



# COMBINACION DE HORNO MICROONDAS/ PARRILLA

## INSTRUCCIONES DE MANEJO

POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES DE MANEJO DETENIDAMENTE ANTES DE UTILIZAR EL HORNO.

**MH-6385FS**

# Advertencias

## Precauciones que deben tomarse para evitar la posible exposición a un exceso de radiación microondas.

No podrá utilizar su horno microondas con la puerta abierta ya que cuenta con elementos de bloqueo de seguridad en el mecanismo de la puerta. Estos elementos de seguridad interrumpen automáticamente cualquier proceso de cocción cuando se abre la puerta. En el caso de un horno microondas la apertura de la puerta durante su funcionamiento podría resultar en una exposición nociva a radiación microondas.

### **Es importante no manipular los elementos de bloqueo de seguridad.**

No coloque objeto alguno entre la parte delantera del horno y la puerta ni permita la acumulación de residuos de alimentos o elementos de limpieza en las superficies de apoyo de las juntas.

No utilice su horno si éste estuviera dañado. Es particularmente importante que la puerta del horno cierre correctamente y que no haya daños a: (1) la puerta (arqueada), (2) goznes y cierres rotos o sueltos, (3) juntas de las puertas y superficie de las juntas.

Solamente el personal especializado reúne las condiciones para llevar a cabo ajustes o reparaciones.

## Aviso

**Por favor asegúrese de seleccionar correctamente los tiempos de cocción ya que un tiempo excesivo podría causar el incendio de los ALIMENTOS y daños a su horno.**

Cuando se calientan líquidos, como por ejemplo sopas, salsas y bebidas en el horno microondas, puede producirse un hervor eruptivo de efecto retardado, sin que haya burbujas. Esto podría dar lugar a que el líquido caliente se salga repentinamente. Para evitar esta posibilidad, se deben tomar las siguientes medidas:

- 1 Evite utilizar envases de lados totalmente verticales con cuellos estrechos.
- 2 No sobrecaliente.
- 3 Remueva el líquido antes de colocar el envase en el horno y de nuevo una vez transcurrida la mitad del tiempo de calentado.
- 4 Después de calentarlos déjelos reposar en el horno durante un rato, vuelva a removerlos o agitarlos con cuidado (especialmente los biberones y los potitos) y compruebe su temperatura antes de consumirlos para evitar quemaduras (especialmente el contenido de los biberones y de los potitos). Tenga cuidado al manipular el recipiente.

## Aviso

**Permita siempre que los alimentos reposen después de cocinarlos con microondas y compruebe su temperatura antes de su consumo. Particularmente de biberones y tarros de alimentos infantiles.**

## Funcionamiento del microondas

Los microondas son una forma de energía parecida a las ondas de radio y televisión y a la luz del sol. Normalmente, las microondas se dispersan hacia fuera cuando viajan por la atmósfera y desaparecen sin efecto alguno. Los hornos microondas, sin embargo, tienen un magnetrón diseñado para utilizar la energía de las microondas. El tubo magnetrón utiliza el suministro eléctrico para crear microondas.

Estas microondas entran en la zona de cocción a través de aperturas dentro del horno. En la parte inferior del horno hay una bandeja a una base giratoria. Las microondas no pueden atravesar las paredes metálicas del horno, pero pueden penetrar otros materiales como vidrio, porcelana y papel, que son los materiales de los que se fabrican los recipientes de cocción que pueden utilizarse en microondas.

Los microondas no calientan el menaje, aunque finalmente llegará a calentarse a causa del calor generado por la comida.

