales que los hacen poco convenientes para ser utilizados en el microondas. Si usted tiene dudas sobre el uso de ciertos utensilios existe una manera fácil de descubrir si estos pueden ser utilizados en su microondas.

**Prueba de utensilios para ser usados en el microondas.** Coloque el utensilio en cuestión al lado de un vaso de vidrio lleno de agua dentro del horno. Coloque el horno 1 minuto a potencia ALTA, si el agua se calienta y el utensilio al tocarlo está frío, el utensilio es seguro. Sin embargo si el agua no cambia su temperatura y el utensilio empieza a calentarse, quiere decir que las microondas están siendo absorbidas por el utensilio y este no es seguro para ser usado en horno microonda. Usted probablemente tiene muchos detalles a mano en su cocina, que ahora puede ser usado como equipamiento de su microonda. Basta leer las siguientes lista:

**1. Platos de cocina:** Muchas clases de platos son seguros en microonda, si tiene duda consulte la lectura de la etiqueta de fabrica. O realice el test de microondas.

**2. Vajilla de cristal:** La cristalería que es resistente al calor es segura en microonda. Esta podría incluir todas las marcas de vajillas de vidrio templados para horno. Sin embargo, no use cristalería delgadas, tal que se de vuelta o vasos de vino, ya que éstos pueden estallar al calentar el alimento.

**3. Papel:** Platos de papel y envoltorios son convenientes y seguros de usar en su horno microondas, es probable que el tiempo de cocción sea más corto y los alimentos a ser cocinados tienen más grasa y humedad. Las toallas de papel son también muy seguras para envolver alimentos para el revestimiento de bandejas de hornear en el cual los alimentos grasosos tal como un asado son cocidos. En general, evite papeles de colores, pues el color arruina los productos.

**4. Contenedores plásticos:** Estos pueden mantener alimentos que van a ser de rápido recalentamiento. Sin embargo ellos deberán ser usados para recalentar alimentos que necesitarán un tiempo considerable de horno como alimentos calientes que por lo general se enroscan y derriten el envase de plástico.

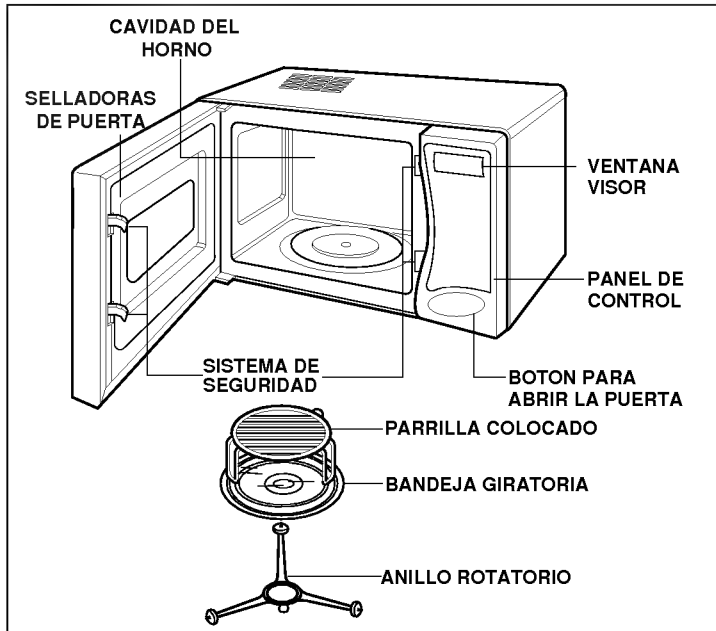
**5. Cocinar en bolsas de plástico:** Estos son seguros en microondas, están hechos especialmente para cocinar. Sin embargo asegúrese de hacer un agujero en el envase de tal manera que escape vapor. Nunca use bolsas de plástico corrientes en su horno microonda, tal que se achurrasque y rompa.

**6. Utensilios plásticos de microonda:** Una variedad de formas y tamaños están disponibles para cocinar en microondas.

**7. Pocillos de cerámica y de piedra:** Envases hechos de estos materiales son generalmente delicados para usarlos en microondas, pero ellos deberán ser testeados para asegurarse.

**PRECAUCION:** ALTO CONTENIDO DE FIERRO, DE GUIAS ALTAS, SON ALGUNOS OBJETOS PARA NO COCINAR.

## Diagrama de Características / Panel de Control

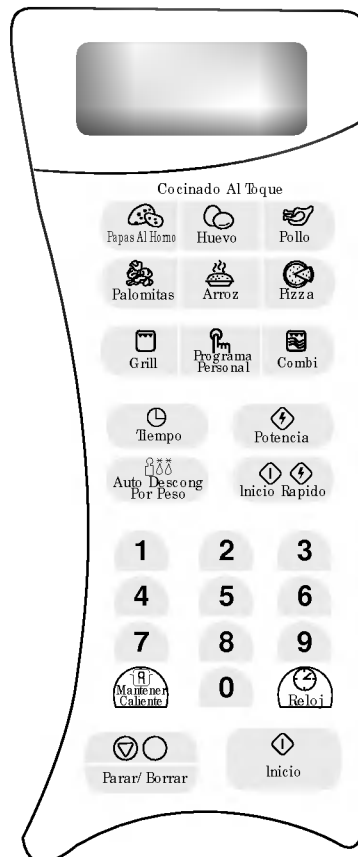


Su horno será empacado con los siguientes materiales:

Parrilla colocado .....	1
Bandeja giratorio .....	1
Manual de uso .....	1
Anillo rotatorio .....	1
Libro de coccion .....	1

Este horno microonda esta diseñado para uso doméstico solamente. No es recomendable para propósitos comerciales.

No opere este horno en modo microonda con una parrilla colocado en el interior.



**NOTA:** Un pito suena cuando se pulsa una tecla del panel de control, para indicar que se ha ingresado un comando.

# Instrucciones de Operación

## PROGRAMACION DEL RELOJ

El reloj opera en un rango de 12 horas.  
Al enchufar el microondas por primera vez o al retornar la electricidad después de un corte de energía, los números en el indicador vuelven a “:”.

**Ejemplo: Para programar 11:11 hs**

**PARAR/BORRAR** Presione la tecla **PARAR/BORRAR**.

↓

**RELOJ** Presione la tecla **RELOJ**.  
**MARQUE LA HORA DEL DIA** El siguiente mensaje aparecerá en el indicador

↓

**1 1 1 1** Presione los números correspondientes en el teclado **[1], [1], [1] y [1]**.  
**11:11 TOQUE INICIO**  
El siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

↓

**INICIO** Presione la tecla **INICIO**.  
El reloj iniciará el conteo

## INICIO RAPIDO

Mediante el uso de este control simplificado, Ud.

