



HORNO DE MICROONDAS

MANUAL DE USUARIO

**MODELO : MC-1043ACS
MC-1043ACSL**

Por favor lea este manual cuidadosamente antes de usar el microondas.

Conserve este manual para futuras referencias.

PRECAUCIONES PARA EVITAR LA POSIBLE EXPOSICIÓN A ENERGÍA DE MICROONDAS EXCESIVAS

No intente operar este horno con la puerta abierta pues, esto puede resultar en una dañina exposición a la energía de microondas. Es importante no forzar las cerraduras 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) sellos de la puerta y superficies selladoras.

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

ADVERTENCIA

Asegúrese que se fijen los tiempos de cocción correctos ya que la sobrecocción puede ocasionar un INCENDIO y como consecuencia dañar el horno.

ADVERTENCIA

Cuando caliente líquidos; por ejemplo: sopas, salsas y bebidas en su horno de microondas, el sobrecalentamiento de líquidos más allá del punto de ebullición puede causar burbujas sin ser notado desde el exterior. Esto podría resultar en una 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. Revuelva el líquido antes de colocar el recipiente en el horno y nuevamente a la mitad del tiempo de cocción.
4. Después de calentado, déjelo reposar en el horno por un corto lapso de tiempo, luego revuelva o bata cuidadosamente y revise su temperatura antes de consumirse para evitar quemaduras (especialmente el contenido de biberones y frascos de alimentos para niños).

IMPORTANTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA-Para reducir el riesgo de quemaduras, choque eléctrico, incendio, daños corporales a personas o exposición a energía de microondas excesiva:

1. Lea todas las instrucciones antes de usar el artefacto.

2. En forma especial lea y atienda las **"PRECAUCIONES PARA EVITAR LA POSIBLE EXPOSICIÓN A ENERGÍA DE MICROONDAS EXCESIVAS"** que encontrará en la página 2 de este manual.

3. Este aparato electrodoméstico debe ser conectado a tierra. Enchufe solamente en un tomacorriente debidamente conectado a tierra. Véase **"INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA"** en la página 5 de este manual.

4. Instale y sitúe este artefacto sólo siguiendo las instrucciones de instalación proporcionadas en este manual.

5. Algunos productos, tales como huevos enteros y envases sellados, frascos cerrados; por ejemplo, pueden explotar y por lo tanto no deben ser calentados en el horno de microondas.

6. Use este artefacto sólo para los fines descritos en este manual. No utilice productos químicos corrosivos o vapores en este aparato. Este tipo de horno está diseñado específicamente para calentar, cocinar o secar alimentos. No lo está para usos industriales o para laboratorios.

7. Como con cualquier otro artefacto electrodoméstico, se debe ejercer estrecha supervisión cuando ha de ser usado por niños.

8. No opere este artefacto si el cordón eléctrico o el enchufe están dañados o en mal estado, si no está funcionando debidamente, si el artefacto propiamente dicho ha sufrido daños o se ha caído.

9. Este artefacto debe ser reparado única y exclusivamente por personal idóneo calificado. Diríjase al centro autorizado de servicio más cercano para cualquier revisión, reparación o ajuste.

10. No cubra ni bloquee ninguna de las aberturas de ventilación de este aparato.

11. No guarde este artefacto a la intemperie. No utilice este artefacto cerca del agua; por ejemplo, cerca del sumidero de la cocina, en un sótano húmedo, cerca de una piscina (alberca o pileta) ni en lugares parecidos.

12. No sumerja el cordón eléctrico ni el enchufe en agua, ni permita que se mojen.

13. Mantenga el cordón eléctrico de este artefacto lejos de superficies calientes.

14. No deje que el cordón eléctrico cuelgue por encima del borde de la mesa o mueble donde tenga el microondas

15. (a) Cuando limpie las superficies de la puerta y del horno que se juntan cuando cierra la puerta, utilice solamente un jabón o detergente suave, no abrasivo, aplicado con una esponja o paño suave; o cuando instrucciones de limpieza separadas aplican, (b) Véase instrucciones para limpiar la superficie de la puerta en la página o sección específica, a ser incluida en este manual.

16. Para reducir el riesgo de incendio dentro de la cavidad del horno de microondas:

a. No sobrecocine los alimentos. Vigile cuidadosamente el horno especialmente si se ha colocado papel dentro del horno, plásticos u otros materiales combustibles para facilitar la cocción.

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 interruptor del fusible correspondiente en el panel de fusibles.

d. No utilice la cavidad del horno para propósito de almacenaje. No deje productos de papel, utensilios de cocina, o alimentos en la cavidad del horno cuando no esté en uso.

17. No caliente ningún tipo de alimentos en biberones ni en recipientes de alimentos para bebés en general. Puede ocurrir calentamiento 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.

20. Evite el calentamiento de líquidos en contenedores de ciertas formas (especialmente cilíndricas) porque su contenido puede sobrecalentarse. El líquido puede salpicar 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 revolver el líquido varias veces antes de calentar. Siempre revuelva el líquido varias veces entre una acción de recalentar y otra.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

CONTENIDO

4	ESPECIFICACIONES TÉCNICAS
5	INSTALACIÓN
7	INTRODUCCIÓN
10	CONOCIENDO SU HORNO DE MICROONDAS
16	COMO USAR SU HORNO DE MICROONDAS
22	COMO USAR SU HORNO DE CONVECCIÓN
27	COMO USAR SU HORNO DE COMBINADO
31	GUÍA PARA CALENTAR/RECALENTAR
32	GUÍA PARA VERDURAS FRESCAS
33	LOCALIZACIÓN DE PROBLEMAS
36	PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

ESPECIFICACIONES

MODELO		MC-1043ACS/MC-1043ACSL
Suministro de energía eléctrica		120 V AC, 60 Hz
Consumo nominal De energía	Microondas	1,400 W
	Convección	1,350 W
Energía de salida	Microondas	1,000W*
	Convección	1,350W
Frecuencia		2,450 MHz
Corriente nominal	Microondas	12,5 A
	Convección	11 A
Dimensiones totales (Ancho x Alto x Fondo)		510 mm x 310 mm x 490 mm
Dimensiones de la cavidad del horno (Ancho x Alto x Fondo)		360 mm x 220 mm x 350 mm
Capacidad de la cavidad del horno		1 pie cúbico

*ESTÁNDAR DE ESPECIFICACIÓN IEC 60705
Especificaciones sujetas a cambio sin anuncio previo.

A. INSTRUCCIONES PARA CONEXIÓN A TIERRA

Para seguridad personal, este aparato tiene que ser debidamente conectado a tierra. En el caso de un corto circuito eléctrico, el hecho de estar conectado a tierra reduce el riesgo de choque eléctrico al proporcionar una ruta de escape para la corriente eléctrica.

Este aparato está dotado de un cordón con enchufe (uno de los 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.

ADVERTENCIA— El uso inapropiado del enchufe conectado a 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 existe alguna duda sobre si el artefacto está conectado a tierra correctamente.

CUIDADO: Adjuntar el adaptador terminal a tierra al tornillo del 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 artefacto ha de ser desconectado frecuentemente, no use un adaptador de enchufe, pues el desconectar el cordón eléctrico causa presión indebida sobre el adaptador y conduce a fallos eventuales del adaptador con conexión a tierra.

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 más largo.
2. Cordones más largos o extensiones eléctricas están disponibles, pero se deben usar con el debido cuidado.
3. Si se llegara a usar un cordón largo o una extensión, (1) la capacidad eléctrica del cordón o de la extensión debe ser por lo menos igual a la capacidad del aparato, (2) el cordón largo debe ser acomodado de manera que no caiga a los lados de la mesa donde esté el artefacto y no pueda ser tirado por niños o causar tropiezos accidentales.

B. CIRCUITOS

Por razones de seguridad, este horno debe ser conectado a un circuito mayor de 15 amperios para 120V, 60Hz o mayor de 10 Amp para 220V, 60Hz. Ningún otro artefacto eléctrico o circuitos de luces deben estar conectados en este circuito. En caso de duda, consulte con un electricista calificado.

C. ADVERTENCIA SOBRE VOLTAJE

El voltaje del tomacorriente debe ser el mismo que se ha especificado en la placa serial 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 puede resultar en un incendio u otros tipos de accidentes, 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 eléctrico y vuelva a conectarlo.

D. NO OBSTRUYA LOS CONDUCTOS DE VENTILACIÓN

Todos los conductos de ventilación deben mantenerse despejados durante la cocción de alimentos. Si los conductos de ventilación están cubiertos durante la operación del horno, el horno puede sobrecalentarse. En este caso, un sensible dispositivo termal de seguridad automáticamente apaga el horno. El horno estará inoperable hasta que se haya enfriado lo suficiente.

E. UBICACIÓN DEL HORNO

Su horno de microondas puede ser ubicado fácilmente en su cocina, salón familiar o cualquier otro lugar en su casa. Coloque el horno en una superficie plana, tal como el mostrador de la cocina o un carrito especialmente diseñado para hornos de microondas. No coloque el horno sobre una estufa de gas o eléctrica. El flujo de aire alrededor del horno es importante.

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 selladoras del horno.
 - b. Cambie la orientación de la antena de su radio o televisor.
 - c. Cambie de lugar el horno de microondas con respecto al receptor.
 - d. Aleje el microondas de su receptor.
 - e. Conecte el horno de microondas en otro tomacorriente, de modo que el receptor y el horno estén conectados a dos circuitos diferentes.

INTRODUCCIÓN

Cómo Trabaja El Horno De Microondas.

Las microondas son formas de energía similares a las ondas de radio, televisión y a la luz común de día 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 magnetón el cual está 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 área 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 contruídos para platos de cocción segura en microondas.

Un artefacto muy seguro: Su horno de microondas es uno de los artefactos más seguros del hogar. Cuando la puerta está abierta, el horno automáticamente 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 De Microondas.

Mantener vigilado el objeto. Las recetas en este libro han sido formuladas con gran cuidado, pero su éxito en prepararlas depende, por supuesto, cuanta atención pone al alimento a medida que lo cocina. Siempre mirar el alimento mientras lo cocina. Su horno está equipado con una luz que se enciende automáticamente cuando el horno está en operación de tal forma que 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 pastel hecho con mantequilla congelada, leche y huevos tomará un tiempo considerable para hornear que uno hecho con ingredientes que están a temperatura ambiente. Todas las recetas en este libro dan un rango de tiempos de cocción. Generalmente, usted podrá ver el inicio y el resto del tiempo de los alimentos bajo cocción en el extremo inferior. Además usted puede cocinar los alimentos más allá del a tiempo máximo dado, según su preferencia personal. La filosofía de este libro es que tiene mejores recetas para ser ahorrativa en los tiempos dados de cocción.

En ocasiones, al recalentar los alimentos se pierde el sabor. Para evitar esto, algunas recetas, particularmente algunas para panes, queques y flanes, recominendan remover los alimentos desde el horno cuando ellos están ligeramente calientes. Esto es correcto. 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 porosos como panes y pasteles se cocinarán más rápido que los pesados, alimentos densos tales como carnes a la cacerola. Usted debe tener cuidado cuando cocine alimentos porosos pues las orillas pueden quedar secas y quebradizas.

Altura de los alimentos: La parte de arriba de los alimentos altos, en especial las carnes, se cocinarán más 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 que 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 las carnes se cocinen uniformemente y que no se sobrecocinen.

Cantidad de Alimentos: El número de microondas es 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 2,5 cm 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 microondas, es una gruesa y cuadrada. Las esquinas se quemarán más rápido que el centro que tiene un calentamiento parejo. Redondee los alimentos y dé forma delgada para lograr un cocinado satisfactorio en el microondas.

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, lo que provoca que el alimento se seque ligeramente por 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 papas, pastelillos y entremeses 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, éstos deberán girarse de tal forma 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 pensando el lugar de la porción delgada de carne, pollo y pescado, la orilla exterior del plato. De 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 esté bien ajustado en el recipiente donde se han colocado los alimentos, ya que podría formarse un arco eléctrico en el horno con riesgo de quemar la cavidad.

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 se pueden reventar 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 de microondas, es necesario verificarlos frecuentemente. Algunos alimentos son dejados en el microonda

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 (pasteles, bizcochos, 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 auxiliar de su microondas. Basta leer la siguiente lista:

1. Platos de cocina: Muchas clases de platos son seguros en el microondas, si tiene duda consulte la leyenda de la etiqueta de fábrica. O realice la prueba 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, de tal forma que se dé vuelta 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 mas corto y los alimentos a ser cocinados tengan más grasa y humedad. Las toallas de papel son también muy seguras para envolver alimentos y 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 achicharre y rompa.

6. Utensilios plásticos para microondas: 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 probados para asegurarse.

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

CONOCIENDO SU HORNO DE MICROONDAS

GUÍA PARA COMPARACIÓN DE COCINADOS

Cocinar con su nuevo horno le ofrece una amplia variedad de opciones para preparar alimentos: cocinar con microondas, cocinar por convección, y cocinado combinado.