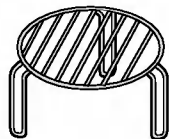
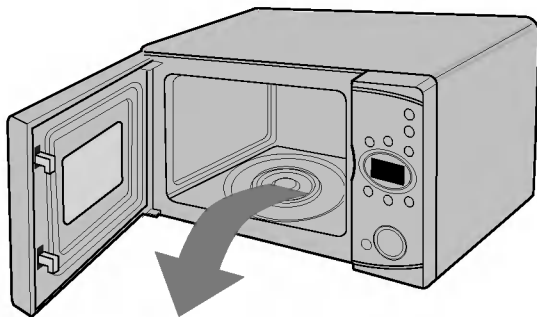
**Su horno microondas es uno de los electrodomésticos más seguros. El horno dejará de producir microondas automáticamente cuando se abra la puerta. Las microondas se convierten en calor cuando penetra la comida, sin dejar "residuos" de energía que puedan afectarle cuando consuma sus alimentos.**

Advertencias	2
Índice	3
Desembalaje e Instalación	4 ~ 5
Ajuste del Peltor	6
A Prueba de Niños	7
Cocción con Micro Potencias	8
Niveles de Micro Potencia	9
Puesta en Marcha Rápida	10
Cocción con la Parrilla	11
Cocción Combinada	12
Cocción Automática	13 ~ 14
Descongelación Automática	15 ~ 16
Asado Automático	17 ~ 18
Recalentado Automático	19 ~ 20
Descongelación Rápida	21 ~ 22
Guía de Calentamiento o recalentamiento	23
Guía de Verduras Frescas	24
Guía de Cocina a la Parrilla	25
Instrucciones de seguridad importantes Lea atentamente el texto que figura a continuación y guárdelo para futuras consultas	26
Menaje Adecuado para Microondas	27
Características de los Alimentos y Cocción Microondas	28 ~ 29
Preguntas y Respuestas	30
Manual de prueba IEC Platos de prueba según EN 60705	31
Información Concerniente al Cableado de la Clavija/ Detalles Técnicos	32

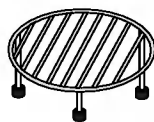
# Desembalaje e instalación

Siguiendo los pasos básicos que se facilitan en estas dos páginas podrá comprobar rápidamente si su horno funciona correctamente. Por favor, preste particular atención a los consejos sobre dónde instalar su horno. Al desembalar su horno asegúrese de sacar todos los accesorios y material de embalaje. Asegúrese de que su horno no muestre señales de haber sufrido daños durante su transporte.

- 1** Desembale su horno y colóquelo sobre una superficie plana y nivelada.



REJILLA ALTA



REJILLA BAJA

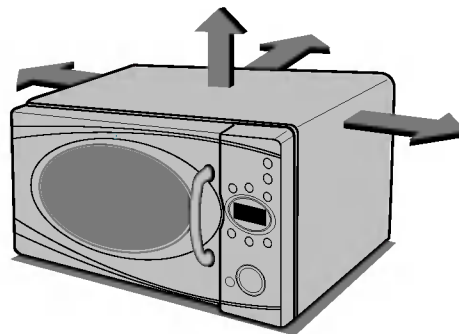


BANDEJA DE VIDRIO



ANILLO GIRATORIO

- 2** Coloque el horno en una superficie plana que tenga más de 85 cm de altura, pero asegúrese de que haya por lo menos 30 cm de espacio en la parte superior y 10 cm en la parte posterior para garantizar una ventilación adecuada. La parte frontal del horno debe estar a 8 cm por lo menos del borde de esta superficie para impedir que se incline. En la parte superior o en la lateral hay una salida de escape. Si ésta se bloquea, se puede estropear el horno.

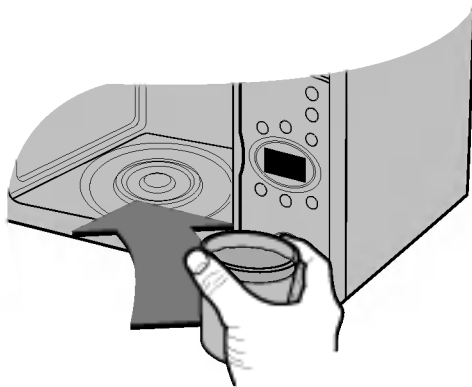


**ESTE HORNO NO DEBE UTILIZARSE EN PROCESOS DE COCCION COMERCIAL**

**3** Conecte su horno en un enchufe de hogar estándar. Asegúrese de que su horno sea el único aparato conectado a dicho enchufe. **Si su horno no opera correctamente, desconéctelo del enchufe eléctrico y luego conéctelo nuevamente.**

**4** Abra la puerta de su horno tirando del **ASA DE LA PUERTA**. Coloque el **CILINDRO DE DESCANSO** dentro del horno y coloque la **BANDEJA DE VIDRIO** encima.