**Ejemplo: Para programar INICIO RAPIDO para 2 minutos de cocción**

**PARAR/BORRAR** Presione la tecla **PARAR/BORRAR**.

↓

**INICIO RAPIDO** Presione la tecla **INICIO RAPIDO 4 VECES**. El horno iniciará la cocción y el indicador comenzará el conteo de tiempo en forma regresiva.

Podrá ahorrar tiempo al verse facilitada la programación y arranque del horno microondas sin necesidad de presionar la tecla INICIO.

NOTA:

Cada presión adicional INICIO RAPIDO, agregará 30 segundos hasta máximo de 3 minutos. Después de 3 minutos, cada presión sumará 1 minuto hasta un máximo de 99 minutos.

## COCCION POR TIMER

Función que permite cocinar alimentos durante un lapso de tiempo pre-determinado.  
Debido a que ciertos alimentos requieren de una cocción más lenta y a fin de lograr los mejores resultados, Ud. podrá seleccionar entre 10 niveles alternativos de potencia, inferiores a la posición HIGH POWER.

**Ejemplo: Cocción de alimentos al 80% de la Potencia (Potencia 8) durante 5 minutos 30 segundos.**

**PARAR/BORRAR** 1. Presione la tecla **PARAR/BORRAR**.

↓

**TIEMPO** 2. Presione **TIEMPO**.  
**MARQUE TIEMPO DE COCCION** El siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

↓

**5 3 0** 3. Presione las teclas correspondientes al tiempo deseado:  
**[5], [3], and [0]**.  
**5:30 TOQUE INICIO 0 POTENCIA**  
El siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

↓

**POTENCIA** 4. Presione **POTENCIA**.  
**MARQUE NIVEL DE POTENCIA VALID** El siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

↓

**8** 5. Presione **8** para seleccionar potencia al 80%  
**P-80 TOQUE INICIO**  
El siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

↓

**INICIO** 6. Presione la tecla **INICIO**.

Una vez transcurrido el tiempo de cocción, se escucharán dos tonos de de sonido largos y uno corto. En el indicador aparecerá el mensaje FIN. A continuación la unidad se apaga sola.

NOTA:

Si previamente Ud. no selecciona un determinado nivel de potencia, la unidad operará en el nivel HIGH (el más alto). Para activar cocción en HI-POWER, simplemente no efectúe los pasos 4 y 5 descriptos más arriba.

# Instrucciones de Operación

## COCION EN 2 ETAPAS

Para cocinar en 2 etapas, repita los pasos 2 a 5 inclusive descritos en la sección Cocción por Timer en la página anterior, presionando la tecla INICIO para seleccionar el Tiempo y la Potencia que Ud. desea adicionar.

El Descongelamiento Automático por Peso puede ser programado antes de iniciar la primera etapa, para descongelar antes de la cocción.

## NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS

A fin de brindarle el máximo de flexibilidad y control de cocción, su microondas le permite seleccionar hasta 10 niveles de potencia.

La siguiente tabla sirve como guía de los niveles de potencia a seleccionar para distintos tipos de alimentos. Los niveles de potencia consignados corresponden a su unidad.

TABLA NIVELES DE POTENCIA MICROONDAS	
Nivel de Potencia	Descripción
10 (Alto)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hervir agua</li> <li>● Dorar carne</li> <li>● Preparar golosinas</li> <li>● Cocinar aves, pescado y verduras</li> <li>● Cocinar cortes tiernos de carne</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recalentar arroz, pasta y verduras</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recalentar comidas preparadas rápidamente</li> <li>● Recalentar sandwiches</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cocinar comidas con huevo, leche y queso</li> <li>● Cocinar pan o tortas</li> <li>● Derretir chocolate</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cocinar carne de ternera</li> <li>● Cocinar un pescado completo</li> <li>● Cocinar budín y flan</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cocinar jamón, aves enteras, cordero</li> <li>● Cocinar costillas, lomo</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tiernizar carne, aves y frutos de mar.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cocinar cortes menos tiernos de carne</li> <li>● Cocinar costillas de cerdo, dorar</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Entibiar fruta - Ablandar manteca</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mantener guisos y comidas calientes</li> <li>● Ablandar manteca y queso crema</li> </ul>

## TRABA PARA NIÑOS

Este es un dispositivo exclusivo que evita el uso indebido del horno por parte de los niños. Una vez que se coloca la traba para niños, no se podrá efectuar operación de cocción alguna.

### TRABA PARA NIÑOS - ACTIVACION

PARAR/BORRAR

Presione **PARAR/BORRAR**.

0

Presione **0** durante 4 segundos. Mantenga **0** presionado hasta que el siguiente mensaje aparezca en el indicador **CIERRE** y se escuchen dos "beeps"

**CIERRE**

Este mensaje permanecerá en el indicador hasta que Ud. presione alguna tecla. Una vez que Ud. presione una tecla, el indicador mostrará la hora del día. Una vez colocada la traba para niños, si presiona cualquier otra tecla, el indicador mostrará el siguiente mensaje: **CIERRE**

### TRABA PARA NIÑOS - DESACTIVAR

0

Para desactivar la traba proceda de la siguiente forma:  
Presione y mantenga presionada la tecla **0** hasta que la leyenda **CIERRE** desaparezca del indicador.

## COCCION AL TOQUE

Cocción al toque más fácil !!

El menú del microondas ha sido pre-programado para cocinar ciertos alimentos en forma automática. Simplemente ingrese información necesaria y deje que su microondas cocine su selección.

### Ejemplo: Para cocinar palomitas de maíz simplemente proceda de la siguiente manera

PARAR/BORRAR

Presione **PARAR/BORRAR**.



Coloque las palomitas de maíz y cierre la puerta

PALOMITAS

Presione **PALOMITAS**.

