

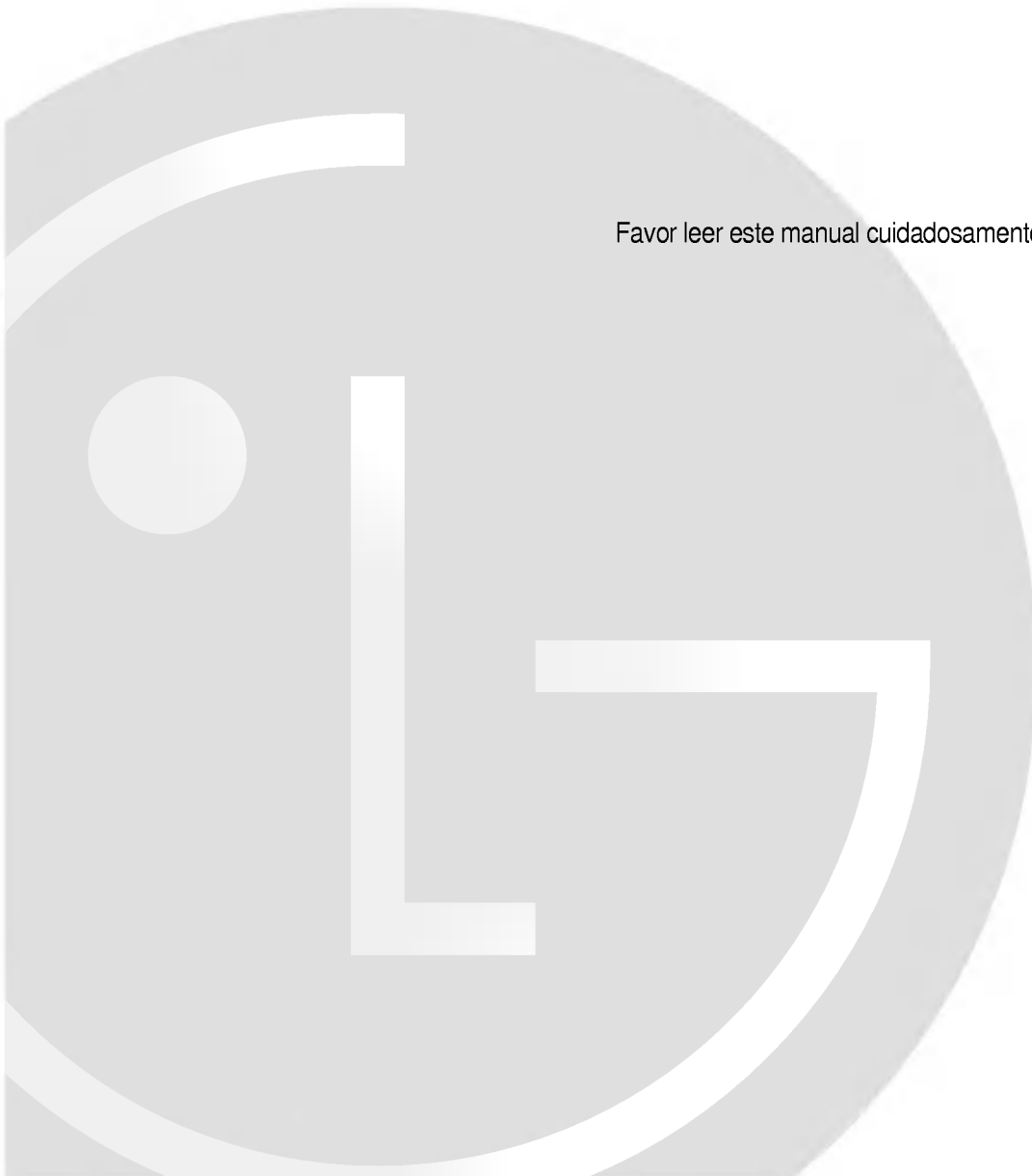


Horno Microondas

MANUAL DE INSTRUCCIONES

MODEL : MS-1922G

Favor leer este manual cuidadosamente antes de operar.



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

- (a) 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 tratar de desafiar las precauciones del fabricante en cuanto a seguridad del sistema de cierre de la puerta del horno ni de sus salvaguardas.
- (b) NO COLOQUE ningún objeto entre el frente de la unidad y la puerta del horno ni tampoco permita que se acumule suciedad o residuos de limpiadores en las superficies selladoras.
- (c) 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) GOZNES o BISAGRAS Y CERRADURAS (rotas o sueltas)
 - (3) EMPAQUETADURAS DE LAS PUERTAS Y SUPERFICIES SELLADORAS.
- (d) ESTE HORNO NO DEBE SER AJUSTADO NI REPARADO POR PERSONA ALGUNA QUE NO SEA PERSONAL CALIFICADO E IDONEO.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES 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 descriptos 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 aberturas 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.
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 el proporcionado por el fabricante. (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.
 - d. No utilice la cavidad para guardar cosas. No deje productos de papel, utensilios de cocina, o comida, dentro de la cavidad cuando no se está utilizando el horno.
17. No caliente ningún tipo de alimentos en biberones ni en general alimentos para bebés. Puede ocurrir cocimiento desigual capaz de causar daños 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) pueden recalentarse. 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