**5** Llene un **recipiente apto para microondas** con 300 ml (un vaso grande) de agua. Colóquelo sobre la **BANDEJA DE VIDRIO** y cierre la puerta del horno. Si tiene cualquier duda sobre qué tipo de recipiente utilizar, remítase a la página 27.



**6** Presione el botón de **INICIO** para fijar 30 segundos de cocción.



**7** El **VISOR** comenzará el conteo regresivo desde 30 segundos. Cuando llegue a 0, sonará un BIP. Abra la puerta del horno y pruebe la temperatura del agua. Si su horno está funcionando, el agua debería haberse calentado. **Tenga cuidado al sacar el recipiente pues podría estar caliente.**



**SU HORNO YA ESTÁ INSTALADO**

# Ajuste del reloj

Padrá ajustar el reloj a 12 o a 24 horas.

En el ejemplo a continuación le mostraré cómo ajustar la hora a las 14:35 en el caso de un reloj de 24 horas. Asegúrese de haber sacado todo el material de embalaje de su horno.



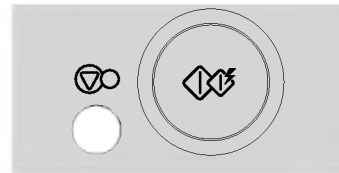
Aparecerá un '0' en la pantalla de visualización cuando enchufe su horno por primera vez o después de una interrupción del suministro eléctrico, tendrá que reajustar el reloj.

Si el reloj (o la pantalla) mostrara cualquier símbolo extraño, desenchufe el horno del suministro eléctrico, vuelva a enchufarlo y reajuste el reloj.

Durante la programación del reloj, se iluminará la tecla **START** (Comenzar). Después de la programación, la tecla **START** se apaga.

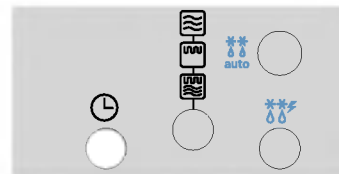
Asegúrese de haber instalado correctamente su horno, como se ha descrito anteriormente en este manual.

Presione **STOP/ CLEAR**.



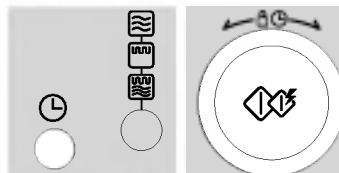
Presione **CLOCK** una vez.

(Deberá desenchufar y volver a enchufar el horno si desea seleccionar una opción diferente después de haber ajustado el reloj.)



Gire el mando **DIAL** hasta que la pantalla indique "14:00".

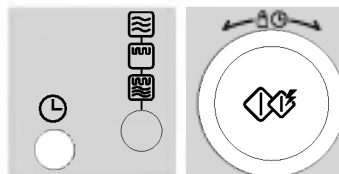
Pulsar **CLOCK** o **START** para confirmar la hora.



Gire el mando **DIAL** hasta que la pantalla indique "14:35".

Pulsar **CLOCK** o **START**.

El reloj comenzará a contar.

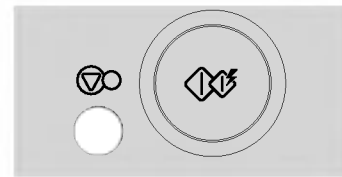


# A prueba de niños



Su horno tiene un elemento de seguridad que impide su funcionamiento accidental. Una vez ajuste el bloqueo a prueba de niños no se podrá utilizar función alguna ni cocinar.