El horno inicia la cocción de el alimento seleccionado sin necesidad de presionar la tecla INICIO: Asegúrese de cerrar la puerta antes de seleccionar la categoría de alimento o cocinar

## Instrucciones de Operación

### CARTA DE COCCION PARA COCINAR CON UN TOQUE

CATEGORIA	PULSOS DEL BOTON	CANTIDAD	INSTRUCCIONES
PAPAS AL HORNO (temperatura ambiente)	UNA VEZ	1 papa (230 g) 1/4 tasa agua	Las papas grandes lávelas con agua y peleles. Enseguida colóquelas en un palto hondo mediano y agua de acuerdo a la cantidad. Cúbralas con un plástico con perforaciones.
	2 VECES	2 papas (460 g) 1/3 tasa agua	
	3 VECES	3 papas (690 g) 1/2 tasa agua	
	4 VECES	4 papas (920 g) 1/2 tasa agua	
HUEVO (temperatura ambiente)	UNA VEZ	1 a medio hacer	Quiebre el huevo en un bowl o tasa pequeña, perfore la yema con un palillo de cóctel, 4 veces en el centro y varias veces en la clara.
	2 VECES	1 huevo bien hecho	
POLLO (temperatura ambiente)	UNA VEZ	1/4 kg	Si usted quiere el pollo dorado deberá usar salsa para dar un apetitoso color dorado. Mezcle dos cucharadas de aceite, 1 cucharadita de pimienta, 1 cucharada de salsa de soya y sal. Mezcle hasta dar textura y unte las trozos de pollo. Coloque las trozos en plato bajo y cúbralos con plástico perforado.
	2 VECES	1/3 kg	
	3 VECES	1/2 kg	
PALOMITAS (POPCORN)	UNA VEZ	100 g	Coloque las papas fritas en un plato. No cubra.
ARROZ (Refrigerado)	UNA VEZ	1 TAZA (200g)	No cubra.
	2 VECES	2 TAZAS (400g)	
PIZZA (Refrigerada)	UNA VEZ	Individual (120 g)	En el plato o pocillo bajo coloque 2 hojas de toalla nova, ponga la pizza. No cubrir.
	2 VECES	Mediana (240 g)	
	3 VECES	Grande (360 g)	

# Instrucciones de Operación

## DESCONGELAMIENTO POR PESO

Tres secuencias de descongelación tiene su horno microonda. Esta característica le da el mejor resultado de descongelamiento a sus alimentos. La guía de cocción mostrará cual secuencia es la recomendada para el alimento que esta descongelando.

Con la característica de descongelamiento automático, el horno fija automáticamente el tiempo de descongelación y el nivel de potencia.

El horno determina automáticamente el tiempo requerido por cada tipo de alimento de acuerdo al peso que usted le indique.

Para mayor comodidad, la característica de descongelamiento automático contiene internamente un beep que permite revisar, girar, arreglar, ordenar o separar los alimentos tal como se recomienda.

Existen 3 niveles de descongelamiento automático.

1 - CARNE

2 - AVES

3 - PESCADO

- Peso disponible es de 0.1 a 4 kg.(0.1 a 6.0 Lbs). Siempre que desee descongelar y cocinar de inmediato, deberá ingresar menos de 4 k.

**Ejemplo:** Para descongelar 1,2 k de carne, seleccionar el menú CARNE, ingresar el peso y presionar INICIO.

PARAR/BORRAR

Pulse **PARAR/BORRAR**



Pulse **AUTODESCONG POR PESO**

AUTO DESCONG  
POR PESO

CARNES TOQUE 1

AVES TOQUE 2

PESCADO TOQUE 3



1

Pulse 1.

En el visor aparece

MARQUE EL PESO



1

2

Ingrese el peso pulsando 1 y 2

1.2KG TOQUE

INICIO



INICIO

Pulse **INICIO**

El descongelamiento automático comenzará.

## NOTA:

Cuando usted pulsa INICIO, el visor cambia el conteo del tiempo de descongelación en forma inversa. El beep del horno sonará dos veces durante el ciclo de descongelación. En cada beep abra la puerta y gire reordenando los alimentos. Sacar las porciones que están descongeladas. Pulsar inicio para continuar descongelando las demás porciones. El horno no parará de sonar beep hasta que abra la puerta.

- Para mejores resultados, remueva el pescado, el marisco, la carne y las aves del envase cerrado original. Estos mantienen jugos de los alimentos el cual puede causar que la superficie externa de los alimentos se cocine.
- Coloque los alimentos en un recipiente de vidrio sobre el plato o sobre la parrilla doradora.

SERIE	ALIMENTOS
1 CARNE	CARNE DE VACUNO Bife alemán, rodaja de carne, carne picada, hamburguesa, costilla, etc. CORDERO - Chuletas, Rollos. PORCINO: - Chuletas, Hot dog, etc TERNERA - CHULETAS
2 AVES	AVES entera (4 k) Trozada CODORNIZ entera PAVO pechuga 6 LB.
3 PESCADO	PESCADO - filete, entero. MARISCOS - camarones, carne de crustáceos, etc

# Instrucciones de Operación

## PROGRAMA PERSONAL

Es posible seleccionar: activar o desactivar el beeper, idioma elegido, mando de velocidad de pergamino, elegir la unidad de medida de peso entre Kgs, y Libras.

### Ejemplo 1: Para apagar la cicharra de sonido

PARAR/BORRAR



PROGRAMA PERSONAL



3



2

1. Presione la tecla **PARAR/BORRAR**.

2. Presione la tecla **PROGRAMA PERSONAL**

ELIJA | KG/LBS  
TOQUE 1  
IDIOMA | ELEGIDO  
TOQUE 2  
SONIDO | SI/NO  
TOQUE 3  
VELOCIDAD DE  
AVANCE | TOQUE 4

El siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

3. Presione la tecla 3.

SONIDO | SI  
TOQUE 1 | NO  
TOQUE 2

El siguiente mensaje aparecerá en el indicador:

4. Presione la tecla 2.

El siguiente mensaje aparecerá en el indicador:

SONIDO | NO

No es necesario presionar la tecla inicio

NOTA: Para restablecer el sonido del beep, repita los pasos 1 a 4

### Ejemplo 2: Modificación de la velocidad paso información del indicador

PARAR/BORRAR



PROGRAMA PERSONAL



1. Presione **PARAR/BORRAR**.

2. Presionar Programa personal y el siguiente mensaje aparecerá en el indicador:

ELIJA | KG/LBS  
TOQUE 1  
IDIOMA | ELEGIDO  
TOQUE 2  
SONIDO | SI/NO  
TOQUE 3  
VELOCIDAD DE  
AVANCE | TOQUE 4

El siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

4



1

3. Presione la tecla 4.

DESPACIO | TOQUE 1  
NORMAL | TOQUE 2  
RAPIDO | TOQUE 3

El siguiente mensaje aparecerá en el indicador:

4. Presione los tecla 1 y el siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

DESPACIO

No es necesario presionar la tecla inicio

NOTA: Para nuevamente cambiar la velocidad de paso de la información en el indicador, repetir los pasos 1 a 4.