INDICE DE CONTENIDO

INSTALACION	5
CARACTERISTICAS	7
PROCEDIMIENTO OPERATIVO	8
VERIFICACION DE OPERACION	8
OTRAS INSTRUCCIONES UTILES	9
UTENSILIOS DE COCINA	10
EL CUIDADO DE SU HORNO DE MICROONDAS	10
RECETAS DE COCINA POR MICROONDAS Y TABLAS	11
INTRODUCCION	11
NIVELES DE POTENCIA DE MICROONDAS	14
PRECAUCIONES	15
PREGUNTAS Y RESPUESTAS	16
ESPECIFICACIONES TECNICAS	17

INSTALACION

A. INSTRUCCIONES PARA CONEXION A TIERRA

Para la seguridad personal, este aparato tiene que ser debidamente conectado a tierra. En el evento de un corto circuito 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 enchufe debe ser enchufado en un tomacorriente que está debidamente instalado y conectado a tierra.

CUIDADO- El uso impropio de la clavija de tierra puede resultar en choque eléctrico. No corte ni remueva la tercera clavija de conexión a tierra, bajo ninguna circunstancia.

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. Si solo se cuenta con un tomacorriente convencional de dos clavijas, es responsabilidad y obligación del consumidor hacerlo reemplazar por uno de tres, debidamente conectado 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 tomacorrientes 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. Si el usuario tiene un tomacorriente de dos clavijas, debe hacerlo reemplazar por uno de tres, por un técnico electricista idóneo.

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 de extensión debe ser del tipo que tiene tres alambres y conexión a tierra y (3) 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.

B. CIRCUITOS

Por razones de seguridad, este horno debe ser enchufado a un circuito de 15 amperios. NINGUN otro artefacto debe estar enchufado 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 PLACA CARACTERÍSTICA 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 microondas no esté funcionando con normalidad estando en orden lo relacionado con la fuente de energía de Corriente Alterna y con el voltaje, desenchufe el cordón y vuelva a enchufarlo.

D. UBICACIÓN 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.

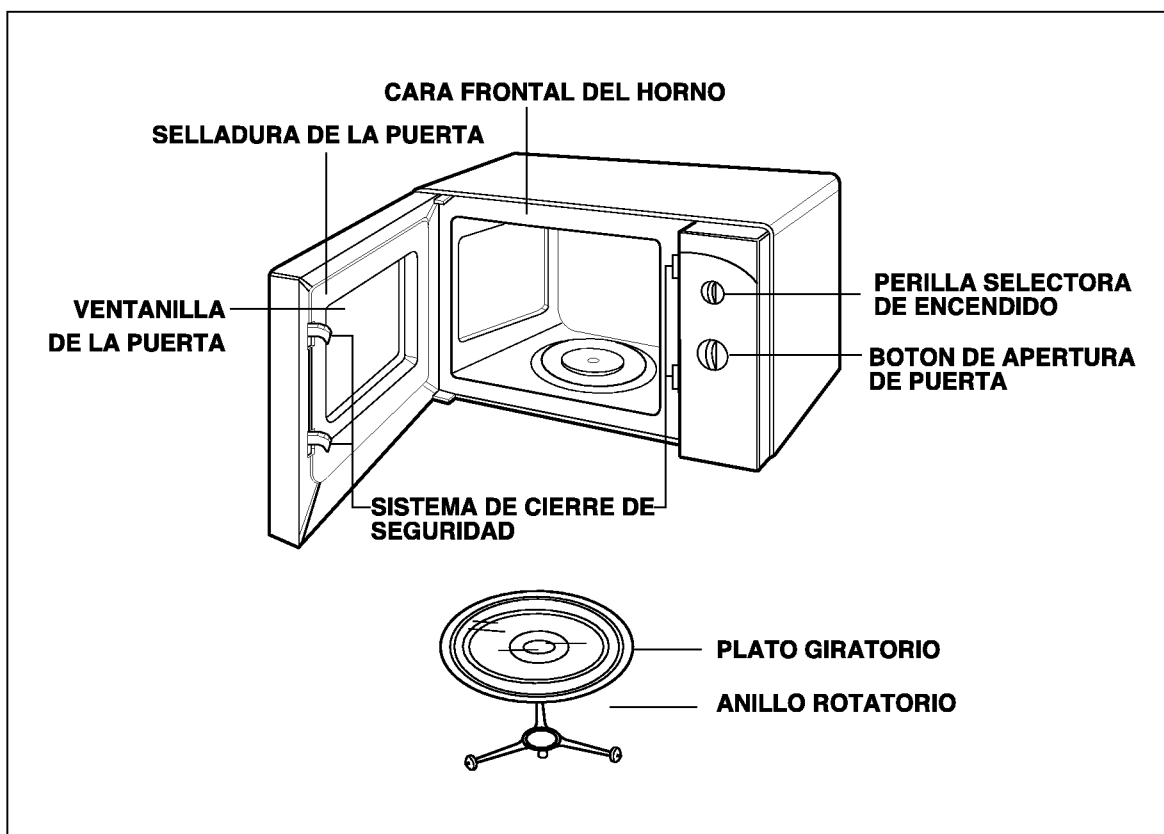
E. NO BLOQUEE LOS CONDUCTOS DE AIRE

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. Enchufe el horno de microondas en otro tomacorrientes de modo que el receptor y el horno resulten enchufados a dos circuitos diferentes.