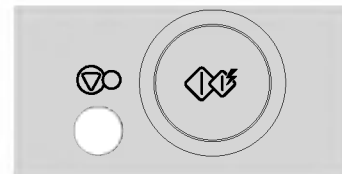
Presione **STOP CLEAR**



Presione y mantenga pulsado **STOP CLEAR** hasta que aparezca “L” en la pantalla de visualización y se oiga una señal acústica.

El **BLOQUEO A PRUEBA DE NIÑOS** se encuentra ajustado.

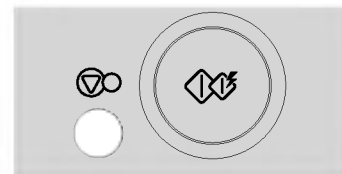
No se mostrará la hora mientras el bloqueo a prueba de niños se encuentre activado.



Si pulsa cualquier botón aparecerá “L” en la pantalla de visualización.



Para cancelar el **CIERRE A PRUEBA DE NIÑOS**, presione y mantenga pulsado **STOP CLEAR** hasta que desaparezca la “L”, oirá señal acústica como indicación de la desactivación.



# Cocción con Micro Potencias

En el ejemplo a continuación le mostraré cómo cocinar alimentos al 80% de potencia durante 5 minutos y 30 segundos.

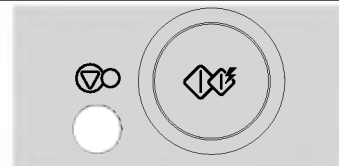


Su horno dispone de cinco programaciones de Potencia de microondas. La potencia Alta se selecciona automáticamente pero al presionar reiteradamente la tecla FUNCTION se seleccionará un nivel de potencia diferente.

POTENCIA	%	Presione FUNCTION	Power Output
ALTA	100%	<b>1</b> vez	800W
MEDIA ALTA	80%	<b>2</b> veces	640W
MEDIA	60%	<b>3</b> veces	480W
DESCONGELACIÓN MEDIA BAJA	40%	<b>4</b> veces	320W
BAJA	20%	<b>5</b> veces	160W

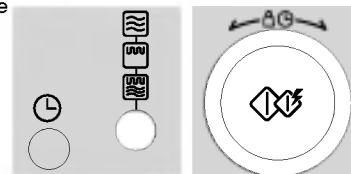
Asegúrese de haber instalado su horno correctamente, como se ha descrito anteriormente en este manual.

Presione **STOP/ CLEAR (Parar/ Limpiar)**.

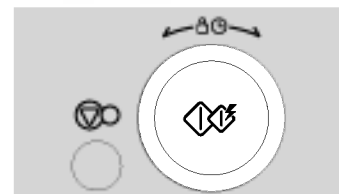


Pulsar la tecla **FUNCTION** una vez y girar el **MANDO (DIAL)** hasta que en la pantalla aparezca "640".

Presione **START**.

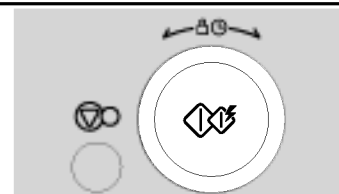


Gire el mando **DIAL (Dial)** hasta que la pantalla indique "5:30".



Presione **START**.

Después de que la cocción haya terminado, sonará un pitido de recordatorio cada minuto durante 5 minutos hasta que se abra la puerta del horno.





# Niveles de Micro Potencia

Su horno microondas está equipado con 5 niveles de potencia para proporcionar la máxima flexibilidad y control sobre el proceso de cocción de sus alimentos. La tabla a continuación muestra algunos ejemplos de alimentos y sus niveles recomendados de potencia de cocción para su utilización con este horno microondas.