## MANTENER CALIENTE

La función "MANTENER CALIENTE" continuará hasta por 60 minutos, si la puerta no ha sido abierta ó la tecla "PARAR/BORRAR" no ha sido tocada. En éste tiempo, "FIN" desaparecerá con dos tonos cortos y uno largo.

PARAR/BORRAR



MANTENER CALIENTE



INICIO

1. Pulse **PARAR/BORRAR**

2. Pulse **MANTENER CALIENTE**

3. Pulse **INICIO**

Cuando el ciclo de la cocción haya terminado, el horno accionará a "MANTENER CALIENTE" para mantener calientes los alimentos y la potencia se mostrará en el desplegado. El control para cocción cambia a la potencia 1.

## Procedimientos Generales Para Cocinar Carnes

### PRECAUCION: No use papel aluminio durante el ciclo de cocción.

1. No requiere de técnicas especiales. El asado deberá ser preparado y sazonado (si lo desea) por cualquier método tradicional. La carne deberá descongelarse completamente antes de cocinarla.
2. Coloque la carne en el rack asador del microondas o en un plato y coloque sobre el plato giratorio.
3. Cocinelo de acuerdo a la carta de cocción usando tiempos largos para cuartos de pequeñas mezclas y tiempos cortos de mezclas grandes.
4. Gire la carne por mas de una vez durante el tiempo de cocción.
5. Repósela por 5 a 10 min. envuelta con papel aluminio después de cocinar. El tiempo de reposo es muy importante para finalizar el período de cocción.
6. Pruebe la carne, especialmente el cerdo, esté completamente cocida antes de comer.

### CARTA PARA COCINAR CARNE EN MICROONDAS

CORTES	TIEMPOS DE COCCION POR 454 gr. (1 libra)	POTENCIA DE MICROONDAS
Lomo/Plateada-Poco asada -Mediano -Bien asado	8 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> a 9 min 9 a 10 min 11 a 12 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> min	M-ALTO (80%) M-ALTO (80%) M-ALTO (80%)
Hamburguesas	7 a 9 min	MIDIO (60%)
Asado a la cacerola	6 a 8 min	M-ALTO (80%)
Salchichas 2	2 a 3 min	ALTO
4	4 a 5 min	ALTO
8	5 a 7 min	ALTO
<b>Cordero</b> Pierna, filete, espaldilla	13 a 16 min	M-ALTO (80%)
<b>Cerdo</b> Lonjas, pierna lomo	12 a 15 min 1 min aprox por trozo	M-ALTO (80%) ALTO

**NOTA:** Los tiempos de arriba deberán ser respetadas como una guía solamente permiten sabores individuales y preferencias. Los tiempos pueden variar debido al corte y composición de la carne.

## Procedimientos Generales Para Cocinar Pollo

### PRECAUCION: No use papel aluminio durante el ciclo de cocción.

1. No requiere técnicas especiales. El pollo deberá ser preparado tal como cualquier método convencional. Sazone si lo desea.
2. El pollo deberá estar completamente descongelado, asegurando menudencias y que cualquier metal sea removido.
3. Pinche el pellejo y cepille ligeramente con aceite vegetal.
4. Todos el pollo deberá estar colocado en el rack asador del microonda o en un plato de horno y colocado en la bandeja giratoria.
5. Cocine de acuerdo a las instrucciones, en el carta de cocción girando el ave a través del tiempo de cocción. Particularmente el pollo, porque por su textura tiene tendencia a cocinarse desigualmente, especialmente en las partes muy gorditas. Girando el ave durante el rostizado ayuda estas áreas a cocerse uniformemente.

**NOTA:** Si el ave entera esta estofada, el peso del ave estofada deberá ser hecho calculando el tiempo de cocción.

6. Repose por 5 a 10 min, envuelvalo en papel estañado después de cocer antes pinchelo. El tiempo de reposo es muy importante para finalizar el período de cocción.



## Procedimientos Generales Para Cocinar Pollo

7. Asegúrese que el ave este completamente cocinada antes de comer. El ave entera esta cocida cuando el corre jugo claro desde el interior al pinchar una trozo con el tenedor. Los trozos de pollo deberán ser pinchados con el tenedor sobre todo las partes gruesas para asegurarse que el jugo este claro y firme.

### CARTA DE COCCION DE AVES EN MICROONDAS

AVES	TIEMPO DE COCCION POR 454 g (1 libra)	POTENCIA DE MICROONDAS
<b>Pollos</b> Entero Pechuga Trozado	9 1/2 a 12 min 8 a 10 min 9 a 11 min	M-ALTO (80%) M-ALTO (80%) M-ALTO (80%)
<b>Codorniz</b> Entera	8 1/2 a 11 1/2 min	M-ALTO (80%)

**NOTA:** Los tiempos de arriba deberán ser respetados como una guía solamente permite su individual preferencia. Los tiempos pueden variar debido a la forma y composición de los alimentos.

## Procedimientos Generales Para Cocinar Pescado

**PRECAUCION: No use papel estañado durante el ciclo de cocción.**

1. Ordene el pescado en una fuente larga no metálica o cacerola.
2. Cubra con pedazos de plástico para microondas o cacerola tapada.
3. Coloque el plato sobre la bandeja giratoria.
4. Cocine de acuerdo a las instrucciones de la carta de cocimiento. Puede agregar escamas de mantequilla en el pescado si lo desea.
5. Repóselo según indicaciones de la carta antes de servirlo.
6. Luego del tiempo de reposo asegúrese que el pescado este completamente cocido. El pescado estará opaco y fácil de cortar.

### CARTA DE COCCION DE PESCADO FRESCO

pescado	tiempo de coccion POR 454 g (1 lb)	seleccion	Metodo	reposo
Filetes de pescado	4 a 6 min	ALTO	Agregar leche: 1-2 cucharaditas	2-3 min
Bacalao	5 a 7 min	ALTO	1-2 cucharaditas	3-4 min
Filetes de lenguado	2 1/2 a 4 min	ALTO	1-2 cucharaditas	2-3 min
Lenguas de paloma	4 a 6 min	ALTO	1-2 cucharaditas	2-3 min
Mariscos enteros, Limpios y preparados	4 a 6 min	ALTO	—	3-4 min
Truchas enteras, Limpias y preparadas	5 a 7 min	ALTO	—	3-4 min
Bistec de salmón	5 a 6 min	ALTO	1-2 cucharaditas	3-4 min

# Instrucciones de Operación

## COCINADO CON GRILL

Esta característica permitirá dorar los alimentos y mayor tostado. No es necesario el precalentamiento del horno.