CARACTERISTICAS



Remueva del horno todos los materiales utilizados en el embalaje de transporte.
Su horno de microondas ha sido empacado con los siguientes materiales:

Tornamesa	1 unidad
Anillo giratorio	1 unidad.
Manual del Propietario	1 unidad
Libro de Coccion	1 unidad

Este horno microondas está diseñado expresamente para uso casero.
No se recomienda para uso comercial.

PROCEDIMIENTO OPERATIVO

Este horno de microondas ha sido diseñado para que resulte de uso simple y fácil de operar. Por favor, siga estas instrucciones cuidadosamente.

1. Coloque los alimentos en un utensilio de cocina apropiado.
Abra la puerta del horno y coloque el utensilio en el centro del tornamesa.
2. Cierre la puerta del horno.
3. Seleccione el nivel de potencia apropiado dependiendo del alimento que desee cocinar.
Para su información tenga en cuenta las siguientes referencias:
Entibiar: 10%, DESCONGELAR($\frac{**}{00}$): 30%, Hornear: 50%, Calentar: 70%,
MÁXIMO: 100% (Estas cifras se citan como porcentajes aproximados de la potencia máxima disponible.)
4. Gire la perilla del TEMPORIZADOR en dirección normal de las manecillas del reloj (hacia la derecha) para seleccionar el tiempo de cocimiento.
NOTA: El horno empieza a cocinar tan pronto como se gira la perilla del temporizador. Cada número representa la misma cantidad en minutos. Para asegurar precisión en la fijación del tiempo, es aconsejable girar la perilla del temporizador hasta pasarse un poquito del punto deseado y luego retroceder al punto preciso.
5. Cuando el TEMPORIZADOR llega al punto de apagar ("0") suena una señal y el horno se apaga automáticamente.
6. Abra la puerta y retire los alimentos del horno.
7. Para detener la cocción antes de que el temporizador llegue a cero, abra la puerta del horno o simplemente lleve la perilla del temporizador hasta el cero.
NOTA: La puerta puede ser abierta durante el proceso de cocción mediante la presión del botón de abrir la puerta. El temporizador se detiene y la actividad de microondas cesa. Cuando se vuelve a cerrar la puerta el proceso de cocina se reinicia hasta completar el ciclo originalmente programado. Después de completarse el ciclo, el temporizador estará en cero.

VERIFICACION DE OPERACION

Después de desembalar este aparato, examine el horno para determinar si no hay algún daño resultante del viaje. Esto es muy importante ya que un horno dañado puede resultar en escapes de energía de microondas. Asegúrese de remover todos los materiales de empaqueo que puedan estar en la cavidad del horno. Verifique la operación del horno cuando esté desempacando y también en cualquier tiempo posterior para verificar si el horno está desempacando y también en cualquier tiempo posterior para verificar si el horno está funcionando debidamente.

1. Conecte el cable de alimentación al tomacorriente con descarga a tierra.
2. Coloque el plato giratorio dentro de la cavidad del horno.
3. Coloque encima del plato giratorio, dentro de la cavidad del horno, un vaso de agua a temperatura ambiente.
4. Cierre bien la puerta del horno.
5. Gire la PERILLA SELECTORA DE ENCENDIDO en posición de cocinar. ("COOK")
6. Gire la perilla del temporizador a unos 3 o 4 minutos (note que la lámpara del horno se ENCIENDE y la actividad de microondas se inicia.)
7. Cuando se concluya el período de cocimiento fijado, sonará la señal de aviso. (Note: la lámpara del horno se apaga y toda actividad de microondas se detiene.)
8. Si el horno está funcionando normalmente el agua estará caliente.

OTRAS INSTRUCCIONES UTILES

Para mejores resultados y una labor culinaria agradable, por favor lea su guía de cocina en su totalidad.

PARA MEJORES RESULTADOS:

1. Cuando tenga que determinar el tiempo necesario para cocinar un alimento dado, empiece por utilizar el tiempo mínimo indicado y verifique ocasionalmente el grado de cocción alcanzado. El horno microondas cocina muy rápidamente y por tanto resulta fácil sobrecocinar los alimentos.
2. Cuando la cantidad de comida que se ha de cocinar en muy pequeña o tienen un contenido de agua muy bajo, la comida puede secarse y endurecerse si se cocina por mucho rato.
3. No use el horno de microondas para secar toallas de cocina u otros productos de papel. Se pueden quemar.
4. No cocine, en el horno de microondas, huevos en su cascarón.
5. Cuando cocine alimentos tales como manzanas, papas, yemas de huevo, hígados de pollo, etc., tome la precaución de perforar la cáscara o membrana para evitar que revienten mientras se están cocinando en el horno.