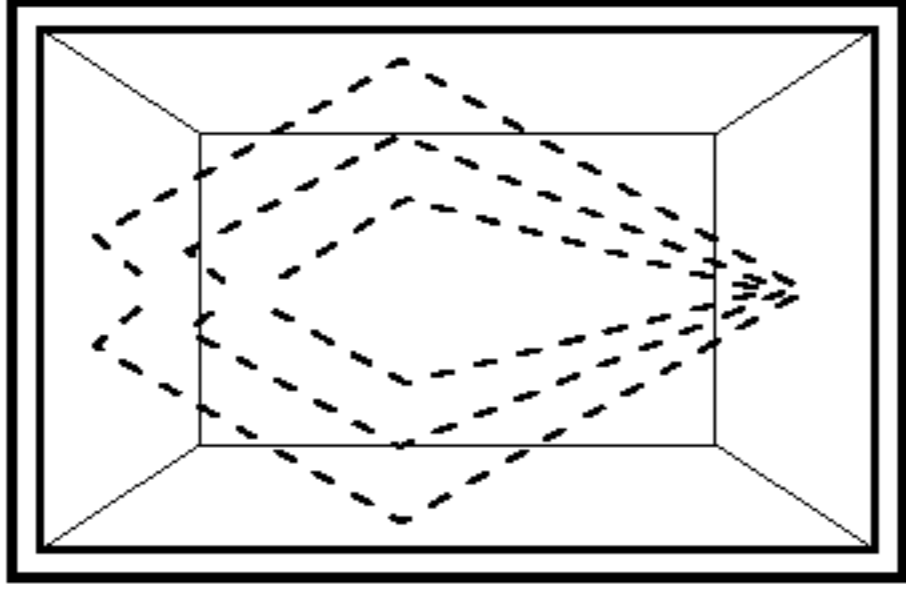
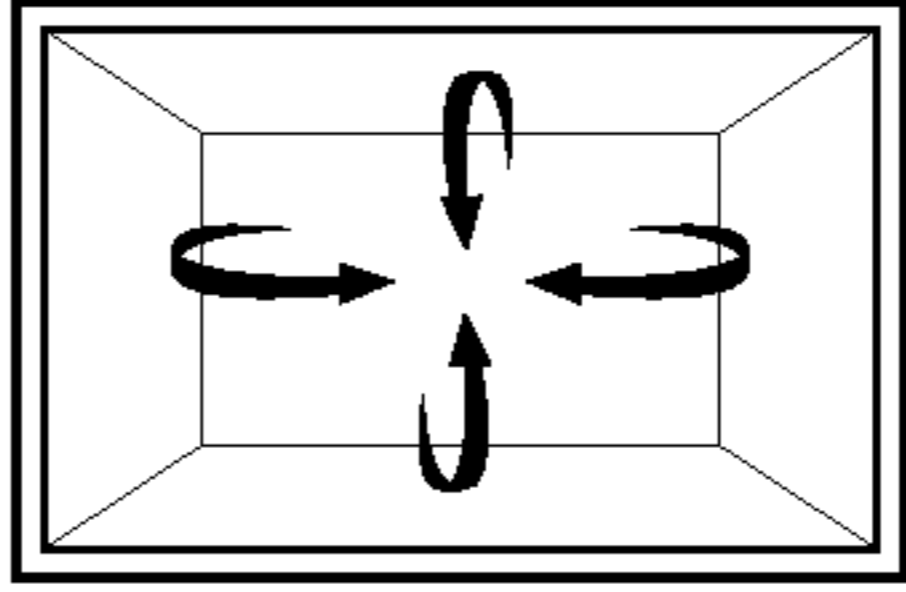
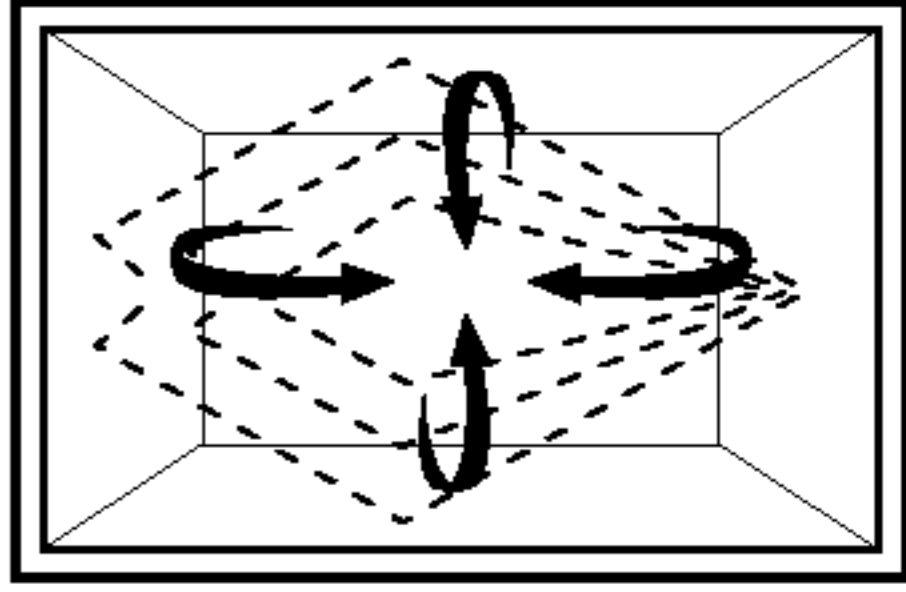
Cocinado con microondas usa ondas de radio muy cortas, de alta frecuencia. El movimiento de las microondas a través del alimento genera calor y cocina a la mayoría de los alimentos más rápidamente que los métodos regulares, mientras mantiene sus texturas y humedad naturales. La cocción con microondas calienta directamente al alimento, no al utensilio de cocina ni al interior del horno. Volver a calentar es muy fácil, y descongelar es particularmente conveniente porque se gasta menos tiempo en la preparación de los alimentos.

Cocinado por convección hace circular constantemente aire calentado alrededor del alimento, creando un dorado parejo y sellando el sabor debido al constante movimiento del aire caliente sobre la superficie del alimento.

La cocción combinada combina la energía de microondas con la convección para cocinar con velocidad y exactitud, a la vez que produce un dorado crujiente y perfecto.

Usted puede determinar el tiempo para cocinar con microondas, por convección, o con el modo combinado. Simplemente entre de antemano el tiempo de cocinado deseado y su horno se apagará automáticamente.

La guía siguiente muestra de un vistazo las diferencias entre cocinar con microondas, por convección, y con el modo combinado.

	CON MICROONDAS	POR CONVECCIÓN	MODO COMBINADO
MÉTODO DE COCINADO	 <p>La energía de microondas es distribuida igualmente por todo el horno para cocinar el alimento de una manera rápida y completa.</p>	 <p>El aire caliente circula alrededor del alimento para producir un exterior dorado y para sellar los jugos.</p>	 <p>La energía de microondas y el calor por convección se combinan para acortar el tiempo de cocinado de los hornos regulares, a la vez que dora y sella los jugos.</p>
FUENTE DE CALOR	Energía de microondas.	Aire caliente que circula.	Energía de microondas y aire caliente que circula
BENEFICIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Cocinado rápido, de alta eficiencia. • El horno y sus alrededores no se calientan. • Limpieza fácil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a dorar y sella el sabor. • Cocina ciertos alimentos más rápido que los hornos regulares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acorta el tiempo de cocinado gracias a la energía de microondas. • Alimentos dorados y crujientes debido al calor por convección.
<p>Lea esta guía para aprender las muchas cosas diferentes que su horno de Microondas/Convección/Combinado puede hacer. Usted encontrará una amplia variedad de métodos para cocinar y de programas diseñados para adaptarse a su estilo de vida.</p>			

CONOCIENDO SU HORNO DE MICROONDAS

GUÍA DE UTENSILIOS PARA COCINAR

Cocinar con microondas

La mayoría de los utensilios de cocina no metálicos, resistentes al calor, son adecuados para usar en su horno de microondas.

Sin embargo, para probar un utensilio de cocina antes de usarlo, siga estos pasos:

1. Ponga el utensilio vacío en el horno de microondas.
2. Mida 1 taza de agua en una taza de cristal para medir y póngala en el horno, al lado del utensilio.
3. Encienda el horno de microondas al 100% durante 1 minuto. Si el recipiente se ha calentado, no debe ser usado para cocinar con microondas.

Cocinar por convección

- Los recipientes de metal son recomendados para todos los tipos de productos horneados, especialmente cuando es importante dorar o formar una corteza.
- Los recipientes metálicos oscuros o de acabado opaco son los mejores para hacer pan y pasteles porque absorben el calor y producen una corteza más crujiente.
- Los recipientes de aluminio brillantes son mejores para pasteles, galletas, o panecillos porque estos recipientes reflejan el calor y ayudan a producir una corteza más suave y ligera.

- Las cacerolas de cristal o de cristal cerámico o platos para hornear son los mejores para las recetas de huevos y queso debido a la facilidad para la limpieza del cristal.

Cocinado combinado

- Se recomiendan los recipientes o envases de cristal o de cristal cerámico. Asegúrese de no usar artículos que tengan bordes de metal ya que esto puede causar la formación de arcos (chisporroteo) hacia la pared o la base del horno, dañando al utensilio de cocina, a la base, o al horno.
- Los utensilios de plástico resistentes al calor, para cocinar con microondas (seguros hasta 232°C [450°F]) pueden ser usados, pero no se recomiendan para los alimentos que requieren la formación de corteza o de un dorado general, porque el plástico no es un buen conductor del calor.

UTENSILIOS PARA COCINAR	CON MICROONDAS	POR CONVECCIÓN	MODO COMBINADO
De cristal resistente al calor, cristal cerámico	Sí	Sí	Sí
De cerámica, loza	Sí (No use loza con acentos de oro o plata)	Sí	Sí
Utensilios de metal	No	Sí	No
De cristal no resistente al calor	No	No	No
De plástico adecuado para microondas	Sí	No	Sí*
Envoltura de plástico, papel encerado	Sí	No	No
Productos de papel	Sí	No	No
De paja, mimbre y madera	Sí	No	No

* Use sólo utensilios para cocinar con microondas que sean seguros hasta los 232°C (450°F)

CONOCIENDO SU HORNO DE MICROONDAS

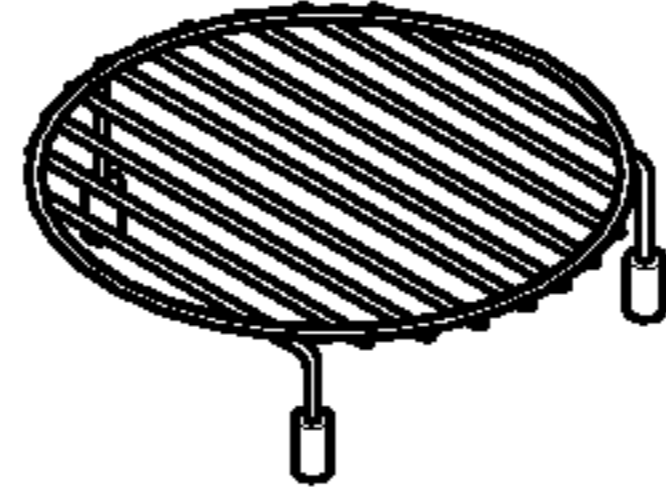
COMO USAR LOS ACCESORIOS



Plato giratorio de cristal


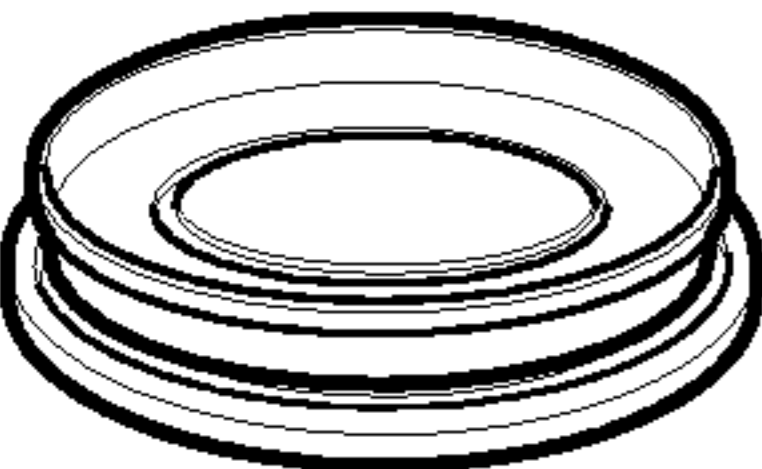
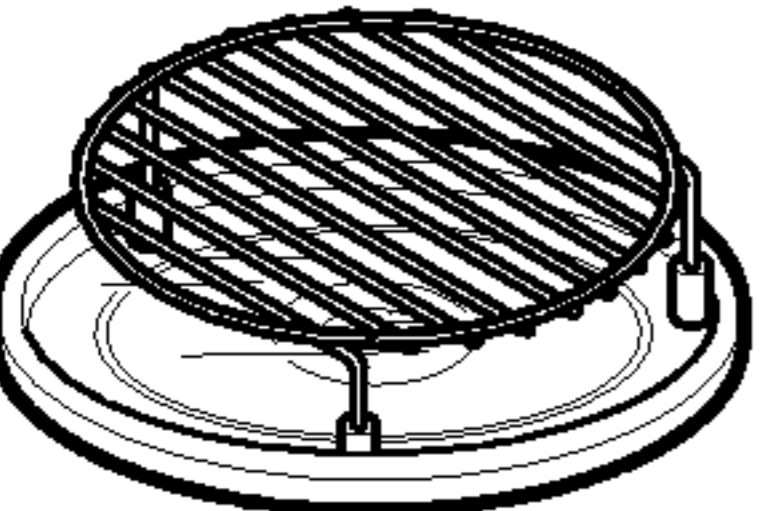
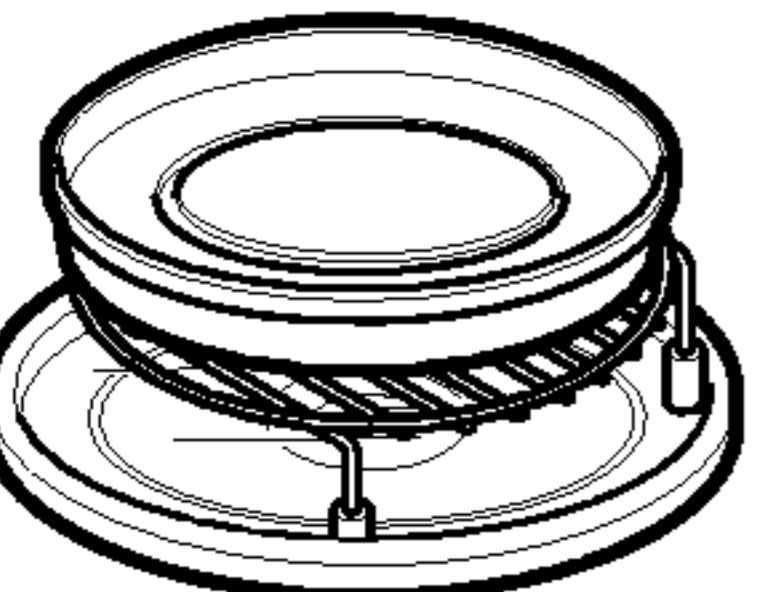
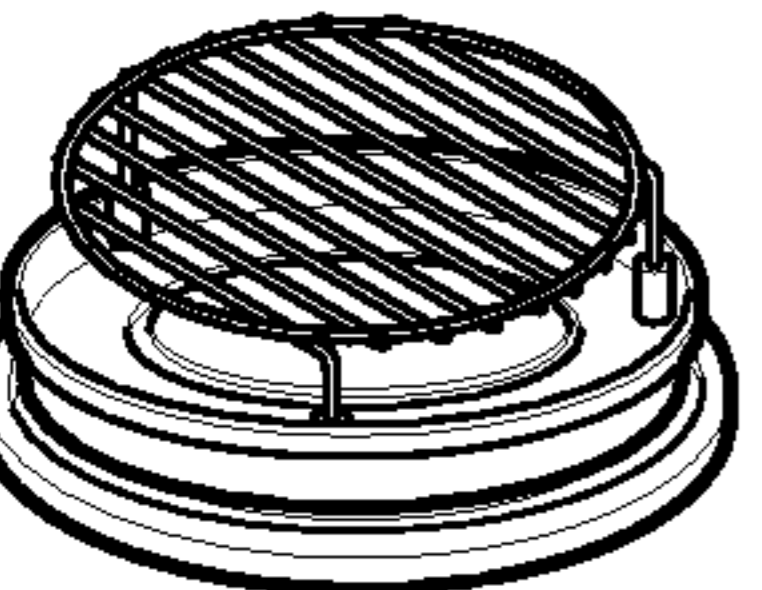


Bandeja de metal



Rejilla de metal

- : Se puede usar
- ⊙ : Método recomendado
- X** : No use

	CON MICROONDAS	POR CONVECCIÓN	MODO COMBINADO
	⊙	○	○
	X	○	○
	X	⊙	⊙
	X	⊙	X
	X	⊙	⊙

Notas:

- No haga funcionar al horno cuando esté vacío, excepto para precalentar.