Use la parrilla "grill" para mejores resultados.

### Ejemplo: Para programar Grill para 10 minutos 30 segundos

**PARAR/BORRAR** 1. Presione la tecla **PARAR/BORRAR**.

↓

**GRILL** 2. Presione la tecla **GRILL**.  
**MARQUE TIEMPO**  
**DE COCCION** El siguiente mensaje aparecerá en el indicador

↓

1 0 3 0 3. Presione los números correspondientes en el teclado [1], [0], [3] y [0].  
**10:30 TOQUE**  
**INICIO** El siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

↓

**INICIO** 4. Presione la tecla **INICIO**.

## COCINADO POR COMBINACION

Este horno tiene un modo de combinación de cocción el cual permite que usted cocine con calor y microonda alternadamente.

### Ejemplo: Para programar Combi para 5 minutos 30 segundos

**PARAR/BORRAR** 1. Presione la tecla **PARAR/BORRAR**.

↓

**COMBI** 2. Presione la tecla **COMBI**.  
**MARQUE TIEMPO**  
**DE COCCION** El siguiente mensaje aparecerá en el indicador

↓

5 3 0 3. Presione los números correspondientes en el teclado [5], [3] y [0].  
**5:30 TOQUE**  
**INICIO** El siguiente mensaje aparecerá en el indicador.

↓

**INICIO** 4. Presione la tecla **INICIO**.

#### NOTA:

1. No opere este horno en modo microonda con una parrilla colocado en el interior.

## Tabla de Vegetales Frescos

Vegetable	Cantidad	Tiempo de Cocción ALTO	Instrucciones	Tiempo de Respo
Alcachofa (8 oz, cada una)	2 medianas 4 medianas	6-8 11-13	Cortar. Añada 2 cucharaditas de agua y 2 cucharaditas de jugo. Cubra.	2-3 minutos
Espárragos, Frescos	1 lb.	7-9	Añada 2 cucharadas de agua. Cubra.	2-3 minutos
Frijoles, verdes, y amarillos	1 lb.	10-11	Añada 2 cucharadas de agua en una cacerola de 1-qt., Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Remolacha, fresca	1 lb.	17-20	Añada 1/4 de taza de agua en una cacerola de 1-qt, cubierta. Vuelva a arreglar en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Brócoli, fresco**	1 lb.	6-8	Coloque el brócoli en el plato de hornear. Añada dos cucharadas de agua.	2-3 minutos
Col o repollo picado	1 lb.	7-9	Añada 1/4 taza de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Zanahorias, frescas, rebanadas	2 tazas	6-8	Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 1/2 qt., cubierta. Revuelva Pelar, en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Zanahoria				
Coliflor, fresco, enteros.	1 lb.	7-9	Corte. Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Apilo fresco con florecitas, rebanado	2 tazas 4 tazas	5-6	Rebane. Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Maiz, fresco	2 orejas	9-12	Pele. Añada dos cucharadas de agua en una fuente de hornear de tamaño de 1 qt. Cubra.	2-3 minutos
Hongos, frescos, rebanados	1/2 lb.	4-5	Coloque los hongos en una cacerola de un 1 qt., cubierta Revuelva a mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Chiviría, fresca, rebanada	1 lb.	6-8	Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Guisantes verdes frescos	4 tazas	6-8	Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Papas, dulces, enteras (6-8 oz. cada una)	2 medianas 4 medianas	6-8 8-10	Pinche las papas varias veces con un tenedor. Coloque en dos hojas de papel tlla. Déle la vuelta en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Papas, blancas, enteras para hornear (6-8 oz. cada una)	2 papas 4 papas	7-9 12-14	Pinche las papas varias veces con un tenedor. Coloque en dos hojas de papel tlla. Déle la vuelta en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Espínaca, fresca, hoja	1 lb.	6-8	Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta.	2-3 minutos
Calabaza, bellota, fresca	1 mediana	8-10	Corte la calabaza por la mitad. Remueva la semilla. Colóquela en una fuente de hornear de 8x8 plgs. Cubra.	2-3 minutos
Calabacin, fresco, rebanado	1 lb.	7-10	Añada dos cucharadas en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Calabacin, fresco, entero	1 lb.	8-9	Pinche. Colóquelo en dos hojas de papel tlla. Déle la vuelta al calabacin y vuelva a arreglarlo en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos

## Cocción y Dorado

### PAUTAS GENERALES

1. Quite el exceso de grasa de la carne de modo que esta quede lo más limpia posible. (Esto detendrá el enroscamiento)
2. Utilice sólo utensilios aptos para el microondas.
3. Cubra la comida con papel mantequilla, cubierta de plástico o alguna tapa durante el tiempo de cocción en el microondas.
4. Después de la cocción, retire la cubierta y destile el jugo.
5. Para obtener un rápido y mejor tostado, a menos que la comida esté lista, utilice la bandeja alta que viene con su horno, como en el caso del pollo o la carne.

COMIDA	CANTIDAD	TIEMPO DE COCCION Y FIJACION DE LAS MICROONDAS	TIEMPO DE DORADO	METODO
Carne				
Hamburguesa en trozos	2 trozos	2-3 min., 100%	5-7 minutos	Voltee a mitad de tiempo de la cocción.
125 gr. c/u, 1 cm. de grosor.	4 trozos	4-5 min., 100%	7-9 minutos	Destile después de la cocción. Coloque directamente sobre la bandeja para dorar. Voltee a mitad de tiempo del dorado.
Trozo de carne	700 a 900 gr.	18-23 min., 70%	7-9 minutos	Usar recipiente pyrex. Destile después de la cocción. No use bandaja para dorar.
Biftec de lomo	1 a 2	4-5 min., 70%	14-16 minutos	Voltee a mitad de tiempo de la cocción. Destile después de la cocción y aplique mantequilla derretida antes del dorado. Coloque directamente sobre la bandeja. Voltee a mitad de tiempo del dorado.
250 gr. 2 a 2.5 cm. de grosor.				
Biftec de filete	Medio cocido	3-4 min., 70%	14-16 minutos	Igual que el anterior.
250 gr. 2.5 cm.	Término medio	4-6 min., 70%	14-16 minutos	
	Bien cocido	6-8 min., 70%	14-16 minutos	
Cordero				
Chuletas de cordero	450 a 700 gr.	6-8 min., 70%	14-16 minutos	Igual que el anterior.
2.5 cm de grosor.				
Tenera				
Chuletas o filete de ternera	1 a 2	5-7 min.,	14-16 minutos	Igual que el anterior.
250 gr. 1 a 2 cm.				
Cerdo				
Chuletas de cerdo	1 a 2	5-7 min., 70%	14-16 minutos	Igual que el anterior.
250 gr. 1 a 2 cm.				
Tajada de jamón precocido	450 a 700 gr.	5-7 min., 70%	13-15 minutos	Aplique miel o capa de azúcar dorada antes de la cocción. Voltee a mitad de tiempo de la cocción. Destile después de la cocción y aplique miel o capa de azúcar antes del dorado. Coloque directamente sobre la bandeja para dorar. Voltee a mitad de tiempo del dorado.