DESCONGELANDO ALIMENTO CONGELADOS:

1. Los alimentos previamente congelados pueden ponerse en el horno para descongelar. (Cerciórese de que se haya quitado todo lo que sea de metal, tales como los alambritos de cerrar bolsas de plástico.)
2. Tenga en cuenta la tabla de Tiempos para Descongelar que encontrará en este Manual.
3. Las áreas que pudieran descongelarse mas rápidamente deben cubrirse con pedacitos de papel de estaño o de aluminio a fin de que se descongelen mas lentamente y de ese modo se uniforme mas el proceso del conjunto.
4. Algunos alimentos no debieran descongelarse totalmente antes de cocinar. Por ejemplo, el pescado se cocina tan rápidamente que a veces resulta mejor empezar a cocinar cuando todavía está medio congelado.
5. Puede resultar necesario incrementar o disminuir el tiempo de cocción para determinadas recetas, dependiendo de la temperatura de los alimentos en el momento de empezar a cocinarlos.

NOTA:

El aire que sale a través del ducto de ventilación puede ponerse caliente durante el proceso de cocinar. Esto es normal.

DORADO o BRONCEADO:

Pocos son los alimentos que se cocinen tan rápidamente en el horno de microondas que no alcanzan a dorarse y por tanto puedan requerir algún agente que les añada color.

Se puede recurrir a materiales para cubrir, como por ejemplo el "SHAKE & BAKE" o la paprika y agentes bronceadores como la salsa Worcestershire o Bouquet en chuletas, albóndigas de carne o pedazos de pollo. Los asados de res, aves o jamón, cocinados por 10 a 15 minutos o mas, se dorarán satisfactoriamente sin necesidad de aditivos.

UTENSILIOS DE COCINA

UTENSILIOS DE COCINA:

1. La mayor parte de utensilios de vidrio, cerámica de vidrio, o cristalería resistente al calor, son excelentes. Aquellos que tengan bordes metálicos no se deben utilizar en hornos de microondas.
2. La mayor parte de las servilletas, platos, tazas, cajas y cartones de papel pueden utilizarse como utensilios convenientes. Algunos productos hechos con papel reciclado pueden contener impurezas cuya grasa podría causar arcos voltaicos dentro del horno de microondas.
3. Algunos platos, tazas y otros contenedores de plástico pueden ser también usados en los hornos microondas. Siga las instrucciones del fabricante o la información que le damos aquí en la sección guía de cocina cuando vaya a usar plásticos en la cocina de microondas.
4. No se deben usar, en el horno de microondas, utensilios de metal o utensilios que tengan bordes de metal.

EL CUIDADO DE SU HORNO DE MICROONDAS

PARA LIMPIAR SU HORNO:

1. Mantenga siempre el interior del horno de microondas totalmente limpio.
Alimentos salpicados o líquidos derramados tienden a adherirse a las paredes del horno de microondas. Lo mejor es limpiarlos de inmediato con un trapo húmedo. Las migajas y alimentos derramados absorben energía de microondas y retrasan el proceso de cocción.
Utilice un paño húmedo para remover las migajas y derrames que puedan haber caído entre la puerta y el marco de la misma.
Es importante mantener esta área totalmente limpia para asegurar que el cierre de la puerta sea hermético. No utilice detergentes fuertes ni limpiadores abrasivos. El tornamesa se puede lavar manualmente y también a máquina.
2. Mantenga limpia la parte exterior del horno.
Limpie la parte exterior del horno con agua y jabón y luego con agua limpia, secando con un paño suave o toalla de papel. Para evitar daños a las partes internas del horno de microondas no permita que el agua se escurra dentro los tubos de ventilación.
Para limpiar el panel de control, abra la puerta del horno de microondas a fin de evitar que funcione accidentalmente, y limpie con un paño húmedo siguiendo inmediatamente con un paño seco. Después de limpiar pulse el botón "CLEAR" por si acaso.
3. Si se acumula vapor dentro o alrededor de la puerta del horno, límpielo con un paño suave. Eso puede ocurrir cuando el horno de microondas se pone a funcionar en condiciones de alta humedad y no constituye indicación de que hubiera mal funcionamiento de la unidad.

RECETAS DE COCINA POR MICROONDAS Y TABLAS

INTRODUCCION

1. COMO FUNCIONA SU HORNO MICROONDAS

Las microondas son una forma de energía similar a las ondas de radio y televisión y a la luz del día. Todo emite microondas, el lavaplatos, la cafetera, hasta las personas. Generalmente, sin embargo, las microondas se dispersan hacia afuera y desaparecen sin causar ningún efecto. Nuestro horno microondas, sin embargo, ha sido construido de tal manera que toma ventaja de la energía de microondas. La electricidad se convierte en energía de microondas por medio de un tubo magnetrón y luego las microondas son enviadas al área de cocinar por ranuras en los lados del horno. Una tornamesa está ubicada en el fondo del horno. Las microondas no pueden atravesar las paredes de metal del horno, pero pueden penetrar materiales como vidrio, porcelana y papel, los materiales con los que se fabrican los platos aptos para microondas (microndables). Las microondas por sí mismas no calientan los utensilios aunque a veces se calientan por el calor generado por la comida.