CONOCIENDO SU HORNO DE MICROONDAS

TIPS PARA COCINAR CON MICROONDAS

DORAR

Carnes y aves de gran tamaño y grosor cocinados por al menos 10 a 15 minutos, se dorarán ligeramente.

Alimentos cocido en menos tiempo pueden ser rociados con un agente dorador como salsa de Worcestershire, salsa de soya o salsa para barbacoa.

CUBRIR

Una cubierta atraparé el calor y el vapor y hará que los alimentos se cocinen más rápido. Use una tapa o una envoltura de plástico para microondas con una esquina doblada hacia atrás para ventilar el exceso de vapor. Las tapas de las cacerolas de vidrio pueden calentarse durante el cocimiento; siempre manéjelas cuidadosamente. El papel encerado prevendrá que los alimentos salpiquen en el horno y ayudará a retener el calor. Cuando caliente productos de pan, use papel encerado, servilletas o toallas de papel. Para absorber humedad extra, envuelva los sandwiches y comidas grasosas en toallas de papel.

COLOCAR

Acomode alimentos individuales tales como papas al horno, pastelillos y bocadillos en un círculo y por lo menos 2,60 cm aparte. Esto ayudara a que los alimentos se cocinen más uniformemente.

REMOVER

El remover o agitar mezcla los sabores y redistribuye el calor en los alimentos, Siempre remueva desde la parte exterior hacia el centro del plato. La comida del exterior del plato se calienta primero.

GIRAR

Alimentos grandes, tales como asados y aves enteras, deben girarse para que la parte superior e inferior se cocinen uniformemente. También se recomienda girar piezas de pollo y chuletas.

ACOMODAR

No encime los alimentos. Acomódelos en una sola capa en el plato para un cocimiento más uniforme. Debido a que los alimentos más densos se cocinan más despacio, coloque las porciones más gruesas de carne, aves, pescado vegetales hacia la parte exterior del plato.

COMPROBAR QUE YA ESTÉ LISTO

Los alimentos se cocinan rápidamente en un horno de microondas, compruebe frecuentemente si ya están listos.

TIEMPO DE ESPERA/REPOSO

Los alimentos necesitan a veces reposar de 2 a 15 minutos después de haber sido retirados del horno. Por lo general usted necesita cubrir los alimentos durante el tiempo de reposos para mantener el calor. En la mayoría de los alimentos, si se retiran cuando están ligeramente cocidos, terminarán su cocción durante el tiempo de reposos. La temperatura interna de los alimentos se incrementará alrededor de 12 °C durante el tiempo de reposo.

PROTEGER

Para prevenir que algunas porciones de platos cuadrados o rectangulares se sobrecalienten, usted necesita protegerlas con pequeños pedazos de papel aluminio para bloquear las microondas. Usted puede también cubrir las piernas de pollo y puntas de las alas con papel aluminio para protegerlas de un sobrecalentamiento. Mantenga siempre el papel aluminio mínimo a 2,60 cm de las paredes del horno para prevenir un arqueamiento.

PERFORAR

Perfore o atraviese la concha, piel o membrana de los alimentos antes de cocinar para evitar que estallen. Alimentos que requieren ser perforados incluyen las claras y yemas de los huevos, hot-dogs, almejas, ostras y vegetales enteros como papas, calabazas y chayotes.

CONOCIENDO SU HORNO DE MICROONDAS

PRECAUCIONES

- Coloque la superficie frontal de la puerta a 8 cm o más de la contraparte superior para evitar volcaduras accidentales del microondas durante su uso normal.
- Para programar el horno, asegúrese de tocar firmemente el centro de cada tecla ya que las áreas entre las teclas no activarán el horno. Un sonido se escuchará cada vez que una tecla es pulsada correctamente. No presione varias teclas a la vez.
- No golpee el panel de control con recipientes, cubiertos, etc. Puede provocar que se rompa.
- Siempre sea cuidadoso cuando saque el recipiente del horno. Algunos platos absorben el calor de los alimentos cocidos y pueden estar calientes. Vea la "Guía para Recipientes" más atrás en esta sección para mayor información.
- No enjuague el recipiente inmediatamente después de cocinar. Esto puede causar roturas. También, permita siempre que el plato giratorio se enfríe antes de retirarlo del horno.
- Nunca opere el horno cuando esté vacío. Alimentos o líquidos deben estar siempre en el horno durante su operación para absorber la energía de las microondas.
- No utilice el horno para secar periódicos o ropa. Éstos pueden incendiarse.
- Use termómetros que hayan sido aprobados para cocinar en horno de microondas
- El plato giratorio siempre debe estar colocado cuando usted opere el horno
- No use su horno de microondas para cocer huevos con su cascarón. La presión puede incrementarse en el interior del cascarón y provocar que estalle.
- Hay algunas precauciones a seguir cuando se cocinen palomitas de maíz.
 - No reviente las palomitas de maíz si no es en un recipiente especial para microondas o empaques comerciales diseñados para hornos de microondas.
 - Nunca trate de reventar las palomitas de maíz en una bolsa de papel que no esté aprobada para uso con microondas.
 - El sobrecocimiento puede resultar en humo y fuego.
 - No trate de reventar los granos que no abrieron la primera vez.
 - No reutilice las bolsas de palomitas
 - Escuche mientras revientan las palomitas. Detenga el horno cuando el reventado se reduzca de 2-3 segundos entre cada sonido.
 - No desatienda el microondas mientras el maíz esté reventando.
 - Siga las instrucciones de la bolsa.

LIMPIEZA

NOTA: Antes de limpiar el horno, desconecte el cable de energía. Si esto es imposible, abra la puerta del horno para prevenir que el horno se inicie accidentalmente.

INTERIOR

Limpie el exterior e interior del horno con un trapo suave y una solución ligera de detergente. Después enjuague y seque. Esto debe hacerse semanalmente o más seguido si es necesario. Nunca utilice polvos limpiadores o esponjas ásperas.

Las excesivas salpicaduras de aceite en la cavidad superior serán difíciles de eliminar si se dejan durante varios días. Limpie las salpicaduras con una toalla de papel mojada, especialmente después de cocinar pollo o tocino.

PARTES REMOVIBLES

El plato y anillo giratorios son removibles. Éstos deben lavarse a mano en agua tibia (no caliente) con un detergente ligero y un trapo suave. Una vez que estén limpios, enjuague bien y seque con un trapo suave. Nunca use polvos limpiadores, estropajos de acero o esponjas ásperas.

- El plato giratorio puede limpiarse en el fregadero. Cuide de no despostillar o rayar las orillas, pues podría provocar que el plato giratorio se rompa durante su uso.
- El anillo giratorio debe limpiarse regularmente.

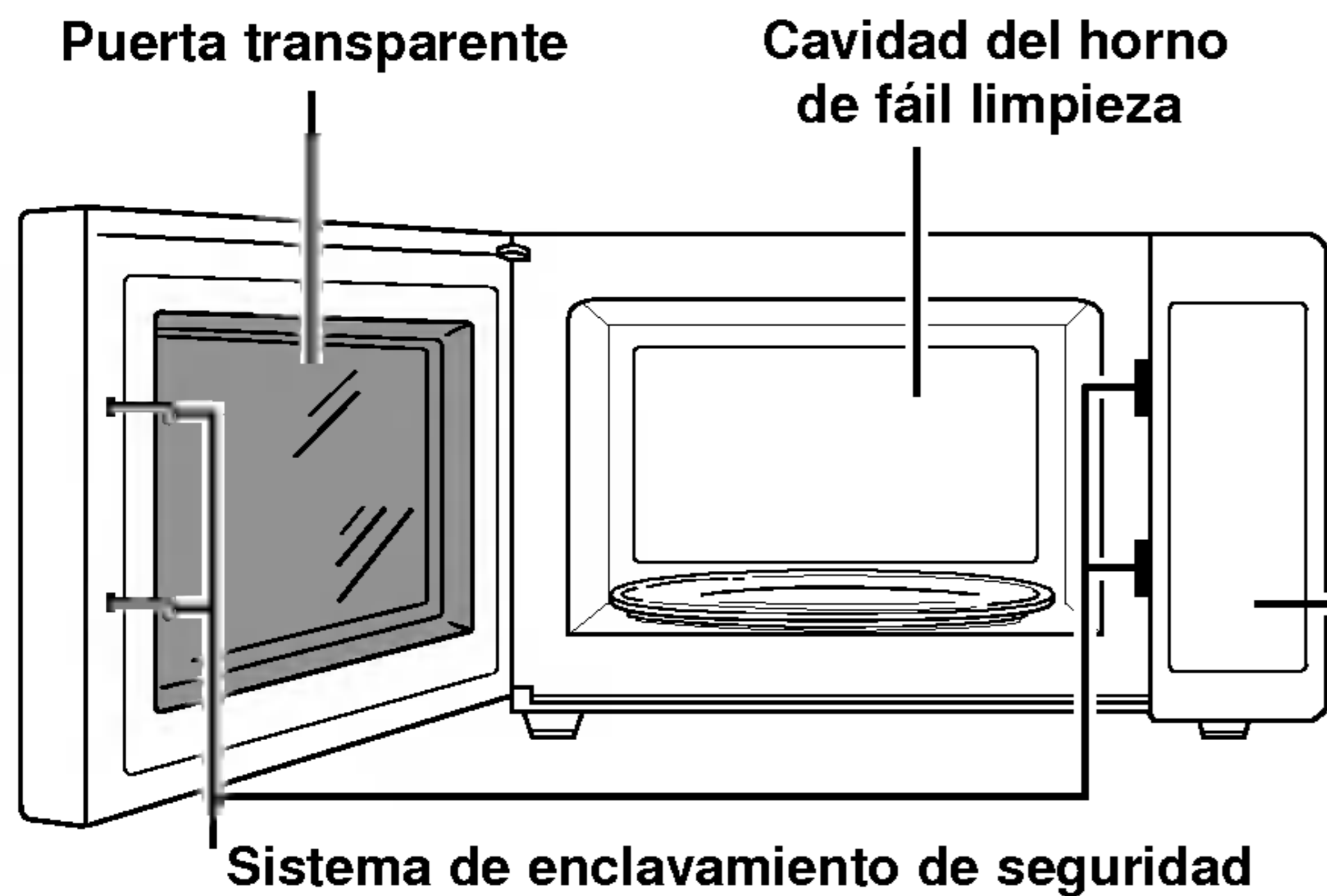
PUERTA

Para un mejor desempeño y seguridad, el panel de la puerta interior y el marco frontal del horno deben estar libre de alimentos o residuos de grasa. Limpie regularmente con un detergente suave, después enjuague y seque. Nunca use polvos limpiadores o esponjas ásperas.

Después de limpiar el panel de control, presione **BORRAR** para borrar las funciones que pudieran haber sido iniciadas accidentalmente mientras se limpiaba el panel. Asegúrese también de que el plato y el anillo giratorio estén en la posición correcta.