Nivel de potencia	Potencia	Uso	POWER LEVEL (%)	POWER OUTPUT
ALTA	100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Hervir agua</li> <li>* Cocinar carne picada</li> <li>* Cocinar pollo troceado, pescado, verduras</li> <li>* Cocinar recortes tiernos de carne</li> </ul>	100%	800W
MEDIA ALTA	80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Para calentar</li> <li>* Asar carne y aves</li> <li>* Cocinar champiñones y marisco</li> <li>* Cocinar alimentos que contengan queso y huevos</li> </ul>	80%	640W
MEDIA	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pasteles y panecillos</li> <li>* Cocinar huevos</li> <li>* Cocinar natillas</li> <li>* Cocinar arroz, sopa</li> </ul>	60%	480W
DESCONGELACIÓN MEDIA BAJA (**)	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Descongelar</li> <li>* Derretir mantequilla y chocolate</li> <li>* Cocinar los recortes menos tiernos de carne</li> </ul>	40%	320W
BAJA	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ablandar mantequilla y queso</li> <li>* Ablandar helados</li> <li>* Subir masas</li> </ul>	20%	160W



# Puesta en marcha rápida

En el ejemplo a continuación le mostraré cómo ajustar 2 minutos de cocción a alta potencia.



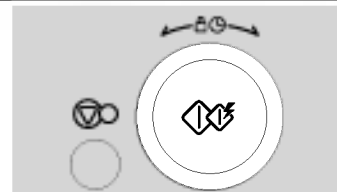
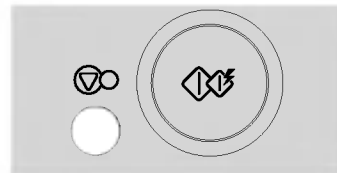
La función de **PUESTA EN MARCHA RÁPIDA** le permite ajustar intervalos de 30 segundos de cocción a **ALTA POTENCIA** con un toque del botón "START".

Presione **STOP/CLEAR**.

Presione **cuatro veces START** para seleccionar 2 minutos en potencia **ALTA**.

El horno **se pondrá** en marcha antes de que se presione por cuarta vez.

Durante la cocción de **QUICK START**, puede ampliar el tiempo de cocción hasta **10 minutos** pulsando de forma repetida el botón **START**.



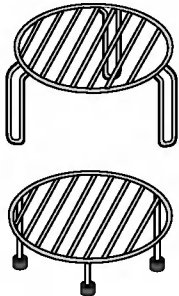
# Cocción

## con la Parrilla

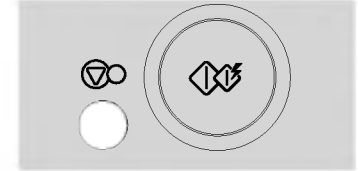
En el ejemplo a continuación le mostraré cómo utilizar la parrilla para cocinar alimentos durante 12 minutos y 30 segundos.



Esta característica le permitirá dorar y cocinar rápidamente los alimentos hasta que estén crujientes.



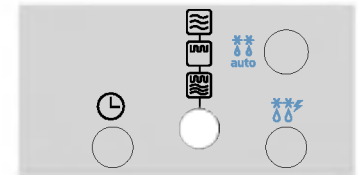
Presione **STOP CLEAR** (Parar/ Limpiar).



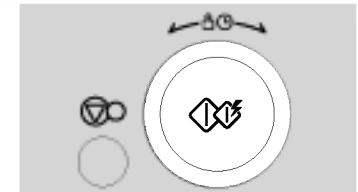
Pulsar la tecla **FUNCTION** dos veces para seleccionar el modo grill.



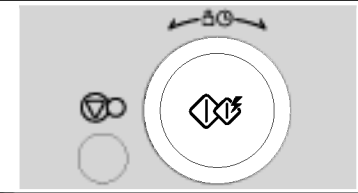
"Grill" aparece en la pantalla.



Gire el mando **DIAL** hasta que la pantalla indique "12:30".



Presione **START**.