Un electrodoméstico seguro. Su horno de microondas, entre los electrodomésticos, es uno de los más seguros. Cuando la puerta se abre, el horno deja de producir microondas automáticamente. Aunque los hornos microondas han sido utilizados desde los años 50, todavía no ha sido reportado ningún daño relacionado a su uso. Y a propósito, mientras la energía microondas ha sido convertida en calor en el proceso de calentar su comida, las microondas han sido totalmente gastadas. Por lo tanto, NO queda ningún "residuo" en la comida que ha sido cocinada en un horno microondas.

2. COMO OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS POSIBLES DE SU HORNO MICROONDAS.

Vigilando las cosas: Las recetas que hay en este libro han sido formuladas con gran cuidado, pero su éxito en prepararlas depende mucho de cuanta atención personal le ponga usted a los alimentos mientras se cocinan. Siempre vigile su comida mientras cocina. Su horno de microondas está equipado con una luz que se enciende automáticamente cuando el horno está en operación. Eso le permite mirar y comprobar el progreso de su receta.

Las instrucciones dadas, de "elevar", "revolver", "dar vuelta" etc., deben considerarse como los pasos

mínimos que se recomiendan. Si la comida parece que se hubiera cocinado desigualmente, simplemente haga los ajustes que usted considere necesario para corregir el problema.

Factores que afectan el tiempo de cocción: Para verificar el wataje de su horno, refiérase al dibujo al principio de este libro. Muchos factores afectan el tiempo de cocción. La temperatura de los ingredientes utilizados en una receta hacen una gran diferencia en el tiempo de cocción. Por ejemplo, una torta hecha con mantequilla, huevos y leche fríos o refrigerados, tomará considerablemente más tiempo que aquel que se hace con ingredientes a temperatura ambiente.

Todos las recetas en este libro indican rangos de tiempo para cocinar. Generalmente encontrará que la comida no está bien cocinada usando los rangos menores de tiempo, y algunas veces usted deseará cocinar por un tiempo mayor que los sugeridos de acuerdo a su preferencia personal.

La filosofía que gobierna este libro es que es mejor ser conservadores en el tiempo de cocción para la receta, ya que la comida infra-cocinada se puede completar, mientras que la comida sobre-cocinada se pierde. Sin embargo, algunas, particularmente aquellas que se refieren a panes, pasteles y carnes, incluyen sugerencias de que los alimentos se retiren del horno mientras todavía están ligeramente infra-cocinada. Esto no es un error. Cuando se le da oportunidad de reposar, los alimentos continúan cocinándose fuera del horno, conforme el calor atrapado en las porciones exteriores del alimento se desplaza gradualmente hacia su interior. Si los alimentos se mantienen en el horno hasta que estén totalmente cocinados, las porciones externas resultarán sobre-cocinadas y hasta quemadas.

A medida que usted adquiere experiencia en el uso de su microondas, usted misma podrá estimar con mas eficiencia el tiempo apropiado tanto para cocinar como para reposar, los diferentes alimentos que usted haya de cocinar.

3. LAS CARACTERISTICAS DE LAS COMIDAS (ALIMENTOS) Y SU EFECTO EN LA COCINA POR MICROONDAS.

Densidad: Alimentos livianos, porosos, tales como tortas y panes se cocinan con más rapidez que alimentos pesados y de alta densidad como asados y cacerolas. Usted debe tener cuidado que los bordes de alimentos livianos no se sequen y rompan. Tape los bordes con papel de estaño o hornillos a un nivel más bajo.

Altura: La parte superior de alimentos altos, particularmente asados, se cocinarán con más rapidez

que la parte inferior. Por lo tanto, es prudente voltear las comidas altas durante cocimiento, a veces con frecuencia.

Contenido de humedad: La humedad atrae las microondas, por lo que alimentos secos, tales como asados y algunos vegetales deben ser humedecidos o tapados antes de cocinarlos para mantener el vapor.

Contenido de huesos y grasa: Los huesos conducen el calor y grandes cantidades de grasa atraen energía microondas. Por lo tanto, debe tenerse cuidado al cocinar cortes de carnes con huesos y grasas, de que no se cocinen desigualmente o se sobre-cocinen.

Cantidades: El número de microondas en su horno se mantiene constante sin importar la cantidad de alimento que se está cocinando. Por lo tanto, mientras más alimento coloque usted en su horno, más tiempo de cocimiento será necesario. Recuerde que debe reducir el tiempo de cocción por lo menos por un tercio cuando se tiene la receta.

Forma de las comidas: Las microondas penetran solamente 1 pulgada (2.5cm) de las comidas, la parte interior de alimentos gruesos se cocina con el calor generado por la parte externa que penetra hacia adentro. En otras palabras, solamente la parte externa de cualquier comida es realmente cocinada por la energía por microondas. El resto se cocina por convección.

Se desprende, por lo tanto, que la peor forma posible para una comida que será horneada en microondas, es un cuadrado grueso. Las esquinas se quemarán mucho antes que el centro siquiera esté caliente. Alimentos cilíndricos y delgados así como alimentos en forma de rodajas son los que mejores se cocinan en microondas.

4. TECNICAS ESPECIALES PARA COCINAR EN MICROONDAS.

Para dorar: Las carnes y aves que se cocinan por unos 15 minutos o más, se dorarán ligeramente por medio de su propia grasa.