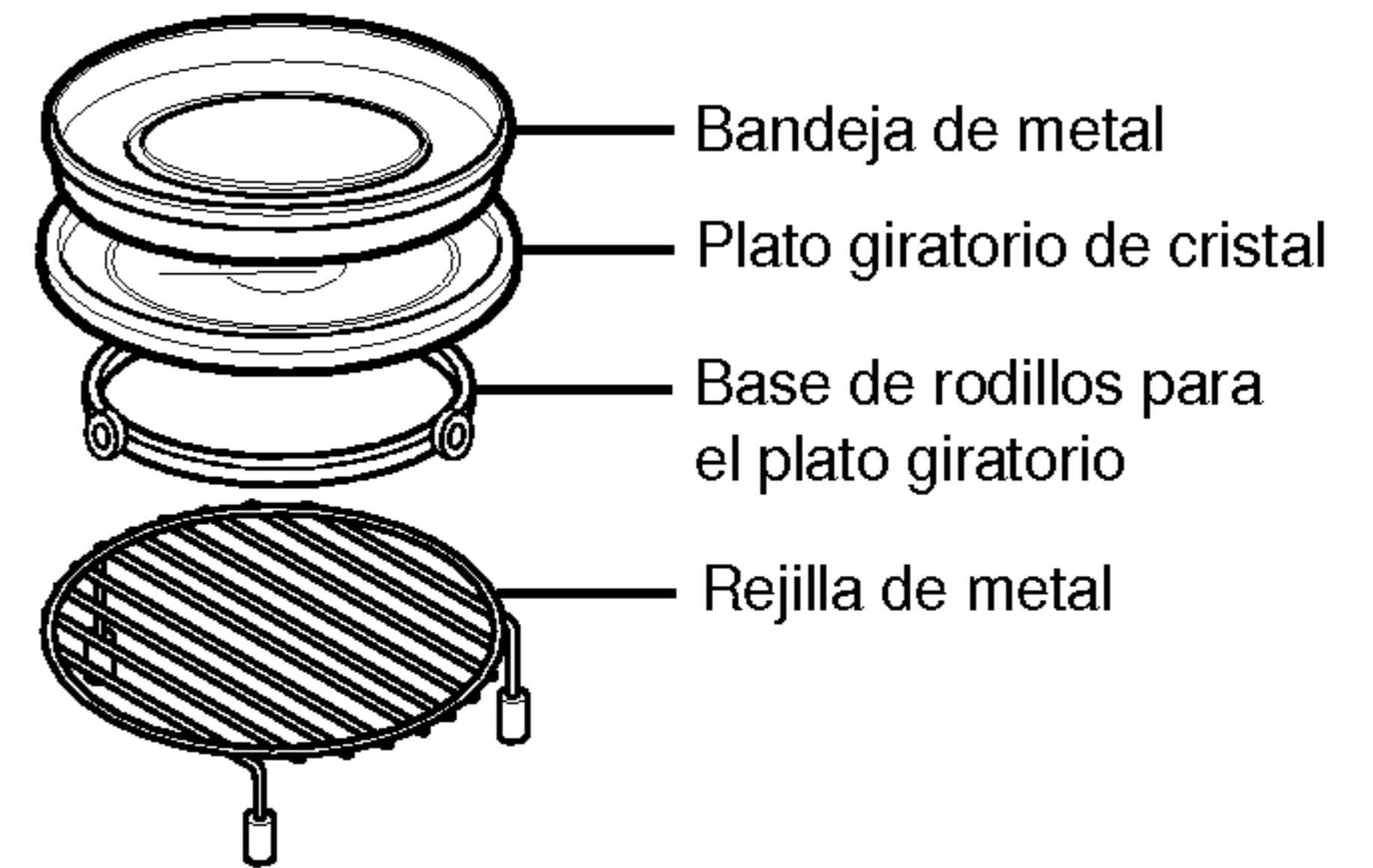
CONOCIENDO SU HORNO DE MICROONDAS

PARTES Y ACCESORIOS

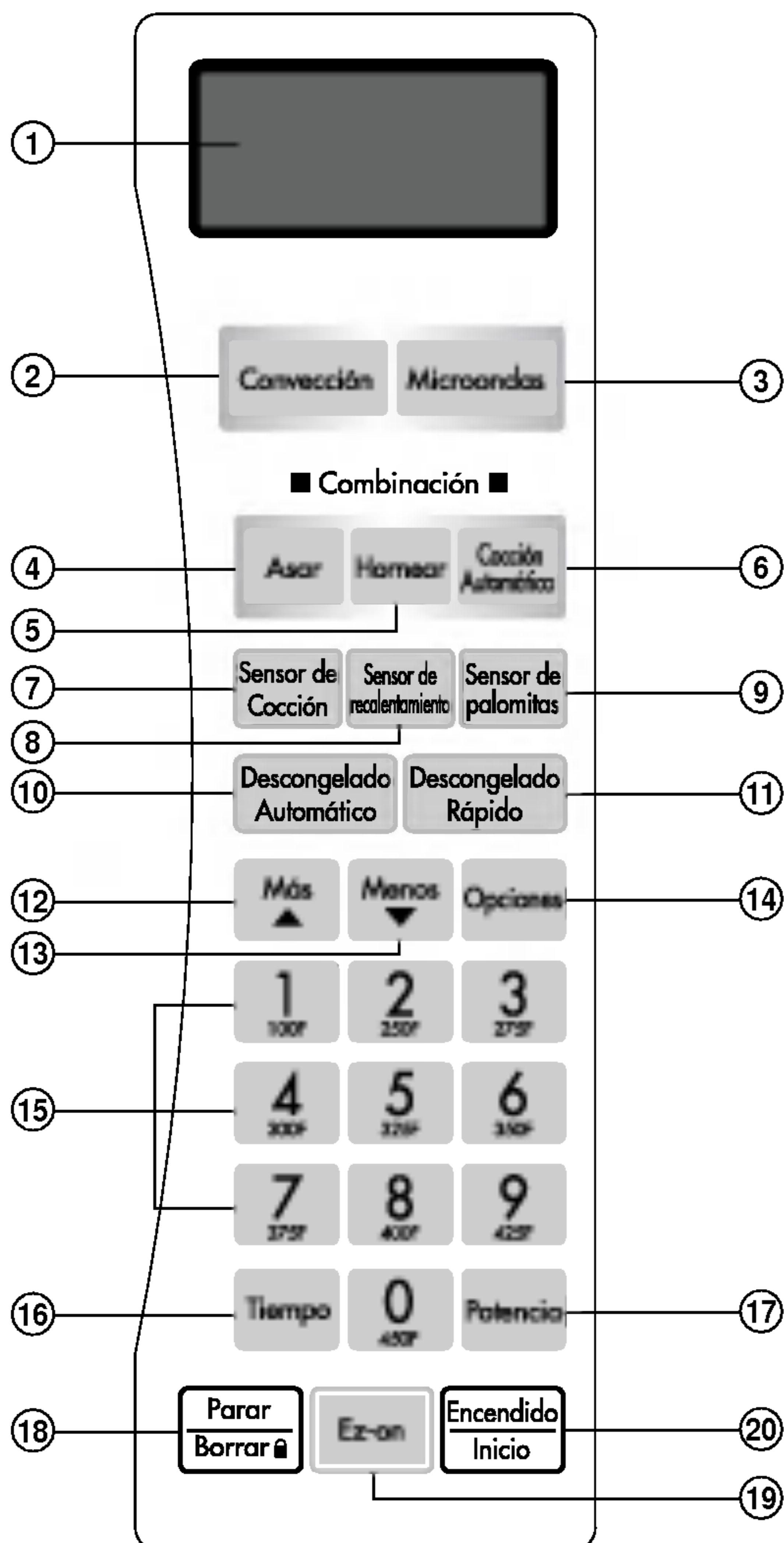


Su horno viene con los accesorios siguientes:

- 1 Guía para el uso y cuidado
- 1 Plato giratorio de cristal
- 1 Base de rodillos para el plato giratorio
- 1 Bandeja de metal
- 1 Rejilla de metal



PANEL DE CONTROL



1. **La Pantalla.** Incluye un reloj que indica la hora, los ajustes de tiempo de cocimiento y las funciones de cocimiento seleccionados.
2. **Convección.** Pulse esta opción para cocinar alimentos en modo convección.
3. **Microondas.** Pulse esta opción para cocinar en modo microonda para fijar tiempo de cocimiento y poder de cocción.
4. **Asar.** Pulse esta opción para asar alimentos en función de modo combinado.
5. **Hornear.** Pulse esta opción para hornear en función de modo combinado.
6. **Cocción Automática.** Pulse este icono y podrá cocinar automáticamente sus alimentos en modo combinado.
7. **Sensor de Cocción.** Pulse esta opción para cocinar la gran mayoría de sus alimentos preferidos sin introducir tiempo de cocción o nivel de poder.
8. **Sensor de Recalentamiento.** Pulse esta opción para recalentar alimentos sin tener que introducir tiempo de cocción o nivel de poder.
9. **Sensor de Palomitas.** Pulse esta opción para cocinar palomitas automáticamente.
10. **Descongelado Automático.** Carnes, Aves, Pescado, Pan. Presione este icono para seleccionar tipo de alimento y descongelar alimento por peso.
11. **Descongelado Rápido.** Este icono le provee un método de descongelado rápido por libra de alimento congelado.
12. **Más.** Pulse este icono y le aumentara diez segundos de tiempo de cocción cada vez que lo presione.
13. **Menos.** Pulse este icono para disminuir diez segundos de tiempo de cocción cada vez que lo presione.
14. **Opciones.** Pulse esta opción para cambiar los ajustes seleccionados del horno por sonido, reloj, velocidad de búsqueda, y Lb./Kg.
15. **Numeral.** Pulse esta opción para introducir tiempo de cocción, nivel de poder, cantidades o peso.
16. **Tiempo.** Pulse esta opción para utilizarlo como un temporizador de cocina sin operar el horno.
17. **Potencia.** Pulse esta opción para programar el poder de cocción.
18. **Parar/Borrar.** Pulse esta opción para detener el horno, o borrar opciones y activar o desactivar el seguro contra niños.
19. **Ez-on.** Puede extender el tiempo de cocción en múltiplos de 30 segundos pulsando repetidamente durante la cocción.
20. **Encendido/Inicio.** Pulse este botón para iniciar opción escogida.

COMO USAR SU HORNO DE MICROONDAS

SEGURO PARA NIÑOS

Esta es una función única que previene que los niños operen el horno sin supervisión. Una vez que el **SEGURO PARA NIÑOS** se fija, ninguna cocción puede llevarse a cabo.

Para fijar el Seguro para Niños.



Pulse y mantenga presionada la tecla **PARAR/BORRAR** hasta que el símbolo **LOCKED** aparezca en la pantalla y dos "bips" se escuchen. Si el reloj ya está fijo, la hora del día se mostrará en la pantalla.

Si el **SEGURO PARA NIÑOS** está seleccionado y otra tecla de cocción se presiona, la palabra **SEGURO PARA NIÑOS** se mostrará en la pantalla.

Para cancelar el Seguro para Niños.



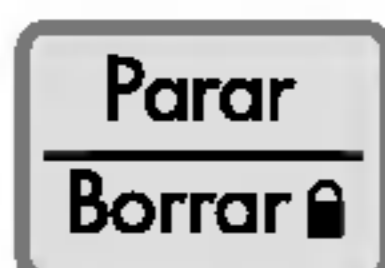
Pulse y mantenga presionada la tecla **PARAR/BORRAR** hasta que desaparezca el símbolo **LOCKED**.

Después de que se apague el **SEGURO PARA NIÑOS**, la hora del día se mostrará en pantalla y las funciones de cocción del horno operarán con normalidad.

TEMPORIZADOR DE COCINA

Su horno de microondas puede ser utilizado como un temporizador de cocina.

Ejemplo: Para poner 3 minutos.



1. Presione **PARAR/BORRAR**.



2. Presione **TIEMPO**.



3. Presione **[3], [0], [0]**.



4. Presione **ENCENDIDO/INICIO**.

EZ-ON

Con este icono de ahorro en tiempo, este control simplificado permite ajuste y arranque rápido en el microondas sin necesidad de presionar Encendido/Inicio.

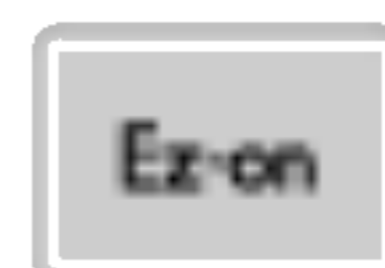
Nota:

Si usted pulsa Ez-On, le agregara 30 segundos hasta 3 minutos 30 segundos; después de 3 minutos 30 segundos, cada toque agregara 1 minuto hasta 99 minutos 59 segundos.

Ejemplo: Para cocinar durante 2 minutos



1. Presione **PARAR/BORRAR**.



2. Presione **Ez-ON** 4 veces.

MÁS/MENOS

Las funciones de **Más** y **Menos** ajustarán la hora del reloj de muchas funciones del horno. **Más** añadirá 10 segundos al tiempo de cocción cada vez que usted los presione. **Menos** restará 10 segundos del tiempo de cocción cada vez que usted lo presione.

COMO USAR SU HORNO DE MICROONDAS

COCCIÓN EN ETAPAS MÚLTIPLES

Para mejores resultados, algunas recetas necesitan un Ciclo de potencia para un período de tiempo determinado y otro Ciclo de potencia para otro período de tiempo. Su horno puede programarse para cambiar automáticamente de uno a otro en un total de hasta dos ciclos.

Ejemplo: Para programar un ciclo de cocción de 2 etapas.

Microondas

1. Presione **MICROONDAS**.

3 0 0

2. Presione **[3], [0], [0]**.

Para programar una cocción de 3 minutos para la 1 etapa.

Potencia

3. Presione **POTENCIA**.

8

4. Presione **[8]**.

Para programar un 80% de la potencia de cocción.

Microondas

5. Presione **MICROONDAS**.

7 0 0

6. Presione **[7], [0], [0]**.

Para programar una cocción de 7 minutos para la segunda etapa.

Potencia

7. Presione **POTENCIA**.

5

8. Presione **[5]**.

Para programar un 50% de la potencia de cocción para la segunda etapa.

Encendido
Inicio

9. Presione **ENCENDIDO/INICIO**.

Cuando la primera etapa termina, oirá dos tonos cortos cuando el horno comienza la segunda etapa de 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 de nivel de intensidad de microondas

Nivel de intensidad	Uso
10 (High)	<ul style="list-style-type: none"> Hervir agua. Hacer caramelo. Cocinar trozos de aves, pescado y verduras. Cocinar trozos tiernos de carne. Cocinar aves enteras.
9	<ul style="list-style-type: none"> Recalentar arroz, pastas y verduras.
8	<ul style="list-style-type: none"> Recalentar comidas preparadas rápidamente. Recalentar emparedados.
7	<ul style="list-style-type: none"> Cocinar platos a base de huevos, leche y queso. Cocinar pasteles, pan. Derretir chocolate.
6	<ul style="list-style-type: none"> Cocinar ternera. Cocinar un pescado entero. Cocinar budines y natillas.
5	<ul style="list-style-type: none"> Cocinar jamón, aves enteras, cordero. Cocinar asado de costilla, puntas de filete.
4	<ul style="list-style-type: none"> Descongelar carne, aves y mariscos.
3	<ul style="list-style-type: none"> Cocinar cortes de carne menos tierna. Cocinar chuletas de cerdo, asado.
2	<ul style="list-style-type: none"> Quitarle el frío a las frutas. Ablandar mantequilla.
1	<ul style="list-style-type: none"> Mantener guisados y platos principales tibios. Ablandar manteca y queso crema.
0	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo de reposo.

COMO USAR SU HORNO DE MICROONDAS

OPCIONES

Usted puede cambiar los valores implícitos de las señales sonoras, del reloj, de la velocidad de despliegue de la pantalla y del peso de descongelación. Vea la tabla siguiente para mayor información.

Ejemplo: Para cambiar la unidad de medida del peso de descongelación (de libras a kg)	
	1. Presione PARAR/BORRAR .
	2. Presione OPCIONES .
	3. Presione [5] .
	4. Presione [2] .

OPCIONES FUNCTION TABLE

NUMBER	FUNCTION	CHOICE
1	Fijar la hora	Hora, Minuto, AM/PM
2	Senal Sonora Activa/Inactiva	Sonido encendido/apagado
3	Despliegue del Reloj	Reloj encendido/apagado
4	Pantalla	Rápida/Normal/Lenta
5	Medida del Peso de Descongelación	Lbs/kg

NOTA: Cuando se conecta el cable por primera vez, los valores por defectos son: Sonido encendido, Reloj encendido, Velocidad normal y Lbs.

COMO USAR SU HORNO DE MICROONDAS

INSTRUCCIONES PARA COCINAR CON SENSOR

El sensor detecta el vapor del alimento y automáticamente ajusta el tiempo de cocinado para obtener el mejor resultado. Es fácil y conveniente — el horno le guiará, paso a paso, para cocinar o volver a calentar los alimentos. El menú del sensor, con muchas elecciones de alimentos populares, está programado de antemano para siempre cocinar o volver a calentar los alimentos perfectamente.

Para mayor información sobre los Programas para cocinar con sensor, vea las "Tablas para volver a calentar y cocinar con sensor" en las páginas 19, 20. Estas tablas proporcionan instrucciones específicas para cocinar y calentar una variedad de alimentos.