## Coccion y Dorado

COMIDA	CANTIDAD	TIEMPO DE COCCION Y FIJACION DE LAS MICROONDAS	TIEMPO DE DORADO	METODO
Cardo	2 a 4 trozos	2-4 min., 100%	6-9 minutos	Añada 2 cucharadas de agua a la salchicha y cúbrala con una cubierta de plástico. Voltee a mitad de tiempo de cocción. Coloque directamente sobre la bandeja para dorar. Voltee a mitad de tiempo del dorado.
Salchicha fresca, en trozos.	4 a 6 trozos	4-6 min., 100%	6-9 minutos	
Salchichones frescos				
Salchichones precocidos	2 a 4 trozos 4 a 6 trozos 6 a 8 trozos	<sup>3</sup> / <sub>4</sub> -1 min., 100% 1-2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> min., 100% 2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -4 min., 100%	6-9 minutos 6-9 minutos 6-9 minutos	Use un plato de vidrio sin cubierta Voltee a mitad de tiempo de cocción. Coloque directamente sobre la bandeja para dorar. Voltee a mitad de tiempo del dorado.
Aves				
Pollo trozado	1/2 kg.	5-7 min., 100%	9-13 minutos	Coloque el pollo hacia arriba en un plato bajo de 20.5 cm. Cubra con papel mantequilla. Voltee a mitad de tiempo de cocción. Destile después de la cocción y aplique mantequilla derretida. Coloque directamente sobre la bandeja para dorar. Voltee a mitad de tiempo del dorado.
Pollo entero	1300 g. a 1/2 kg.	6-9 min., 100%	24-30 minutos	Coloque el pollo hacia abajo, cúbralo con papel mantequilla. Vólteelo hacia arriba a mitad de tiempo de coccion. Destile y aplique mantequilla derretida antes del dorado. No utilice la bandeia. Voltee a mitad de tiempo del dorado.
Pescado				
Filete de pescado 1 cm.	1/2 kg. 1 kg.	3-4 min., 100% 5-7 min., 100%	10-14 minutos 10-14 minutos	Coloque el pescado en un plato bajo y cubra con papal mantequilla. Destile después de la coccion y aplique mantequilla derretida. Coloque directamente en la bandeja para dorar.
Biftecs frescos 2.5 cm.	1 kg.	3-5 min., 100%	10-14 minutos	Coloque el pescado en un plato bajo y cubra con papal mantequilla. Voltee a mitad de tiempo de cocción. Destile después de la cocción y aplique mantequilla derretida. Coloque directamente sobre la bandeja para dorar. Voltee a mitad de tiempo del dorado.
Pescado entero	250 a 300 gr. 675 a 900 gr.	4-6 min., 70% 6-8 min., 70%	12-16 minutos 16-20 minutos	Igual que el anterior.

## Cocimiento por Combinación

### NORMAS GENERALES

1. El método de combinación le permite tomar ventaja de la velocidad y retención de humedad del microondas y del crujiente y dorado efecto que le da ese aire seco y caliente.
2. Solamente use utensilios de cocina resistentes al calor y al microondas.
3. Para obtener un dorado más rápido y mejor, cocine en la parrilla más alta que tiene el horno, a menos que la comida sea muy grande como un pollo entero.

COMIDA	CANTIDAD	COMBINACIÓN TIEMPO DE COCIMIENTO	METODO
<b>Carnes</b> Hamburguesas 4 oz. cada una, 1/2 pulgada de ancho Corte de rostizado, enrollado	2 piezas 4 piezas 1.4~1.8kg	10-12 minutos 13-15 minutos 11-13 minutos por kg Cruda (135°F) 14-16 minutos por kg Media (155°F)	Arregle los trozos de carne en el microondas en un plato que sea de microondas y colóquelos en el rack del tornamesa. Seque y voltee las carnes durante la mitad de su cocimiento. Coloque la grasa de la carne hacia abajo. Añada las sazones a su gusto y coloque los trozos en el tornamesa. Voltee las si es necesario. Cuando termine, remuevalos del microondas y dejelos cubiertos con papel aluminio por 15 minutos.
<b>Cordero</b> Cordero rostizado, enrollado, deshuesado	1.4~1.8kg	12-13 minutos por kg Crudo (135°F) 14-15 minutos por kg Medio (145°F) 16-17 minutos por kg Hecho (155°F)	Coloque la parte de la grasa hacia abajo del microondas o del rack. Añada cualquiera sazón a su gusto. Después de cocinado, remueva el cordero del microondas y dejelo cubierto por 15 minutos en papel aluminio.
<b>Puerco</b> Chuletas   Lomo rostizado, enrollado, deshuesado	2 chuletas (12 oz.) 4 chuletas (1 1/2 lbs.)  1.4~1.8kg	25-30 minutos  35-40 minutos  15-18 minutos por kg (170°F)	Añada cualquier sazón deseada y coloque las chuletas directamente en el rack o tornamesa. Cocinalas hasta que no estén rosadas. Voltee las a la mitad del tiempo de cocimiento. Remuevalas del microondas y dejelas cubiertas por 5 minutos.  Coloque la grasa del lomo hacia abajo del microondas. Añada las sazones deseadas y coloque el lomo en el tornamesa. Voltee lo si es necesario. Cuando este esté hecho remuevalo del microondas y cubralo por 15 minutos con papel aluminio.
<b>Pollo</b> Pechugas Deshuesadas	Media Pechuga (4-5 oz.)  Pechuga entera (10-12 oz.)	7-9 minutos  14-18 minutos	Lave seque el ave. Remueva la piel y coloque la parte más gruesa de la pechuga hacia la parte de afuera del microonda. Coloque la pechuga en el rack o tornamesa. Añada mantequilla y sazones si lo dessea. Acomodela nuevamente a la mitad de el tiempo de cocimiento. Cocinala hasta que no se vea rosada y los jugos de la pechuga sean claros. Remuevala del microondas y cubrala con papel aluminio de 3 a 5 minutos.