# Cocción Combinada

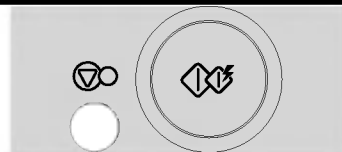
En el siguiente ejemplo le mostraré cómo programar su horno con una potencia de microondas del 40% y en modo combi para un tiempo de preparación de 25 minutos.



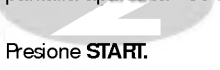
Su horno dispone de una función de cocción combinada que le permite cocinar los alimentos con **bobina de calentamiento e microondas** a la vez. Gracias a esta función, al horno le suele llevar menos tiempo cocinar su comida.

Se pueden programar tres niveles de potencia micro (20%, 40%, 60%) en el modo combinado.

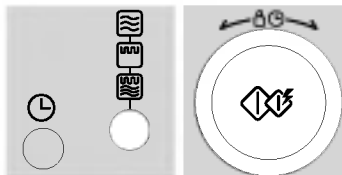
Presione **STOP CLEAR**.



Pulsar la tecla **FUNCTION** tres veces y girar le **MANDO** hasta que en la pantalla aparezca "Co-2".



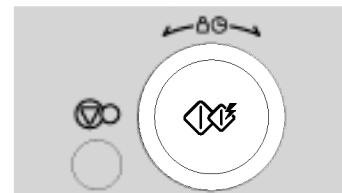
Presione **START**.



Gire el mando **DIAL (Dial)** hasta que pantalla indique "25:00".



Presione **START**.



*¡Tenga cuidado al retirar la comida pues el recipiente estará caliente!*

CATEGORIA	MICRO POTENCIA (%)	PARRILLA POTENCIA (%)
Co-1	20	80
Co-2	40	60
Co-3	60	40

# Cocción Automática

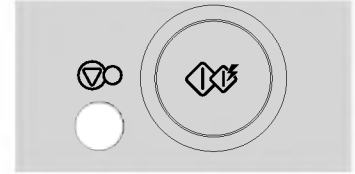
En el ejemplo a continuación le mostraré cómo cocinar una verduras frescas.



El AUTO COCINADO le permite cocinar fácilmente casi toda su comida preferida seleccionando el tipo de alimento y señalando el peso del mismo

Categoría	Presione
PATATAS ASADAS	<b>1</b> vez
VERDURAS FRESCAS	<b>2</b> veces
VERDURAS CONGELADAS	<b>3</b> veces
ARROZ/ PASTA	<b>4</b> veces
PESCADO	<b>5</b> veces

Presione **STOP CLEAR**



Presione **AUTO COOK** dos veces para seleccionar el VERDURAS FRESCAS.



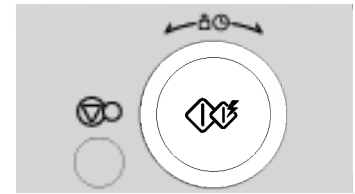
"Ac-2" aparece en la pantalla.



Gire el mando **DIAL** hasta que la pantalla indique "0.6".



Presione **START**.