- El Sistema de cocinado con sensor trabaja por medio de detectar un aumento del vapor.
- Asegúrese de que la puerta quede cerrada.
- Una vez que se detecte el vapor, se oirán dos pitidos cortos.
- Abrir la puerta o tocar PARAR/BORRAR, antes de que se detecte el vapor, aborta el proceso. El horno se detendrá.
- Para asegurarse de obtener los mejor resultados, antes de usar la cocción con sensor, asegúrese de que el plato giratorio de cristal esté seco.

Categorías:

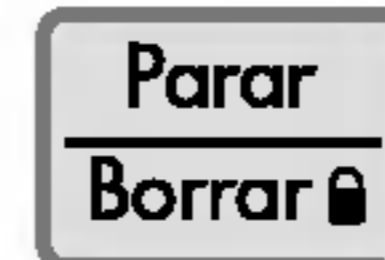
- Sensor de cocción
- sensor de recalentamiento
- sensor de palomitas

SENSOR DE COCCIÓN

SENSOR DE COCCIÓN Le permite cocinar la mayor parte de sus alimentos favoritos sin tener que escoger los tiempos de cocinado ni niveles de energía. El horno automáticamente determina los tiempos de cocinado requeridos por cada alimento.

SENSOR DE COCCIÓN tiene 5 categorías de alimentos.

Ejemplo: Para cocinar una comida congelada.



1. Presione **PARAR/BORRAR**.



2. Presione **SENSOR DE COCCIÓN**.



3. Presione **[3]**.

El horno cocinará el alimento automáticamente con el sistema de sensor.

TABLA PARA COCINAR CON SENSOR

CATEGORÍA	DIRECCIONES	CANTIDAD
Papa	Perfore cada papa con un tenedor y colóquelas alrededor de la charola de hornear cerca del borde, separadas al menos 2.5cm (1 pulgada). Después de cocinar, déjelas reposar durante 5 minutos.	1~4 medianas de aprox. 230 – 290gr (8 a 10oz) cada una
Arroz	Ponga el arroz y una cantidad doble de líquido (agua o caldo de pollo o de verduras) en un recipiente para microondas de 2 litros (2-cuartos de galón). Cubra con una envoltura de plástico. Cuando se termine de cocinar déjelo reposar durante 10 minutos. Revolver para que el arroz quede más esponjoso.	1/2~2 tazas. Use arroz de grano medio o largo. Cocine el arroz instantáneo según las direcciones del paquete.
Comida congelada	Saque del paquete exterior de exhibición. Corte una ranura en la cubierta. Si no está en un envase para microondas, ponga en un plato, cubra con una envoltura de plástico, y deje un respiradero. Después de cocinar, déjela reposar durante 5 minutos.	290 a 600gr (10 a 21 oz.)
Verduras frescas.	Prepare como lo desee, lave, y deje el residuo de agua en las verduras. Ponga en un recipiente para microondas de tamaño adecuado, cubra con una envoltura de plástico y deje un respiradero. Después de cocinar, déjelas reposar durante 5 minutos.	1~4 tazas
Verduras congeladas.	Saque del paquete, enjuague el hielo con agua corriente. Ponga en un recipiente para microondas de tamaño adecuado, cubra con una envoltura de plástico y deje un respiradero. Después de cocinar, déjelas reposar durante 5 minutos.	1~4 tazas

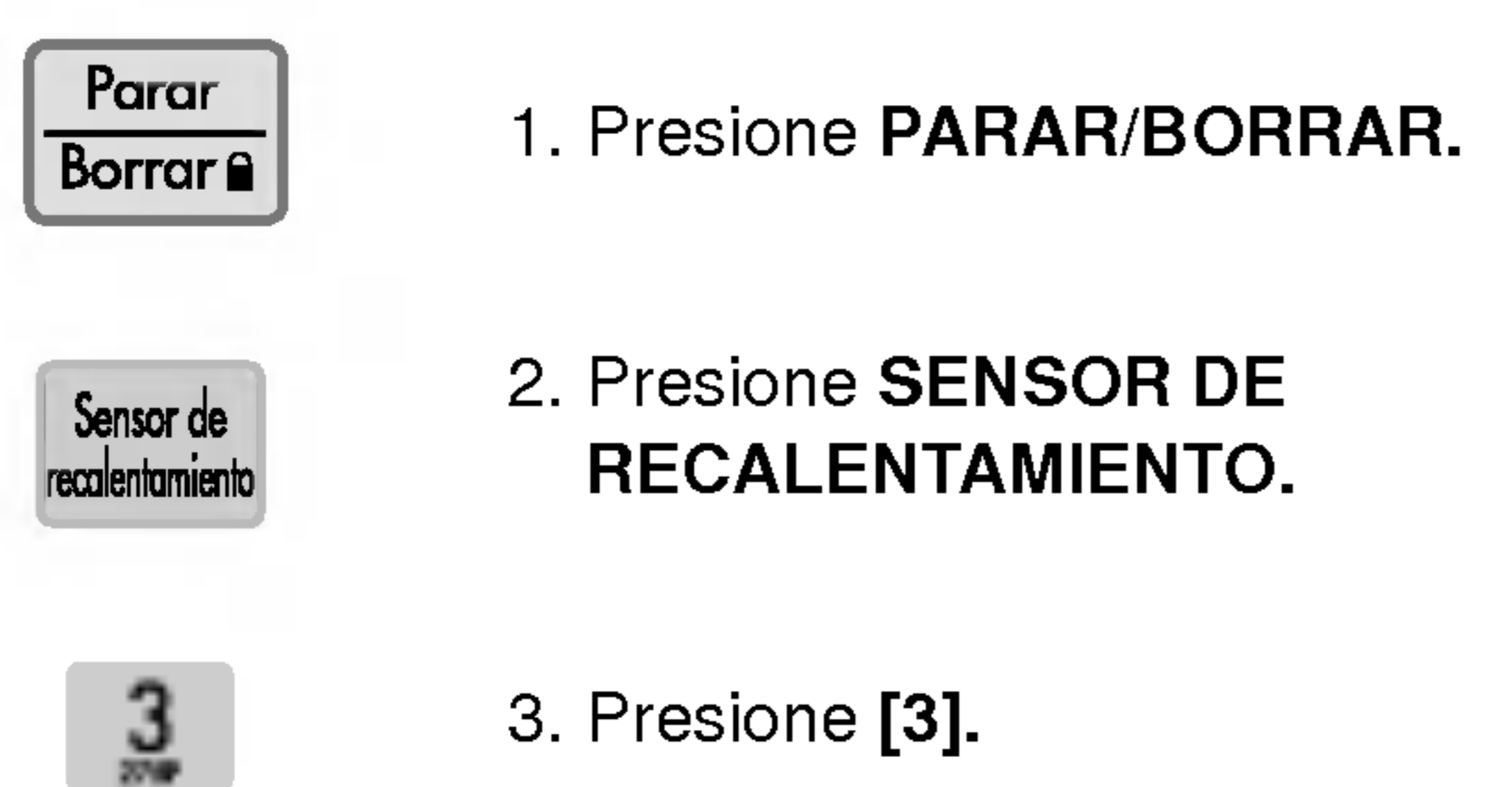
NOTA: Si abre la puerta o presiona PARAR/BORRAR durante el modo de sensor, el proceso será cancelado.

COMO USAR SU HORNO DE MICROONDAS

SENSOR DE RECALENTAMIENTO

Esta característica le permite volver a calentar alimentos cocidos previamente a que están a la temperatura ambiente o refrigerados, sin tener que escoger tiempos de cocinado ni niveles de energía. Esta característica tiene 3 categorías: Plato base, Sopa/salsa, Cazuela. Para mayor información vea la siguiente tabla.

Ejemplo: Para volver a calentar en un recipiente para hornear.



1. Presione **PARAR/BORRAR**.
2. Presione **SENSOR DE RECALENTAMIENTO**.
3. Presione **[3]**.

El horno volverá a calentar el alimento automáticamente con el sistema de sensor.

TABLA PARA VOLVER A CALENTAR CON SENSOR

Categoría	Direcciones	Cantidad
Plato base	Ponga los alimentos que se van a calentar en un plato base o similar. Cubra con una envoltura de plástico dejando un respiradero. Después de cocinar, déjelo reposar durante 3 minutos.	Aprox. 1/2 -1libra (230 - 460gr)
Sopa/salsa	Ponga los alimentos que vayan a calentarse en un envase para microondas de tamaño adecuado. Cubra con una envoltura de plástico dejando un respiradero. Después de cocinar, revuelva y déjelo reposar durante 3 minutos.	1-4 tazas
Cazuela	Cubra el recipiente que contiene el guisado con una envoltura de plástico dejando un respiradero. Después de cocinar, revuelva y déjelo reposar durante 3 minutos.	1-4 tazas

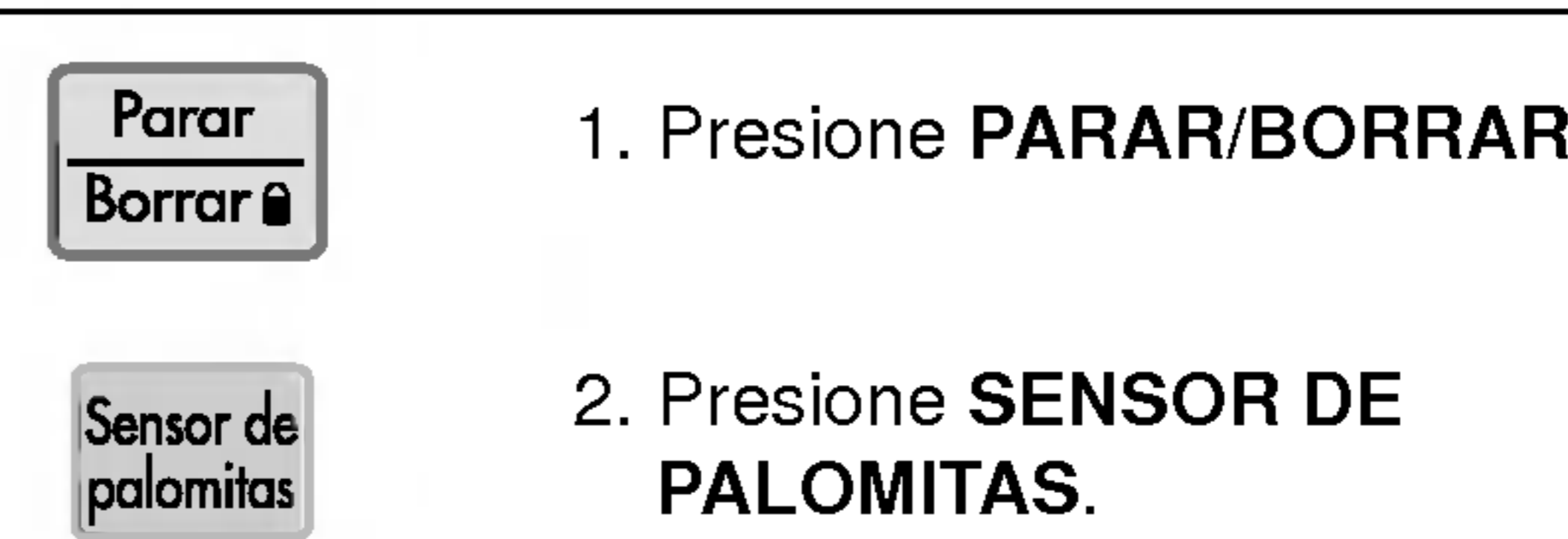
SENSOR DE PALOMITAS

SENSOR DE PALOMITAS le permite hacer reventar las palomitas de maíz empaquetadas comercialmente (de 3,0 ó 3,5oz [86 ó 100gr]).

Para obtener el mejor resultado:

- Use bolsas para palomitas de maíz frescas.
- Ponga sólo una bolsa de palomitas de maíz preempacado para microondas en el centro del plato giratorio.

Ejemplo: Para hacer reventar 3,5oz (100gr).



1. Presione **PARAR/BORRAR**.
2. Presione **SENSOR DE PALOMITAS**.

El horno cocinará el alimento automáticamente con el sistema de sensor.


NOTAS:

- No intente volver a calentar o a cocinar los granos de maíz que no hayan reventado.
- Con esta característica, no use utensilios para hacer reventar palomitas de maíz en el horno de microondas.
- Si usa un utensilio para hacer palomitas de maíz en microondas, pruébelo en el modo del sensor. Existen muchos utensilios de este tipo y sus resultados pueden variar.
- NUNCA se debe usar un utensilio de hacer palomitas de maíz que concentre la energía de microondas.

DESCONGELADO RÁPIDO

Una secuencia de descongelamiento rápido se halla predeterminada en el horno. La función de descongelamiento rápido (express defrost), provee un método de descongelamiento rápido para una pedazo de "CARNE MOLIDA" solamente de 1,0 libra.

Ejemplo: Para descongelar 1 libra de Carne molida.



1. Presione **PARAR/BORRAR**.
2. Presione **DESCONGELADO RÁPIDO**.
3. Presione **ENCENDIDO/INICIO**.

COMO USAR SU HORNO DE MICROONDAS






DESCONGELADO AUTOMÁTICO

El horno tiene cuatro opciones predeterminadas para descongelar. La característica de descongelar le proporciona el mejor método de descongelación de alimentos congelados porque el horno automáticamente determina el tiempo de descongelación de cada alimento según el peso que usted entre. Para conveniencia adicional, la DESCONGELADO AUTOMÁTICO incluye un mecanismo de tono incorporado que le hace recordar para checar, dar la vuelta, separar, o volver a arreglar el alimento durante el ciclo de descongelación. Se proveen cuatro distintas opciones de descongelación.

1. CARNE
2. AVES
3. PESCADO
4. PAN

Después de tocar una vez el botón de descongelación automática, escoja la categoría de alimento haciendo girar la perilla. Los rangos de peso disponibles para carne, aves y pescado son de 0,1 a 6,0 libras (0,1 a 4,0kg). El rango de peso disponible para pan es de 0,1 a 1,0 libras (0,1 a 0,5kg).

Ejemplo: Para descongelar 1,2 libras de carne.

	1. Presione PARAR/BORRAR .
	2. Presione DESCONGELADO AUTOMÁTICO .
	3. Presione [1] .
	4. Presione [1], [2] .
	5. Presione ENCENDIDO/INICIO .