## Cocimiento por Combinación

COMIDA	CANTIDAD	COMBINACIÓN TIEMPO DE COCIMIENTO	METODO
<b>Pollo</b> Piezas para freir	1.1~1.4kg	30-35 minutos	Lave y seque el ave. Arregle las piezas en el microondas, en un rack seguro para el microondas, con la parte más gruesa del pollo hacia la parte de afuera del microondas. Añada mantequilla o cualquier sazón deseada. Coloque las piezas en el rack o tornamesa. Acomode nuevamente a la mitad del tiempo de cocimiento transcurrido. Cocine las piezas hasta que no se vean rosadas y los jugos sean claros. Remueva las piezas y cubralas de 3 a 5 minutos.
Pollo entero	1.4~1.5kg	38-45 minutos	Lave y seque el ave. Coloque la parte de la pechuga hacia abajo del microondas. Añada mantequilla o sazones si lo desea. Coloque el pollo en el tornamesa. Voltee el pollo a la mitad del tiempo de cocimiento. Cocine hasta que este no se vea rosado y los jugos sean claros. Remueva el pollo del microondas y cubralo con papel aluminio por 10 minutos.
<b>Gallinas pequeñas</b> 1-11/2 Lbs cada una	Dos enteras	35-40 minutos	Lave y seque el ave. Amarre las alas a el cuerpo de la gallina y las patas a la cola. Coloque las pechugas de la gallina hacia arriba del microondas. Añada mantequilla o sazones si lo desea. Coloque la gallina en el tornamesa. Voltee y elimine cualquier liquido. Cocine hasta que no se vea rosada y los liquidos sean claros. Remueva del microondas y cubrala por 5 minutos con papel aluminio.
<b>Pavo</b> Pechugas Deshuesada	900g~1.4kg	20-25 minutos por kg	Coloque la pechuga de pavo en el microondas. Añada mantequilla o sazones si lo desea. Coloque el rack encima del tornamesa. Cocinela hasta que no se vea rosada y que los liquidos sean claros. Remuevala del microondas y dejela cubierta por 10 minutos con papel aluminio.
Piezas de pavo	680~900g	25-35 minutos	Lave y seque el ave. Coloque las piezas más gruesas hacia la parte de afuera del microondas encima del rack. Añada mantequilla o sazones si lo desea. Coloque el rack encima del tornamesa. Voltee las piezas a la mitad del tiempo de cocimiento. Cocinelas hasta que no se vean rosadas y hasta que los jugos sean claros. Remuevalas del microondas y cubralas con papel aluminio por 5 minutos.

## Otras Instrucciones de Ayuda

### Para Mejores Resultados:

1. Cuando determine el tiempo para un alimento en particular, comience usando el mínimo de tiempo y revise ocasionalmente para arreglar. Es fácil de sobrecocer los alimentos porque las microondas cuecen muy rápido.
2. Pequeñas cantidades de alimento o comidas con poco contenido de agua muy secas externamente y duras se cocinan por mas tiempo.
3. No use el horno para secar paños de cocina o productos de papel. Ellos pueden arder.
4. Quiebre los huevos antes de cocinarlos en el microondas.
5. Para alimentos tales como manzanas, papas, yema de huevo, hígados de pollo etc, asegúrese sacar el pellejo o membrana para prevenir reventones mientras se cocinan en el microondas.

### Descongelamiento de Alimentos

1. Los alimentos que han sido congelados pueden ser colocados directamente en el horno para deshielo. Asegurándose de sacarle las partes metálicas.
2. El descongelado de acuerdo a la guía de descongelacion de este manual.
3. Partes de los alimentos se deshuelan mas rápidos que otros, protéjalos si es necesario.
4. Algunos alimentos deberán ser completamente cubiertos antes de cocinar. Por ejemplo, el pescado se cocina tan rápido que esta algunas veces comenzando la cocción mientras se descongela.
5. Puede ser necesario aumentar o disminuir el tiempo de cocción en algunas recetas, dependiendo de la temperatura inicial de los alimentos.

### NOTA:

El viento de la aberturas puede ser caliente durante la cocción, esto es normal.

### Dorando:

Hay unos pocos alimentos el cual no son cocinados lo suficiente en el horno microondas para dorarse, y muchos necesitan color adicional.

Rostizar, pollo o perril, cocinados por 10 minutos o mas se dorarán mejor sin aditivos extras.

### Utencilios de Cocina:

1. Vidrio térmico, cerámicas de vidrio y resistentes al calor, son excelentes utensilios.

2. Servilletas de papel, toallas, platos, copas y cartón son utensilios convenientes. Algunos productos de papel reciclado pueden contener impurezas el cual pueden causar arcos o fuego cuando se usan en el horno microonda.
3. Algunos platos plásticos, recipientes tazas y envoltorios pueden ser usados en el horno microondas. Siga las instrucciones de fabricación o información dada en la guía de cocción cuando use plásticos en su microonda.
4. Utensilios de metal y utensilios con bordes metálicos no deben ser usados en el horno microondas.

### Para Limpiar su Microondas

1. Mantenga el interior del horno limpio. Salpicaduras de alimento o derrame de líquidos en las murallas del horno y entre los selladores de la puerta. Lo mejor para limpiar lo derramado con un paño húmedo. Migajas y derrames adsorverán la energía de las microondas y alargaran los tiempos de cocción. Use un paño suave, saque las migajas que caen entre la puerta y el marco. Es importante mantener esta área limpia para asegurar el sellado hermético. Remover la grasa esparcida con un paño jabonoso enseguida enjuague y seque. Al hacerlo no use detergentes o diluyentes. La bandeja de vidrio puede ser lavada manualmente o en el lavaplatos.
2. Mantener el exterior limpio. Límpielo con agua y jabón enseguida séquelo con un paño suave o toalla de papel. Para prevenir daño en las partes operativas dentro del horno, el agua no deberá entrar en los orificios de ventilación. Para limpiar el panel de control, abra la puerta para prevenir accionar el horno accidentalmente y con un paño húmedo siguiendo inmediatamente con un paño seco. Presione PARAR/BORRAR después de limpiar.
3. Si acumula vapor en el interior o en el exterior de la puerta del horno, limpie el panel con paño suave. Esto puede ocurrir cuando el horno microonda esta operando bajo condiciones de alta humedad y conduce a malfuncionamiento de la unidad.
4. La puerta y el sello de la puerta deberá mantenerse limpio. Use solamente agua jabonosa, enjuague y seque rápidamente. NO USE MATERIALES ABRASIVOS TALES COMO LIMPIADORES EN POLVO O ALMOHADILLAS PLASTICAS.