Los alimentos que se tengan que cocinar por menor tiempo, se les puede untar salsas para dorar para lograr ese apetitoso color. Las salsas más comúnmente utilizadas son la "Worcestershire" o salsa Inglesa, la de soya o soja, y la salsa para parrillada, o barbacoa. Como la cantidad de salsa que se usa para dorar es pequeña, los sabores originales de las recetas no se alteran.

Cubiertas o tapas: La cubierta atrapa el calor y el vapor lo cual causa que los alimentos se cocinen más rápidamente. Usted puede usar, ya sea la tapa del utensilio o cubrir con un papel plástico de envolver ("plastic wrap") pero siempre dejando una esquina

doblada para evitar que se reviente.

Cubiertas con papel encerado: El papel encerado evita efectivamente que los alimentos salpiquen dentro del horno y al mismo tiempo mantiene el calor. Pero como es una cubierta o tapa más suelta que una tapa o papel transparente, permite que la comida se seque un poco.

Envoltura en papel encerado o papel toalla: Los sandwiches o emparedados y muchos otros alimentos que contienen pan ya horneado deben ser envueltos antes de hornear en microondas para evitar que se sequen.

Ordenando y espaciando: Alimentos en unidades, como papas horneadas, pasteles en copas y bocadillos o antipasto, se cocinarán más uniformemente si se colocan en el horno con por lo menos una pulgada de separación entre sí, preferiblemente siguiendo un patrón circular. Nunca ponga una comida encima de la otra.

Revolver: Revolver los alimentos es una de las técnicas más importantes de la cocina por microondas. En la cocina convencional, los alimentos son revueltos con el objeto de mezclarlos. Sin embargo, los alimentos horneados por microondas se revuelven para dispersar y redistribuir el calor. Siempre revuelva desde afuera hacia el centro ya que la comida de afuera se calienta primero.

Voltear: Alimentos grandes y altos, tales como asados o aves enteras deben ser volteados para que la parte de arriba y la de abajo se cocinen por igual. Es también una buena idea cortar los aves o las chuletas.

Colocar las porciones gruesas mirando hacia afuera: Ya que las microondas son atraídas por la parte externa de los alimentos, tiene mucho sentido colocar las porciones de carnes, aves y pescados, en el borde del plato de hornear. De esta manera, las porciones gruesas recibirán la mayor parte de la energía microondas y los alimentos se cocinarán por igual.

Protegiendo: Con el fin de evitar que las esquinas de alimentos cuadrados o rectangulares se cocinen demasiado con las microondas, se los cubre con pedazos de papel de aluminio que bloquean las microondas. Nunca utilice demasiado papel de aluminio y asegúrese que está bien asegurado al plato ya que puede causar chispas en el horno.

Elevar: Alimentos gruesos o densos son frecuentemente elevadas de manera que las microondas puedan ser absorbidas por la parte inferior y el centro de los alimentos.

Perforar: Para evitar que se revienten los alimentos que se encuentran envueltos o cubiertos por cáscaras, conchas, pieles o membranas, conviene perforarlos

antes de cocinar. Esos alimentos incluyen la clara y la yema de huevos, conchuelas, ostras y muchos vegetales y frutas enteras.

Prueba si están cocinadas: Debido a que los alimentos se cocinan muy rápidamente en microondas, es necesario verificar frecuentemente.

Algunos alimentos se dejan en el horno hasta que estén completamente cocinadas, pero la mayor parte de los alimentos, incluyendo carnes y aves, se sacan del horno cuando aún les falta un poco permitiéndoles que se terminen de cocinar durante el tiempo de reposo. La temperatura interna de las comidas se elevará entre 5°F(3°C) y 15°F(8°C) durante el tiempo de reposo.

Tiempo de reposo: Frecuentemente los alimentos se dejan reposar entre 3 y 10 minutos después de retirarlos del horno. Usualmente los alimentos se mantienen cubiertos a fin de que retengan el calor a no ser que su textura tenga que ser seca (como por ejemplo tortas y galletas). El reposo permite que las comidas se terminen de cocinar y que el sabor se impregne y desarrolle.

5. UTENSILIOS ACEPTABLES PARA MICROONDAS.

Nunca utilice utensilios de metal o que tengan bordes de metal en su horno microondas: Las microondas no pueden atravesar metales. Esas ondas rebotan con cualquier objeto que esté en el horno - son desviadas por las paredes de metal - pueden causar arcos voltaicos, un fenómeno que se parece a los relámpagos. La mayor parte de los utensilios térmicos (resistentes al calor) no metálicos son aceptables para ser utilizados en su horno microondas. Algunos de ellos, sin embargo, podrían contener materiales que los incapacitan de poder ser utilizados para cocinar por microondas. Si usted tiene alguna duda sobre un utensilio en particular, hay una forma fácil de averiguarlo.

Prueba de utensilios para verificar si son utilizables en horno microondas (microndables): Coloque el utensilio vacío, en el horno de microondas junto a un vaso o tazón lleno de agua. Cocine por 1 minuto a potencia de nivel HIGH. Si el agua está caliente y el utensilio permanece frío, el utensilio es apto para usar en microondas. Pero si el utensilio se calienta, es porque contiene materiales que absorben las microondas y por tanto no debe ser usado en este tipo de horno.