NOTA: Después que se toca el botón Descongelado Automático, la visualización muestra una cuenta regresiva del tiempo de descongelación. El horno dará un pitido durante el ciclo de Descongelación. En ese momento, abra la puerta y dé la vuelta, separe, o vuelva a arreglar el alimento según sea necesario. Retire cualesquier porciones que se hayan descongelado, luego vuelva a colocar en el horno las partes congeladas y toque el botón Descongelado Automático para continuar el ciclo de descongelación. **El horno no se detendrá durante el PITIDO a menos que se abra la puerta.**

Para obtener el mejor resultado:

- Retire el pescado, los mariscos, la carne y la carne de ave de su paquete de papel o plástico (envoltura). De lo contrario la envoltura retendrá el vapor y el jugo cerca de los alimentos, lo que puede causar que la superficie exterior de los alimentos se cocine.
- Arregle la carne en la forma de una rosca antes de congelarla. Al descongelar, retire raspando la carne descongelada cuando suene el pitido y continúe la descongelación.
- Ponga los alimentos en un recipiente poco profundo de cristal para hornear o en una rejilla para asar con microondas para recoger el goteo.
- Los alimentos todavía deben tener algo de hielo en el centro cuando se los retire del horno.

TABLA DE DESCONGELADO AUTOMÁTICO

Categoría	Alimento
CARNE 0,1 a 6,0 lbs (0,1 a 4,0kg)	CARNE DE RES Carne de res molida, bistec redondo, cubos para estofado, filete miñón, trozos de carne de res para guisar, bistec de costilla, bistec de pulpa larga, pescuezo, pastelillo para hamburguesa. BORREGO Chuletas (1 pulgada de grueso), Asado enrollado CERDO Chuletas (1/2 pulgada de grueso), Perros calientes, Costillas, Costillas a la campestre. Rolled roast, Sausage. TERNERA Chuletas (1 libra, 1/2 pulgada de grueso)
AVES 0,1 a 6,0 lbs (0,1 a 4,0kg)	AVES Entera (bajo 4 libras), Presas, Pechugas (deshuesadas) GALLINITAS DE CORNUALLES Enteras PAVO Pechuga (menos de 2,7kg [6lbs])
PESCADO 0,1 a 6,0 lbs (0,1 a 4,0kg)	PESCADO Filetes, Bistés enteros MOLUSCOS Carne de cangrejo, Colas de langosta, Camarones, Escalopes
PAN 0,1 a 1,0 lbs (0,1 a 0,5kg)	PANECILLOS PASTEL ENROLLADO

COMO USAR SU HORNO DE CONVECCIÓN

CONSEJOS PARA COCINAR POR CONVECCIÓN

Esta sección le da instrucciones para cocinar y procedimientos para utilizar cada una de las funciones de convección. Por favor lea cuidadosamente estas instrucciones.

El procedimiento de cocinado por convección hace que circule aire caliente a través del interior del horno por medio de un ventilador. El constante movimiento del aire envuelve a la comida para calentar rápidamente la parte exterior, dorando y encerrando el sabor por medio del constante movimiento de aire caliente sobre la superficie de la comida.

Su horno cocina por convección cuando utiliza el botón Convección. **NO UTILICE EL HORNO SIN TENER EL PLATO GIRATORIO EN SU LUGAR.**

1. **Cuando cocine por convección**, siempre utilice la rejilla de metal sobre el plato giratorio.
2. **No cubra** el plato giratorio ni la rejilla de metal con papel de aluminio.
3. Las **charolas redondas para pizza**, son excelentes utensilios para cocinar por convección. Prefiera charolas que no tengan mangos largos.
4. **Cocine por convección** para hacer suflé, pan, galletas, bizcocho "angel food", carne y algunos tipos de pescado.
5. **Su horno viene** equipado con una charola metálica que puede ser utilizada para cocinar por convección o en el modo combinado.
6. **Usted no necesita utilizar** ninguna técnica especial para adaptar sus recetas favoritas de hornear para cocinar por convección; sin embargo, se necesita bajar la temperatura del horno a 25 °F de la temperatura recomendada mencionada en las instrucciones de empaque al preparar la comida empacada en el modo convencional.
7. **Cuando hornee** pasteles, galletas, pan de molde, panecillos u otros tipos de alimentos horneados, la mayoría de las recetas necesitan precalentamiento. Precaliente el horno vacío tal como lo hace en su horno convencional. Usted puede empezar la comida pesada y densa como son las carnes de res, cazuelas o carne de cerdo sin necesidad del precalentamiento.
8. Todos los **utensilios de cocina a prueba de calor** o metálicos pueden ser utilizados para cocinar por convección.
9. Como en la cocina convencional, la distancia entre la comida y la fuente de calor afecta los resultados de la cocción. Refiérase a las tablas disponibles en esta Guía de uso y cuidado.
10. **Utilice utensilios de metal** sólo cuando cocine por convección. Nunca utilice utensilios metálicos cuando cocine por microondas o en combinación ya que se puede producir chisporroteo y daño al horno.
11. **Después del precalentamiento**, si no abre la puerta, el horno automáticamente mantiene el interior a la temperatura de precalentamiento durante 30 minutos.

PRECAUCIONES

- La cavidad, puerta, mesa giratoria, reposa rodillo, bandeja metálica, cremallera metálica del horno y los utensilios de la cocina se volverá muy caliente. **UTILICE GANTES DELGADOS PARA EL HORNO** al remover la comida, los utensilios de la cocina, la cremallera metálica, bandeja metálica y la mesa giratoria del horno luego de la cocción.
- No utilice recipientes de plástico livianos, envolturas de plástico ni productos de papel durante ningún ciclo de convección.

COMO USAR SU HORNO DE CONVECCIÓN

CONVECCIÓN

Durante la cocción por convección, se usa un el elemento calentador para elevar la temperatura del aire en el interior del horno. La temperatura para cocinar por convección puede ser programada en un rango que va de 225°F a 450°F, ó en 100°F. Para cocinar por convección es mejor precalentar el horno. **Baje la temperatura del horno a 25°F de la temperatura recomendada mencionada en las instrucciones de empaque. El tiempo de cocción variará dependiendo del estado de los alimentos o de sus propias preferencias. Compruebe si está hecho en el mínimo tiempo y, a continuación, ajuste el tiempo girando el dial marcador.**

Ejemplo: Para cocinar por convección a 325°F durante 45 minutos con precalentamiento.



1. Presione **PARAR/BORRAR.**



2. Presione **CONVECCIÓN.**



3. Presione **[5].**



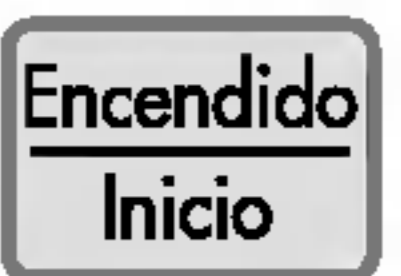
4. Presione **ENCENDIDO/INICIO.**



5. Presione **ENCENDIDO/INICIO.**



6. Presione **[4], [5], [0], [0].**



7. Presione **ENCENDIDO/INICIO.**

NOTA : Para fijar el tiempo de operación, presione el disco. Luego de que la pantalla de precalentamiento muestre "PREHEAT END"(Precalentamiento terminado) con sonido. Abra la puerta, coloque la comida en la bandeja o cremallera metálica, y cierre la puerta. La pantalla muestra "ENTER COOKING TIME"(Gire el disco para fijar el tiempo de cocción)

Ejemplo: Para cocinar por convección a 375°F durante 30 minutos sin precalentamiento.



1. Presione **PARAR/BORRAR.**



2. Presione **CONVECCIÓN.**



3. Presione **[7].**



4. Presione **ENCENDIDO/INICIO.**

NOTA : Si presiona el botón ENCENDIDO/INICIO, ésto operará.



5. Presione **[3], [0], [0], [0].**



6. Presione **ENCENDIDO/INICIO.**

NOTAS:

- El rango de temperatura tiene 10 pasos.
- Por defecto la temperatura es 350°F.

NOTAS:

- Cuando el horno alcanza la temperatura de precalentamiento, se activan cinco pitidos y el horno va a mantener esa temperatura automáticamente durante 30 minutos.
- La temperatura interna del horno baja rápidamente cuando se abre la puerta; sin embargo, esto no debería evitar que el alimento se cocine por completo durante el tiempo de cocinado normal.

COMO USAR SU HORNO DE CONVECCIÓN

GUÍA PARA COCINAR POR CONVECCIÓN

1. Siempre utilice la rejilla de metal cuando hornee por convección. Ponga el alimento directamente sobre la rejilla, o póngalo en una charola metálica y luego sobre la rejilla.
2. Los recipientes de aluminio conducen el calor rápidamente. Para la mayoría de horneadas por convección, los terminados claros y brillantes dan los mejores resultados y evitan que se produzca un dorado excesivo debido al tiempo de cocinado necesario para las áreas centrales. Para hornear tortas y pasteles con un mejor dorado en el fondo, se recomiendan los recipientes que tengan un acabado opaco (satinado) en el fondo.
3. Los acabados oscuros o no brillantes, los recipientes de vidrio y de pirocerámica absorben el calor y eso puede resultar en cortezas secas y crujientes.
4. Se recomienda precalentar el horno cuando hornee alimentos por convección.
5. Para evitar que se produzca un calentamiento desigual y para ahorrar energía abra la puerta del horno, para verificar el estado de la comida, lo menos que sea posible.

ALIMENTO		Temp. del horno	Tiempo, mins.	Comentarios
Panes	Bísquets	375 °F	14 a 16	Los bísquets enlatados y refrigerados toman de 2 a 4 minutos menos.
	Pan de maíz	375 °F	22 a 27	
	Panecillos (Muffins)	375 °F	28 a 32	Retire inmediatamente de los recipientes y enfríelos en una rejilla de alambre.
	Panecillos (Popovers)	325 °F	45 a 55	Luego de retirarlos del horno, perfora cada popover con un tenedor para permitir que escape el vapor.
	Pan con frutas o nueces	350 °F	55 a 65	El interior debe estar húmedo y delicado.
	Pan de levadura	375 °F	18 a 25	
	Panes simples o dulces	350 °F	13 a 16	Engrase ligeramente la charola de hornear
Pasteles	Bizcocho angel food	325 °F	53 a 63	Invierta y enfríe en el molde.
	Pastel de queso	300 °F	80 a 85	Después de cocinar apague el horno y deje reposar al pastel dentro del horno durante 30 minutos con la puerta entreabierta.
	Pastel de café	325 °F	30 a 35	
	Pastelillos	325 °F	20 a 25	
	Pastel de frutas (hogaza)	275 °F	90 a 100	El interior debe estar húmedo y delicado.
	Pan de jengibre	325 °F	42 a 47	
	Pastel de mantequilla, mezcla para pasteles (2 capas)	325 °F	35 a 45	Use dos estantes. La capa superior se puede hornear en menos tiempo.
	Pastel en forma de tubo Ponqué (Pound cake)	325 °F	30 a 40 45 a 55	Enharine y engrase el molde. Enfríe en el sartén 10 minutos antes de invertirlo en la rejilla.
Galletas	Barra	325 °F	40 a 50	Use el mismo tiempo para barras hechas con una mezcla para galletas.
	Por cucharadas o rebanadas	350 °F	15 a 19	Use el mismo tiempo para galletas rebanadas hechas con una mezcla para galletas.

NOTAS:

- La temperatura del horno indicada en el cuadro superior debe ser tomada sobre la temperatura recomendada del horno mencionada en las instrucciones de empaque.
- El tiempo de cocción que se muestra en la tabla sólo sirve como referencia. Deberá ajustar el tiempo dependiendo del estado de los alimentos o de sus propias preferencias. Compruebe si está hecho en el mínimo tiempo y, a continuación, ajuste el tiempo girando el dial marcador.

COMO USAR SU HORNO DE CONVECCIÓN

TABLA PARA HORNEAR POR CONVECCIÓN

ALIMENTO		Temp. del horno	Tiempo, mins.	Comentarios
Frutas y otros postres	Manzanas o peras horneadas	350 °F	25 a 35	Hornee en un molde poco profundo.
	Budín de pan	300 °F	35 a 40	El budín esta listo cuando un cuchillo insertado cerca del centro sale limpio.
	Pastelillos de crema	400 °F	30 a 35	Después de hornear durante 25 minutos, perforo los pastelillos dos veces con un palillo de dientes para dejar salir el vapor.
	Flan (individual)	350 °F	45 a 50	Ponga las tazas en una charola de hornear. Ponga agua hirviendo alrededor de las tazas a una profundidad de una pulgada (2,5cm).
	Nidos de merengue	300 °F	30 a 35	Cuando termine de cocinar apague el horno y déjelos reposar en el horno por una hora para que se sequen.
Tartas, pastas	Congeladas	375 °F	70 a 80	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
	Con merengue en la parte superior	450 °F	9 a 11	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
	De dos cortezas	400 °F	50 a 55	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
	Quiche	350 °F	30 a 35	Deje repose 5 minutos antes de cortar.
	Nido de pasta	400 °F	10 a 16	Perfore la pasta con un tenedor para evitar que se encoja.
Cazuelas	Combinaciones de carne, pollo y mariscos	350 °F	20 a 40	El tiempo de cocinado varía de acuerdo con el tamaño de la cazuela y de los ingredientes.
	Pasta	350 °F	25 a 45	El tiempo de cocinado varía de acuerdo con el tamaño de la cazuela y de los ingredientes.
	Papas al gratén	350 °F	55 a 60	Deje reposar 5 minutos antes de servir.
	Verduras	350 °F	25 a 35	Tiempo de cocinado varía de acuerdo con el tamaño de la cazuela y de los ingredientes.
Comida precocida	Pasta de masa congelada	350 °F	30 a 35	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
	Entradas congeladas	325 °F	70 a 80	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
	Panes congelados de pizza	400 °F	9 a 11	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
	Panes de huevo			
	Pizza	375 °F	15 a 25	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
Galletas de cortar en rebanadas y hornear	375 °F	13 a 15	Deje reposar unos pocos minutos antes de retirar del recipiente para dejar enfriar.	
Platos fuertes	Pastel de carne	325 °F	55 a 60	Deje reposar 5 minutos después de cocinar.
	Estofado horneado	325 °F	80 a 90	Dorar la carne antes de combinar con líquidos y verduras.
	Bistec suizo	350 °F	60 a 70	Deje reposar 2 minutos después de cocinar.
	Chiles rellenos	350 °F	40 a 45	Use chiles verdes, rojos o amarillos.
Verduras	Mitades de calabazas tipo bellota	375 °F	55 a 60	Perfore la corteza en varios sitios. Añada 1/4 de taza de agua al plato. Después de 30 minutos del tiempo de cocinado, dé la vuelta a las mitades con el lado cortado hacia arriba, y cúbralas.
	Papas horneadas	425 °F	50 a 60	Perfore la corteza con un tenedor antes de hornear.
	Papas horneadas dos veces	400 °F	25 a 30	Perfore la corteza con un tenedor antes de hornear.