## Precauciones de Seguridad

1. No remueva el interior, ni lo ajuste o repare la puerta o el panel de control, o el dispositivo de seguridad ni ninguna otra parte del horno. Las reparaciones deberán ser solamente realizadas por un personal técnico calificado.
2. No ponga en funcionamiento el horno vacío. Es recomendable dejar un vaso de agua dentro cuando no lo use. El agua seguidamente adsorberá toda la energía del microonda, si el horno empieza a funcionar accidentalmente.
3. No seque ropa en el horno microonda, puede quemarse si el calor es excesivo.
4. No cocine alimentos envueltos en toalla de papel, a no menos que su libro de cocina contenga instrucciones para el alimentos que usted esta cocinando.
5. No use papel de diario en lugar de toalla de papel para cocinar.
6. No use envases cerrados. Ellos pueden calentarse demasiado y quemarse.  
No use envases de metal o cacharros que tienen partes metálicas. Siempre saque el metal. Objetos de metal en el horno hacen arcos, el cual causan severos daños.
7. No opere el horno con la puerta o la orillas frontales obstruidas por un paño de cocina o servilleta, el cual pueden causar fugas de microondas.
8. No use papeles reciclados ellos pueden contener impurezas el cual pueden causar fuego durante el cocinado.
9. No enjuague la bandeja giratoria colocándola en agua inmediatamente después de cocinar. Esto puede causar quiebre y daño.
10. Pequeñas cantidades de comida requieren tiempo de cocción corto. Si el tiempo normal asignado ellos pueden sobrecocerse y quemarse.
11. Sitúe el horno hacia el frente de la puerta esté a 8cm o mas detrás del borde de la superficie en el cual esta colocado, para evitar volteo accidental del aparato.
12. Antes de cocinar pele las papas, manzanas u otras frutas o vegetales.
13. No cocine huevos en su cascara. La presión interior reventara el huevo.
14. No intente freír trozos de grasa en el horno.
15. Quite el plástico de platos precocidos antes de cocinar. En algunos casos es posible cocinar cubriendo los alimentos con un film plástico, para calentar o cocinar, esta detallado en el libro de cocina en microonda.
16. El horno nunca debe ser usado si el sello de la puerta no esta funcionando bien.
17. Cuando son cocinados líquidos en el microondas, ellos pueden tener un sobrecalentamiento sobre su punto de ebullición sin burbujas visibles.  
Cuando el recipiente es sacado, el roce puede causar formaciones de burbujas. Un manantial de líquido caliente puede esparcirse fuera del recipiente en forma explosiva.
18. Si observa humo mantenga la puerta del horno cerrada apague o desenchufe el horno.
19. Cuando el alimento es calentado o cocido en recipientes de plástico, papel o materiales combustibles, mire el horno frecuentemente para revisar si el recipiente de alimento se esta deteriorando.

**PRECAUCION:** Asegúrese que los tiempos de cocción esta dados correctamente ya que la sobrecocción puede causar fuego y como consecuencia dañar el horno.

## Preguntas Y Respuestas

- P** ¿Que esta mal en el horno cuando la luz interior no enciende?
- R** Puede haber varias razones porque la luz del horno no se enciende:
- La ampolleta se ha roto.
  - La puerta no esta cerrada.
- P** Pasan energías de microondas a través de ventanilla de la puerta?
- R** Los orificios o ductos, están hechos para permitir el paso de la luz, ellos no permiten el paso de energía de microondas.
- P** Porque suena el "Beep" cuando una tecla del panel de control es tocada?
- R** El Beep suena para asegurarle que la selección esta siendo ingresada apropiadamente.
- P** Se daña el microonda si se opera mientras esta vacío?
- R** Si, Nunca lo haga funcionar vacío o sin la bandeja de vidrio.
- P** Porque los huevos a veces revientan?
- R** Cuando cocine, o fría huevos, la yema puede reventar debido a la acumulación de vapor en el interior de la membrana de la yema. Para prevenir esto, simplemente perforce la yema antes de cocinar. Nunca hornee huevos en su cascara.
- P** Porque es recomendado el tiempo de reposo después de la cocción en microonda?
- R** Después que la cocción ha finalizado, mantener los alimentos cocidos en reposo durante un tiempo. Esto reposo finaliza la cocción uniformemente de los alimentos. La cantidad de tiempo de reposo depende de la densidad del alimento.
- P** Es posible hacer cabritas (Popcorn) en el microonda?
- R** Si, usando uno de los 2 métodos descritos abajo:
- (1) Utilizando artefactos expresamente diseñados para producir "popcorn" en hornos microondas.
  - (2) El popcorn especialmente preparado y empacado para ser cocinado en hornos microondas, que contengan instrucciones precisas sobre la potencia y tiempos requeridos para el efecto. SIGA LAS INSTRUCCIONES DADAS POR CADA FABRICANTE PARA SUS PRODUCTOS Y NO SE ALEJE DEL HORNO MIENTRAS SE ESTA COCINANDO EL "POPCORN". SI OCURRIERA QUE EL MAIZ NO REVIENTA DESPUES DEL TIEMPO PREVISTO, DECONTINUE EL PROCESO U APAGUE EL HORNO "PAPAR/BORRAR" PUES EL RECOCIMIENTO DEL MAIZ PUEDE RESULTAR EN INCENDIO.
- PRECAUCION:** NUNCA USE BOLSAS DE PAPEL CAFE PARA REVENTAR MAIZ NUNCA INTENTE REVENTAR LOS GRANOS SOBRANTES QUE NO LLEGARON A REVENTAR.
- P** Porque no siempre el horno cocina tan rápido como dice la gua de cocina.
- R** Revise su guia de cocina nuevamente para asegurarse que usted siguió correctamente las indicaciones, y ver que fuerza causó la variación en el tiempo de cocción. Los tiempos de la guia de cocina y la potencia son sugerencias, escoja ayuda para prevenir el sobrecocimiento, el problema mas común de uso obtenido por su microonda. Variaciones en el tamaño, peso y dimensiones del alimento requieren tiempos de cocción más extensos. Use su propio juicio además de las sugerencias de coción para revisar lo hecho, como lo hace con una coccion cenvencional.