Seguramente usted tiene en su cocina muchas cosas que podrían ser utilizadas en hornos de microondas. La lista que sigue puede ser de interés.

1. Platos de vajilla: La mayor parte de las vajillas son utilizables en hornos de microondas. Si tuviese alguna

duda, consulte los manuales del fabricante o haga la prueba de microondas.

2. Cristalería: Cristales o vidrios resistentes al calor son utilizables en hornos de microondas. Esto incluye todas las marcas conocidas de vidrios térmicos. No use, sin embargo, vasos de vino, copas delicadas etc. en este horno porque existe la posibilidad de que se quiebren.

3. Papel: Platos de papel y otros recipientes no encerados son convenientes y seguros de usar en su horno microondas, siempre y cuando se usen por períodos cortos y los alimentos a ser cocinados sean bajos de grasa y humedad. El papel toalla es también muy útil para envolver comidas y forrar bandejas para comidas grasas tales como tocino. En general, use papel toalla blanco, porque las tinturas de los colores tienden a correrse.

4. Recipientes plásticos: Estos pueden ser utilizados para el recalentamiento rápido de alimentos. Sin embargo, no deben ser utilizados para alimentos que necesitarán largo tiempo en el horno ya que comidas calientes eventualmente doblarán o derretirán los recipientes plásticos.

5. Bolsas plásticas de cocinar: Siempre y cuando hayan sido hechas específicamente para cocinar, las bolsas son seguras en los hornos de microondas. Sin embargo, asegúrese de que haya un corte en la bolsa que permita la salida de vapor. Nunca use bolsas plásticas de uso general para cocinar en su horno microondas porque se romperán y derretirán.

6. Utensilios de plástico especiales para microondas: Hay una variedad de utensilios de plástico especiales para hornos de microondas. Por lo general, usted probablemente puede utilizar sus utensilios para hornear en el microondas en lugar de invertir en equipo de cocina nuevo.

7. Utensilios de cerámica, piedras, barro: Estos son usualmente buenos para usar en hornos de microondas. Conviene ponerlos a prueba en la forma sugerida mas arriba.

8. Utensilios de paja, madera y conchas de mar: Todos estos materiales son seguros para ser usados en su hornos de microondas para operaciones cortas, junto con pinches de madera para cocinar kebabs, etc.

9. Utensilios de metal: No se debe usar ningún utensilio de metal o utensilios que tengan o contengan metal en los bordes, grapas, tornillos, ganchos o similares. NO deben ser colocados en su horno microondas mientras esté en operación ya que pueden causar chispazos. Pinches de metal pueden ser utilizados en el horno microondas, siempre y cuando estén totalmente cubiertos de alimentos. Es mejor, sin embargo, utilizar pinches de madera.

NIVELES DE POTENCIA DE MICROONDAS

TABLA DE NIVELES DE PODER DE MICROONDAS

NIVELES DE POTENCIA	SALIDA DE WATTS	USO
MÁXIMO	MÁXIMO	Hervir agua Tostar carne molida. Cocinar vegetales y frutas frescas. Cocinar carnes, aves, pescados. Precalentar platos para dorar. Calentar alimentos previamente cocinados Freir cebollas, apios y pimientos verdes.
CALENTAR	500	Todos los recalentamientos Hornear carnes y aves. Cocinar hongos y conchas. Cocinar comidas que contienen quesos y huevos.
HORNEAR	350	Hornear tortas y pastelería. Preparar huevos. Cocinar carnes y aves. Cocinar flanes. Preparar arroz, sopas.
(DESCONGELAR)	DESCONGELAR	Todos los descongelamientos Derretir mantequilla y chocolate. Cocinar pedazos de carne menos tierna.
ENTIBIAR	70	Suavizar carnes y quesos. Suavizar helados. Elevar masas.

GUIA DE DESCONGELAMIENTO POR PESO

El descongelamiento de alimentos congelados es una de las ventajas de poseer un microondas. El descongelado mediante microondas es mucho más rápido que cuando se utiliza una heladera y mucho más seguro que el descongelado a temperatura ambiente ya que no se corre el riesgo de aparición de bacterias.

Es importante recordar que el descongelado demanda más tiempo que la cocción. Revise el estado del alimento girándolo al menos una vez durante el proceso de descongelado.

1. Gire la perilla selectora de potencia para ubicarla en la posición de descongelar.
2. Gire la perilla del timer en el sentido de las agujas del reloj, para seleccionar el peso de los alimentos.

NOTA: El horno comenzará a funcionar tan pronto como gire la perilla del timer. Cada número de la escala de pesos representa un (1) kilogramo.