NOTAS:

- La temperatura del horno indicada en el cuadro superior debe ser tomado sobre la temperatura recomendada del horno mencionada en las instrucciones de empaque.
- El tiempo de cocción que se muestra en la tabla sólo sirve como referencia. Deberá ajustar el tiempo dependiendo del estado de los alimentos o de sus propias preferencias. Compruebe si está hecho en el mínimo tiempo y, a continuación, ajuste el tiempo girando el dial marcador.

COMO USAR SU HORNO DE CONVECCIÓN

TABLA PARA ASAR CARNE POR CONVECCIÓN

CARNES		Temp. del horno	Tiempo, mins. / lb.
Carne de res	Costilla (2 a 4 libras)		
	Casi cruda	300 °F	42 a 47
	Término medio	300 °F	47 a 52
	Bien cocida	300 °F	52 a 57
	Costilla sin hueso, Filete		
	Casi cruda	300 °F	50 a 55
	Término medio	300 °F	55 a 60
	Bien cocida	300 °F	60 a 65
	Filete		
	Casi crudo	300 °F	25 a 29
Término medio	300 °F	29 a 33	
Carne para cazuela			
Espaldilla, rabadilla	300 °F	80 a 85	
Jamón	Enlatado (3 lb. bien cocido)	325 °F	20 a 25
	Rabadilla (5 lb. bien cocido)	325 °F	20 a 25
	Pierna (5 lb. bien cocido)	325 °F	17 a 20
Borrego	Con hueso (2 a 4 libras)		
	Término medio	300 °F	42 a 47
	Bien cocido	300 °F	47 a 52
	Sin hueso (2 a 4 libras)		
Término medio	300 °F	52 a 55	
Bien cocido	300 °F	55 a 60	
Cerdo	Con hueso (2 a 4 libras)	300 °F	48 a 52
	Sin hueso (2 a 4 libras)	300 °F	56 a 61
	Chuletas de cerdo (1/2 a 1 pulgada de grueso)		
	2 chuletas	325 °F	42 a 45
	4 chuletas	325 °F	45 a 48
	6 chuletas	325 °F	48 a 55
Aves	Pollo entero (2 1/2 a 3 1/2 libras)	375 °F	25 a 35
	Presas de pollo (2 1/2 a 3 1/2 libras)	350 °F	18 a 21
	Gallinitas de Cornualles		
	Sin rellenar (1 a 1 1/2 libras)	375 °F	10 a 15
	Rellenas (1 a 1 1/2 libras)	375 °F	15 a 20
	Patito (4 to 5 libras)	375 °F	19 a 21
Pechuga de pavo (4 a 6 libras)	325 °F	21 a 25	
Mariscos	Pescado entero (3 a 5 libras)	400 °F	13 a 18
	Colas de langosta (6 a 8 onzas cada una)	350 °F	12 a 17

NOTAS:

- El tiempo de asado que se muestra en la tabla sólo sirve como referencia. Deberá ajustar el tiempo dependiendo del estado de los alimentos o de sus propias preferencias. Compruebe si está hecho en el mínimo tiempo y, a continuación, ajuste el tiempo girando el dial marcador.

COMO USAR SU HORNO COMBINADO

CONSEJOS PARA COCINAR EN MODO COMBINADO

Esta sección le da instrucciones para operar cada función de cocinado combinado. Por favor lea estas instrucciones cuidadosamente. A veces se sugiere la combinación microondas – convección para lograr los mejores resultados de la cocción, ya que se acorta el tiempo de cocinar para los alimentos que normalmente requieren de un largo tiempo de cocinado. Este proceso de cocinar deja las carnes jugosas en el interior y crujientes en el exterior. En la cocción combinada, el calor de convección y la energía de microondas se alternan automáticamente. Su horno tiene tres modos preprogramados que facilitan el uso de la cocción combinada.

CONSEJOS ÚTILES PARA LA COCCIÓN COMBINADO

1. **Las carnes** pueden ser asadas directamente en la rejilla metálica o en un recipiente poco profundo para hornear, colocado sobre la rejilla. Cuando utilice la rejilla metálica, por favor revise su guía de cocinado para encontrar información acerca de la forma correcta de usarla.
2. Cortes de carne **menos suaves** pueden ser asados y ablandados utilizando bolsas de cocinar en horno.
3. **Cuando hornee**, después de que ha terminado el tiempo de cocinado, verifique que esté listo. Si no está cocido completamente, deje reposar en el horno durante unos minutos para que se termine de cocinar.

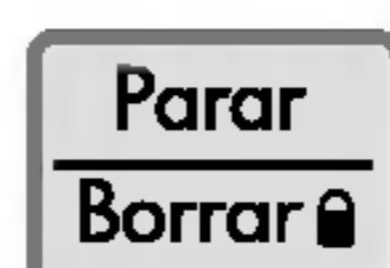
PRECAUCIONES

1. Todos los utensilios de cocina utilizados en cocinado combinado deben ser aptos para ser utilizados **TANTO** en un horno como en microondas.
2. Durante el horneado combinado, algunos utensilios de cocina para hornear pueden causar chisporroteo cuando se pongan en contacto con las paredes del horno o con las rejillas metálicas accesorias. El chisporroteo es una descarga de electricidad que ocurre cuando las microondas entran en contacto con el metal.
 - Si ocurre chisporroteo, coloque un plato resistente al calor entre el recipiente y la rejilla de metal.
 - Recomendamos utilizar la charola metálica que viene incluida con el horno. Esta tiene pies de caucho que ayudan a evitar el chisporroteo.
 - Si ocurre chisporroteo con otros utensilios de cocina para hornear, no los utilice para la cocción combinada.

COMBINACIÓN ASAR

	Temperatura del horno	Energía de microondas
Combinación asar	375°F	30%

Ejemplo: Para asar en cocinado combinado durante 45 minutos.



1. Presione **PARAR/BORRAR**.



2. Presione **ASAR**.



3. Presione **ENCENDIDO/INICIO**.



4. Presione **[4], [5], [0], [0]**.



5. Presione **ENCENDIDO/INICIO**.

NOTAS:

- En el modo de cocinado combinado, se puede elegir la temperatura deseada haciendo girar la perilla.

COMO USAR SU HORNO COMBINADO

GUÍA PARA LA COCCIÓN ASAR COMBINADO

CARNES		Temp. del horno	Tiempo, mins. / lb.	
Carne de res	Costilla (2 a 4 libras) Casi cruda	300 °F	11 a 14	
	Término medio	300 °F	14 a 17	
	Bien cocida	300 °F	17 a 20	
	Costilla sin hueso, Filete Casi cruda	300 °F	11 a 14	
	Término medio	300 °F	14 a 17	
Bien cocida	300 °F	17 a 20		
Filete Miñón	Casi cruda	300 °F	14 a 17	
	Término medio	300 °F	17 a 20	
Espaldilla, rabadilla o carne para cazuela (2½ a 3 libras.) (Para obtener mejores resultados utilice bolsas para cocinar)		275 °F	30 a 40	
Jamón	Enlatado (3 lb. bien cocido)	300 °F	15 a 18	
	Rabadilla (5 lb. bien cocido)	300 °F	15 a 18	
	Pierna (5 lb. bien cocido) Dé la vuelta luego de la mitad del tiempo de cocinado.	300 °F	15 a 18	
Borrego	Con hueso (2 a 4 libras) Término medio	300 °F	13 a 18	
	Bien cocido	300 °F	18 a 23	
	Sin hueso (2 a 4 libras) Término medio	300 °F	14 a 19	
	Bien cocido	300 °F	19 a 24	
Dé la vuelta luego de la mitad del tiempo de cocinado.				
Cerdo	Con hueso (2 a 4 libras)	300 °F	23 a 26	
	Sin hueso (2 a 4 libras)	300 °F	25 a 28	
	Chuletas de cerdo (¾ a 1 pulgada de grueso)	2 chuletas	350 °F	10 a 13
		4 chuletas	350 °F	13 a 16
		6 chuletas	350 °F	16 a 19
Dé la vuelta luego de la mitad del tiempo de cocinado.				
Aves	Pollo entero (2½ a 6 libras)	400 °F	19 a 21	
	Chicken Pieces (2½ a 6 libras)	375 °F	15 a 18	
	Gallinitas de Cornualles	Sin relleno	375 °F	18 a 25
		Rellenas	375 °F	23 a 30
	Patito	375 °F	15 a 18	
	Pechuga de pavo (4 a 6 libras) Dé la vuelta al lado de la pechuga hacia arriba luego de la mitad del tiempo de cocinado.	300 °F	11 a 15	
Mariscos	Pescado Filetes de 1 libra	350 °F	7 a 10	
	Colas de langosta (6 a 8 onzas cada una)	350 °F	10 a 15	
	Camarones (1 a 2 libras)	350 °F	9 a 14	
	Escalopes (1 a 2 libras)	350 °F	8 a 13	

NOTAS:






- El tiempo de asado que se muestra en la tabla sólo sirve como referencia. Deberá ajustar el tiempo dependiendo del estado de los alimentos o de sus propias preferencias. Compruebe si está hecho en el mínimo tiempo y, a continuación, ajuste el tiempo girando el dial marcador.

COMO USAR SU HORNO COMBINADO

COMBINACIÓN HORNEAR

	Temperatura del horno	Energía de microondas
Combinación hornear	325 °F	10%

Ejemplo: Para hornear en cocinado combinado durante 45 minutos.

	1. Presione PARAR/BORRAR .
	2. Presione HORNEAR .
	3. Presione ENCENDIDO/INICIO .
	4. Presione [4], [5], [0], [0] .
	5. Presione ENCENDIDO/INICIO .

NOTAS:

- En el modo de cocinado combinado, se puede elegir la temperatura deseada haciendo girar la perilla.

GUÍA PARA LA COCCIÓN HORNEAR COMBINADO




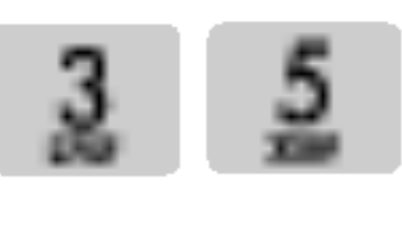

ALIMENTO		Temp. del horno	Tiempo, mins.	Comentarios
Panes	Bísquets	400 °F	13 a 15	Los bísquets enlatados y refrigerados toman de 1 a 3 minutos menos.
Tartas, pastas	Quiche	425 °F	15 a 17	Deje repose 5 minutos antes de cortar.
Comida precocida	Entradas congeladas	375 °F	39 a 43	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
	Panes congelados de pizza Panes de huevo	450 °F	4 a 6	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
	Pizza	450 °F	23 a 26	Siga las instrucciones del paquete para realizar la preparación.
Verduras	Papas horneadas	450 °F	36 a 40	Perfore la corteza con un tenedor antes de hornear.

COMO USAR SU HORNO COMBINADO

COCINADO COMBINADO AUTOMÁTICO

En el modo combinado, utilice esta función de cocinado sin necesidad de poner el tiempo ni el nivel de energía. COCCIÓN AUTOMÁTICA tiene cuatro categorías de alimentos. Para mayor información refiérase a la siguiente guía de cocinado automático.

Ejemplo : Para cocinar un pollo entero de 3,5 libras.

	1. Presione PARAR/BORRAR .
	2. Presione COCCIÓN AUTOMÁTICA .
	3. Presione [1] .
	4. Presione [3], [5] .
	5. Presione ENCENDIDO/INICIO .

GUÍA PARA COCINADO COMBINADO

Categoría	Instrucciones	Cantidad
Pollo entero	Lave por completo el interior y el exterior del pollo con agua fría. Seque el pollo utilizando toallas de papel, asegure las piernas con hilo de cocina. Unte el exterior del pollo con mantequilla derretida o margarina. Coloque la pechuga de pollo hacia abajo en la rejilla metálica o en una charola metálica. Después de cocinar cubra con papel de aluminio holgado. Después de cocinar deje reposar durante 10 minutos.	2 a 4 libras (0,9 a 1,8 Kg.)
Presas de pollo	Seque las presas de pollo con toalla de papel. Unte las presas de pollo con mantequilla derretida o margarina. Arregle las presas de pollo en la rejilla de metal o en una bandeja metálica.	0,4~ 2,0 libras (0,2~0,9 kg.)
Papas horneadas	Perfore a cada papa varias veces con un tenedor y colóquelas en la rejilla de metal o en una charola metálica.	1~4 unidades
Lasaña congelada	Retire el empaque exterior. Retire la envoltura de plástico. Si el alimento no está en un recipiente resistente al horno, colóquelo en un plato adecuado para hornear. Coloque en la rejilla de metal o en una charola metálica. Después de cocinar deje reposar durante 5 minutos.	10 o 21 onzas

GUÍA PARA CALENTAR/RECALENTAR

Para calentar o recalentar exitosamente en un horno de microondas, es importante seguir algunos lineamientos generales. Mida la cantidad de alimento para determinar el tiempo de recalentamiento necesario. Distribuya el alimento en un arreglo circular para obtener los mejores resultados. La comida que se encuentre a la temperatura ambiental se va a calentar más rápidamente que la comida congelada. Los alimentos enlatados deben ser sacados de las latas y colocados en un recipiente adecuado para microondas. Los alimentos se van a calentar más uniformemente si están cubiertos con una tapa de plástico para microondas o con una envoltura de plástico dejando un respiradero. Retire la tapa con cuidado para evitar quemaduras a causa del vapor. Utilice la siguiente tabla como una guía para recalentar comida cocida.

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN (EN ALTO)	INSTRUCCIONES ESPECIALES
Carne en rebanadas 3 tajadas (1/4 pulgada de grueso)	1 a 2 minutos	Ponga la carne en rebanadas en un plato para microondas. Cubra con una envoltura de plástico con respiradero. Nota: El jugo de la carne o la salsa ayudan a mantener una carne jugosa.
Presas de pollo 1 pechuga 1 pierna y muslo	2 a 3½ minutos 1½ a 3 minutos	Coloque las presas de pollo en un plato para cocinar por microondas. Cubra con una envoltura de plástico dejando un respiradero.
Filete de pescado (6 a 8 onzas)	2 a 4 minutos	Coloque el pescado en un plato para cocinar por microondas. Cubra con una envoltura de plástico dejando un respiradero.
Lasaña 1 porción (10½ oz.)	4 a 6 minutos	Coloque la lasaña en un plato para cocinar por microondas. Cubra con una envoltura de plástico dejando un respiradero.
Cazuela 1 taza 4 tazas	1 a 3½ minutos 5 a 8 minutos	COCINE en una cazuela para microondas. Dé vuelta a media cocción.
Cazuela crema o queso 1 taza 4 tazas	1½ a 3 minutos 3½ a 5½ minutos	COCINE en una cazuela para microondas. Dé vuelta a media cocción.
Sloppy Joe o Carne a la barbacoa 1 emparedado (1/2 taza de relleno de carne) sin pan	1 a 2½ minutos	Recaliente el relleno y el pan por separado. Cocine el relleno cubierto en una cazuela para microondas. Revuelva una vez. Caliente el pan como se indica en la siguiente tabla.
Puré de papa 1 taza 4 tazas	1 a 3 minutos 5 a 8 minutos	COCINE en una cazuela para microondas cubierta. Revuelva una a media cocción.
Frijoles horneados 1 taza	1½ a 3 minutos	COCINE en una cazuela para microondas cubierta. Revuelva una vez a media cocción.
Ravioles o pasta en salsa 1 taza 4 tazas	2½ a 4 minutos 7½ a 11 minutos	COCINE en una cazuela para microondas cubierta. Revuelva una vez a media cocción.
Arroz 1 taza 4 tazas	1½ a 3½ minutos 4 a 6½ minutos	COCINE en una cazuela para microondas cubierta. Revuelva una vez a media cocción.
Pan o bollo para emparedado (1 pan)	15 a 30 segundos	Envuelva en una toalla de papel y colóquelo sobre la rejilla giratoria de vidrio.
Verduras 1 taza 4 tazas	1½ a 2½ minutos 4 a 6 minutos	COCINE en una cazuela para microondas cubierta. Revuelva una vez a media cocción.
Sopa 1 porción (8 onzas)	1½ a 2½ minutos	COCINE en una cazuela para microondas cubierta. Revuelva una vez a media cocción.

GUÍA PARA VERDURAS FRESCAS

Verdura	Cantidad	Tiempo de cocción en Alto (Minutos)	Instrucciones	Tiempo de reposo
Alcachofas (8 oz. cada una)	2 medianas 4 medianas	5 a 8 10 a 13	Recorte. Añada 2 cucharaditas de agua y 2 de jugo. Cubra	2 a 3 minutos
Espárragos frescos, Puntas	1 lb.	3 a 6	Añada media taza de agua. Cubra.	2 a 3 minutos
Vainitas	1 lb.	7 a 11	Añada media taza de agua en una cazuela de 1½ qt. (1½ lt.). Revuelva a media cocción.	2-3 minutos
Remolacha fresca	1 lb.	12 a 16	Añada media taza de agua en una cazuela cubierta de 1½ qt. (1½ lt.). Acomode a media cocción.	2-3 minutos
Brócoli fresco	1 lb.	4 a 8	Ponga el brócoli en un plato para hornear. Añada media taza de agua.	2-3 minutos
Col, fresca, picada	1 lb.	4 a 7	Añada media taza de agua en una cazuela de 1½ qt. (1½ lt.). Revuelva a media cocción.	2-3 minutos
Zanahorias, frescas, rebanadas	2 tazas	2 a 4	Añada ¼ de taza de agua en una cazuela de 1½ qt. (1½ lt.). Revuelva a media cocción.	2-3 minutos
Cauliflower, fresca, entera	1 lb.	7 a 11	Añada cuarto de taza de agua en una cazuela de 1¼ qt. (1½ lt.). Revuelva a media cocción	2-3 minutos
Apio fresco, rebanado Sliced	2 tazas 4 tazas	2½ a 4½ 6 a 8	Rebane. Añada media taza de agua en una cazuela cubierta de 1½ qt. (1½ lt.). Revuelva a media cocción.	2-3 minutos
Maíz, fresco	2 elotes	5 a 9	Cáscara. Añada dos cucharadas de agua en un plato de hornear de 1½ qt. (1½ lt.). Cubrir.	2-3 minutos
Champiñones, frescos, rebanados	½ lb.	2 a 3½	Ponga los champiñones en una cazuela cubierta de 1½ qt. (1½ lt.). Revuelva a media cocción.	2-3 minutos
Chirivías, frescas, rebanadas	1 lb.	4 a 8	Corte. Añada media taza de agua en una cazuela cubierta de 1½ qt. Revuelva a media cocción.	2-3 minutos
Chícharos, verdes, frescos	4 tazas	7 a 10	Añada media taza de agua en una cazuela cubierta de 1½ qt. (1½ lt.). Revuelva a media cocción.	2-3 minutos
Camotes, horneados enteros (6 a 8 oz. cada uno)	2 medium 4 medium	5 a 10 7 a 13	Perfore algunas veces los camotes con un tenedor. Coloque entre dos toallas de papel. Dé vuelta a media cocción.	2-3 minutos 2-3 minutos
Papas blancas, horneadas enteras (6 a 8 oz. cada una)	2 papas 4 papas	5 a 8 10 a 14	Perfore algunas veces las papas con un tenedor. Coloque entre dos toallas de papel. Dé vuelta a media cocción.	2-3 minutos 2-3 minutos
Espinaca, fresca, hojas	1 lb.	4 a 7	Añada media taza de agua en una cazuela cubierta de 2 qt. (2 lt.).	2-3 minutos
Calabazas, bellota o nuez vellosa, frescas	1 mediana	6 a 8	Corte la calabaza en mitades y retire las semillas. Ponga en un plato de hornear de 8 x 8 pulgadas. Cubra.	2-3 minutos
Suquini, fresco, rebanado	1 lb.	4½ a 7½	Añada media taza de agua en una cazuela de 1½ qt. (1½ lt.). Revuelva a media cocción.	2-3 minutos
Suquini fresco entero	1 lb.	6 a 9	Perfore. Ponga en dos toallas de papel. Dé vuelta y acomode a media cocción.	2-3 minutos

LOCALIZACIÓN DE PROBLEMAS

Preguntas y respuestas

Operación

Pregunta	Respuesta
¿Por qué no se enciende la luz del horno mientras está cocinando?	Pueden haber varios motivos para que la luz no se encienda. <ul style="list-style-type: none">• ¿Ha programado un tiempo de cocción?• ¿Ha presionado la tecla de ENCENDIDO/INICIO?
¿Por qué sale vapor de la ventila?	El vapor se produce normalmente durante la cocción. El horno de microondas ha sido diseñado para evacuar este vapor.
¿Se puede dañar el horno de microondas si funciona vacío?	Si, nunca opere el horno vacío o sin el plato giratorio de vidrio.
¿Pasa la energía de microondas a través de la ventana transparente de la puerta?	No. La rejilla metálica hace regresar la energía de regreso al interior del horno. Los orificios (o puertos) solo permiten el paso de la luz. Ellos no permiten pasar a la energía de microondas.
¿Por qué suena un tono audible cuando se toca una tecla en el panel de control?	El tono indica que el valor de programación ha sido ingresado.
¿Se puede dañar mi horno de microondas si cocino la comida por demasiado tiempo?	Como cualquier otro artefacto para cocinar, es posible cocinar demasiado la comida hasta el punto en que se produzca humo proveniente de la comida, con la posibilidad de que se produzca fuego y se dañe el interior del horno. Siempre es mejor estar cerca del horno mientras se esté cocinando.
Cuando se conecta el horno a un tomacorriente de pared por primera vez, el horno puede no funcionar correctamente ¿Qué sucede?	Cuando usted enchufe el horno por primera vez o cuando retorna el servicio de energía luego de un apagón, es posible que el microcomputador que controla su horno se confunda temporalmente y no funcione en la forma en que ha sido programado. Desconecte el horno del tomacorriente de 120VAC y luego vuélvalo a conectar para reinicializar al microcomputador.
¿Por qué puedo ver reflexión de luz alrededor de la caja exterior?	Esta luz proviene de la luz interna del horno que se encuentra situada ente la cavidad del horno y la pared externa.
¿Que son los varios sonidos que se escuchan cuando el horno de microondas esta funcionando?	Los "clics" son causados por un interruptor mecánico que se encarga de encender y apagar el magnetrón del horno. El zumbido grave y el "clonk" provienen del cambio de energía en el magnetrón cuando se enciende y apaga debido a la acción del interruptor mecánico. El cambio en la velocidad del ventilador proviene del cambio de voltaje en la línea causado por el encendido y apagado del magnetrón.

LOCALIZACIÓN DE PROBLEMAS

Preguntas y respuestas (continuación)

Alimento

Pregunta	Respuesta
¿Que se ha hecho mal cuando la comida horneada tiene una mancha seca, dura y de color café?	Una mancha seca, dura y de color café es un indicador de haber cocinado demasiado. Disminuya el tiempo de cocción o de recalentamiento.
¿Por qué los huevos explotan a veces?	Cuando hornee, fría o haga huevos al vapor, la yema puede explotar debido al calor que se acumula dentro de la membrana de la yema. Para evitar que esto ocurra, simplemente perfora la membrana de la yema antes de cocinar. PRECAUCIÓN: Nunca cocine huevos con cáscara en un horno de microondas.
¿Por qué los huevos revueltos están un poco resacos luego de cocinarlos?	Los huevos se resecan cuando están demasiado cocinados, aún si se utiliza siempre la misma receta. Puede ser necesario variar el tiempo de cocción por una de las siguientes razones: <ul style="list-style-type: none">• Huevos de diferente tamaño.• A veces los huevos están a la temperatura ambiente, otras a la temperatura del refrigerador.• Los huevos se continúan cocinando durante el tiempo de reposo.
¿Por qué las manzanas horneadas a veces se revientan durante la cocción?	La corteza no ha sido pelada de la mitad superior de la manzana para permitir la expansión de su interior durante la cocción. Al igual que en los métodos de cocción convencionales, el interior de la manzana se expande durante el proceso de cocción.
¿Por qué las papas horneadas a veces se queman durante la cocción?	Si el tiempo de cocción es muy largo, se puede producir fuego. Luego de finalizar el tiempo de cocción recomendado, las papas deben estar un poco firmes. PRECAUCIÓN: No las cocine demasiado.
¿Por qué se recomienda un tiempo de reposo luego de que el tiempo de cocción por microondas ha finalizado?	El tiempo de reposo permite que la comida se siga cocinando aún por varios minutos después de que el ciclo de cocción por microondas ha finalizado. El tiempo de reposo depende de la densidad de la comida.
¿Por qué es necesario un tiempo de cocción adicional para comida que ha sido guardada en un refrigerador?	Al igual que en la cocina convencional, la temperatura inicial de la comida afecta el tiempo total de cocción. Usted necesita más tiempo para cocinar comida sacada del refrigerador que el tiempo necesario para cocinar comida que se encuentre a temperatura ambiente.

LOCALIZACIÓN DE PROBLEMAS

ANTES DE LLAMAR PARA SERVICIO

Hay muchos problemas de funcionamiento que Ud. puede corregir solo. Si su horno de microondas no funciona correctamente, localice el problema en la siguiente lista y pruebe las soluciones sugeridas para cada problema. Si el horno de microondas aún no funciona correctamente, contacte el centro de servicio Sears más cercano. Los centros de servicio Sears están totalmente equipados para darle el servicio requerido.

Problema	Causas posibles
El horno no arranca	<ul style="list-style-type: none">• ¿Está enchufado?• ¿La puerta está cerrada?• ¿Programó el tiempo de cocción?
Hay chispas	<ul style="list-style-type: none">• ¿Está usando vajilla aprobada?• ¿El horno está vacío?
Hora incorrecta	<ul style="list-style-type: none">• ¿Ha tratado Ud. de volver a poner el reloj a la hora?
Comidas cocidas en forma despareja	<ul style="list-style-type: none">• ¿Está usando vajilla aprobada?• ¿Está la bandeja giratoria en el horno?• ¿Dio vuelta o revolvió la comida mientras se cocinaba?• ¿Estaban los alimentos completamente descongelados?• ¿El tiempo y la intensidad de cocción eran correctos?
Alimentos recocidos	<ul style="list-style-type: none">• ¿El tiempo y la intensidad de cocción eran correctos?
Alimentos no suficientemente cocidos	<ul style="list-style-type: none">• ¿Está usando vajilla aprobada?• ¿Estaban los alimentos completamente descongelados?• ¿El tiempo y la intensidad de cocción eran correctos?• ¿Los orificios de la ventilación están destapados?
Descongelación incorrecta	<ul style="list-style-type: none">• ¿Está usando vajilla aprobada?• ¿El tiempo y la intensidad de cocción eran correctos?• ¿Dio vuelta o revolvió la comida mientras se descongelaba?

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. No intente forzar, ni ajustar o reparar la puerta, el panel de control, 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 absorberá la energía de las microondas, si el horno empieza a funcionar accidentalmente.
3. No seque ropa en el horno microondas, pueden quemarse o carbonizarse si se calienta por mucho tiempo.
4. No cocine alimentos envueltos en papel toalla a menos que el libro de cocina que utilice en ese momento así lo indique.
5. No use papel periódico en lugar de papel toalla para cocinar.
6. No use envases de madera. Ellos pueden calentarse demasiado y quemarse.
No use envases de metal o cacharros que tienen partes metálicas (ej. oro o plata). Siempre remueva los amarres de metal. Objetos de metal en el horno producen arcos eléctricos, los cuales pueden causar severos daños.
7. No opere el horno con la puerta o las orillas frontales obstruidas por un paño de cocina o servilleta, esto puede causar fugas de microondas.
8. No use productos de papeles reciclados ya que pueden contener impurezas las cuales pueden causar chispas y/o fuegos durante el cocinado.
9. No enjuague la bandeja giratoria colocándola en agua inmediatamente después de cocinar. Esto puede causar que se quiebre y se dañe.
10. Pequeñas cantidades de alimentos requieren tiempos de cocción o calentamiento más cortos. Si los tiempos normales (prefijados) son asignados a estos, pueden sobrecalentarse y quemarse.
11. Ponga el horno de forma tal que el frente de la puerta quede al menos 8 cm detrás del borde de la superficie en donde esté ubicado, para evitar que el mismo se voltee accidentalmente.
12. Antes de cocinar perfora la cáscara de las papas, manzanas y otras frutas o vegetales.
13. No cocine huevos en su cáscara. La presión interna reventará el huevo.
14. No intente freír trozos de grasa en el horno.
15. Quite la envoltura de plástico de los alimentos antes de cocinar o descongelar. Note que en algunos casos los alimentos deben ser cubiertos con plástico para microondas, para calentar o cocinar, como se indica en los libros de cocina en microondas.
16. El horno nunca debe ser usado si el sello de la puerta no está funcionando bien.
17. Cuando líquidos son cocinados en microondas, estos pueden tener un sobrecalentamiento sobre su punto de ebullición sin burbujas visibles.
Cuando el recipiente es removido, el cambio puede causar formaciones de burbujas de vapor. Un chorro 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 desechable, papel o materiales combustibles, verifique el horno frecuentemente para revisar si el recipiente se está deteriorando.

ADVERTENCIA: Asegúrese que los tiempos de cocción estén fijados correctamente ya que la sobrecocción puede causar un INCENDIO y como consecuencia DAÑAR el HORNO.