PRECAUCIONES

1. No intente manipular ni hacer ajustes o reparaciones en el panel de control de la puerta, los cierres de seguridad ni ninguna de las otras partes del horno. Las reparaciones deben ser siempre hechas por personal calificado e idóneo.
2. Asegúrese de colocar la superficie frontal de la puerta por lo menos a 3 pulgadas (7,5 cms.) o más del borde de la mesa o mueble en que esté colocado el horno, para evitar caídas o vuelcos accidentales durante el uso normal.
3. Para que la programación sea más eficiente, toque el centro mismo de cada tecla con decisión y seguridad. Usted debe oír un beep cada vez que pulsa una tecla, como confirmación de que la misma ha sido debidamente pulsada.
4. No toque ni golpee los controles con objetos tales como cubiertos de mesa, utensilios etc. Pueden ocurrir roturas.
5. Tenga cuidado cuando esté sacando utensilios del horno. Algunos platos absorben calor proveniente de los alimentos cocinados y pueden resultar muy calientes.
6. No proceda a enjuagar los utensilios inmediatamente después de sacarlos del horno. Esto puede causar roturas. Permita que el plato giratorio se enfríe.
7. No use utensilios de vidrio. Vea la sección sobre utensilios en este manual.
8. No haga funcionar el horno estando vacío. Siempre debe haber en el horno ya sea alimentos o agua que absorban la energía de microondas.
9. No caliente alimentos en contenedores cerrados. La presión puede causar explosión y ésta causar daños corporales.
10. No use su microondas para secar papeles o ropas. Pueden incendiarse.
11. Solo use termómetros aprobados para uso en Hornos de Microondas.
12. Asegúrese de que el plato giratorio está en su sitio y gira fácilmente antes de operar el horno.
13. Antes de cocinar, perfora la cascara de las papas, calabazas enteras, manzanas o cualquier fruta o vegetal cubierto de cáscara.
14. Nunca use su horno de microondas para cocinar huevos en su cáscara. La presión interna puede causar explosión.
15. **No prepare** palomitas de maíz, "popcorn" excepto en recipientes apropiados expresamente fabricados para uso en hornos de microondas.
Jamás Trate de cocer palomitas de maíz "popcorn" en bolsas que no sean la expresamente fabricadas al efecto. Sobrecocinar puede resultar en humo y fuego.
No trate de hacer reventar las semillas que puedan haber quedado sin reventar.
No utilice las bolsas de "palomitas" por segunda vez.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P. Que ha ocurrido que la luz del horno no se enciende?

R. ■ El foco (o bombilla) está quemado.

■ La puerta no está cerrada.

P. Por qué sale vapor por el ducto del ventilador?

R. El vapor normalmente se produce durante la operación de cocinar. El horno de microondas ha sido diseñado de modo que el pueda salir a través de los ductos de ventilación.

P. Pasa la energía de microondas a través del vidrio de la puerta del horno?

R. No. La malla de metal con que está cubierta la ventanilla de la puerta refleja la energía devolviéndola a la cavidad del horno. Los huecos en la puerta han sido hechos para que permitan el paso de la luz pero no el de la energía de microondas.

P. Se dañará el horno si lo hago funcionar vacío?

R. Si. Nunca lo haga funcionar vacío.

P. Por qué a veces revientan los huevos?

R. Cuando se hornea o pochea huevos, la yema puede reventar debido a que se genera presión dentro de su membrana.

Para evitar esto, siempre perfora la membrana con un palillo de dientes antes de cocinar. Nunca cocine huevos sin perforar la cáscara.

P. Por qué se recomienda un tiempo de reposo después de haberse completado el proceso de cocción?

R. El período de reposo es muy importante. La cocina por microondas hace que el calor radique en los alimentos, no en el horno. Muchos alimentos almacenan suficiente calor como para que el proceso de cocción continúe, aún después de haberlos retirado del horno. El tiempo de reposo permite que los pedazos de carne, vegetales grandes y pasteles se terminen de cocinar por dentro sin sobrecocinar el exterior.

P. Por qué mi horno no siempre cocina con la rapidez que dice el manual?

R. Verifique su guía de cocina otra vez, para asegurarse que ha seguido usted las instrucciones con exactitud y vea qué puede ser lo que ha causado variaciones en el tiempo de cocción. La guía de cocina y los tiempos dados son sugerencias para evitar sobrecocinar.. El problema mas común es acostumbrarse al horno de microondas.

Variaciones de tamaño, forma, peso y dimensiones pueden requerir diferentes tiempos de cocción. Use su propio juicio así como las indicaciones de la guía de cocina para verificar que los alimentos se han cocinado apropiadamente, tal como lo hubiera usted hecho con el sistema de cocina convencional.

P. Por qué salen chispas y hay chasquidos en el horno?

R. Pueden haber varias razones para que se produzcan chispas (arcos voltaicos) y chasquidos dentro de la cavidad del horno.

■ Ha estado usted usando platos que tienen bordes o partes de metal (plata u oro).

■ Ha dejado usted un cubierto o algún otro utensilio en el horno.

■ Ha utilizado usted demasiado papel estaño o de aluminio.

■ Ha utilizado usted alambritos de esos que se usan para cerrar bolsas de plástico.

ESPECIFICACIONES TECNICAS

Entrada de energía	220V AC., 60Hz.,
Salida de microondas	700W (IEC 60705 Rating Standard)
Frecuencia.....	2450 MHz
Dimensiones exteriores	
Ancho	17 ²¹ / ₂₃ "
Alto	11 ² / ₁₁ "
Fondo	12 ³ / ₅ "
Volúmen de la cavidad	0.7 pies cúbicos
Consumo de energía.....	1000 Watios

Pesos y medidas aproximados.

Las especificaciones están sujetas a cambio sin previo aviso.