CATEGORÍA	LÍMITE DE PESO	UTENSILIO	TEMP. DEL ALIMENTO	INSTRUCCIONES																	
<b>1. PATATAS ASADAS</b>	0,1 kg ~ 1,0 kg	Bandeja de vidrio	Temperatura ambiente	Seleccionar patatas de tamaño medio 170 ~ 200 g. Lavar y secar las patatas. Agujerear varias veces las patatas con un tenedor. Colocar las patatas en el plato giratorio de cristal. Ajustar el peso y pulsar start. Después de la cocción, retirar las patatas del horno. Dejarlas reposar cubiertas con papel de aluminio durante 5 minutos.																	
<b>2. VERDURAS FRESCAS</b>	0,2 kg ~ 0,8 kg	Bandeja de vidrio	Temperatura ambiente	Coloque las verduras preparadas en un recipiente del tamaño adecuado (por ejemplo, una fuente) Añada 30 ml de agua por cada 0,3 kg de verdura. Tras cocinar, deje reposar 5 minutos.																	
<b>3. VERDURAS CONGELADAS</b>	0,2 kg ~ 0,8 kg	Bandeja de vidrio	Congelado	Coloque las verduras preparadas en un recipiente del tamaño adecuado. Añada 30 ml de agua por cada 0,3 kg de verdura. Cubra y coloque la verdura en el centro de la bandeja de vidrio. Tras cocinar, deje reposar 5 minutos.																	
<b>4. ARROZ/ PASTA</b>	0,1 kg – 0,3 kg	Cuenco para microondas	Ambiente	Lavar el arroz. Poner el arroz y el agua hirviendo, con 1/4 ~ 1 cucharada de sal en un cuenco grande y hondo. <table border="1" data-bbox="837 580 1481 675"> <thead> <tr> <th colspan="2">Peso</th> <th>100 g</th> <th>200 g</th> <th>300 g</th> <th>Tapar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Agua</td> <td>Arroz</td> <td>180 ml</td> <td>330 ml</td> <td>480 ml</td> <td>Sí</td> </tr> <tr> <td>Pasta</td> <td>400 ml</td> <td>800 ml</td> <td>1200 ml</td> <td>No</td> </tr> </tbody> </table> ** Arroz – Después de la cocción, dejar reposar cubierto durante 5 minutos o hasta que el agua se absorba. ** Pasta – Durante la cocción, remover varias veces. Después de la cocción, dejar reposar durante 1 ó 2 minutos con la tapa puesta. Enjuagar la pasta con agua fría.	Peso		100 g	200 g	300 g	Tapar	Agua	Arroz	180 ml	330 ml	480 ml	Sí	Pasta	400 ml	800 ml	1200 ml	No
Peso		100 g	200 g	300 g	Tapar																
Agua	Arroz	180 ml	330 ml	480 ml	Sí																
	Pasta	400 ml	800 ml	1200 ml	No																
<b>5. PESCADO FRESCO</b>	0,1 kg – 0,6 kg	Fuente para microondas	Refrigerado	Pescado entero, filetes - Pescado azul: salmón, caballa - Pescado blanco: bacalao, merluza Disponer una sola capa de pescado en una fuente grande para microondas. Cubrir la fuente herméticamente con una lámina de papel transparente y agujerearlo en distintos lugares. Colocarla sobre el plato giratorio. Ajustar el peso y pulsar start. Después de la cocción, retirar la fuente del horno. Dejar reposar durante 3 minutos antes de servir.																	

La temperatura y densidad de los alimentos varía, por lo que le recomendamos comprobar los alimentos antes de comenzar a cocinar. Preste mucha atención a trozos de carne y aves grandes. Algunos alimentos no deben descongelarse completamente antes de cocinarlos. El programa PAN sirve para descongelar piezas pequeñas de pan como bollos o una barra pequeña. Estos alimentos necesitan tiempo de reposo para permitir que se descongelen por dentro. En el ejemplo a continuación le mostraré cómo descongelar un pollo de 1.4 kg.

# Descongelación Automática

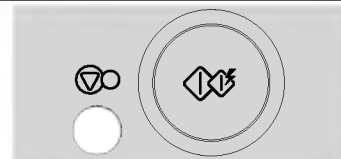


Su horno tiene tres posiciones de descongelado con microondas: **CARNE**, **AVES**, **PESCADO** y **PAN**; cada categoría de descongelado utiliza ajustes diferentes de potencia. La pulsación repetida del botón **AUTO DESCONGELADO** seleccionará ajustes diferentes.

Categoría	Presione
	<b>DESCONGELADO</b>
<b>Carne</b>	<b>1</b> vez
<b>Aves</b>	<b>2</b> veces
<b>Pescado</b>	<b>3</b> veces
<b>Pan</b>	<b>4</b> veces

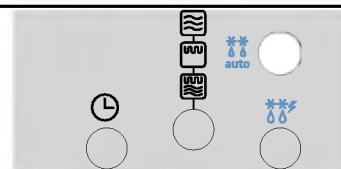
Presione **STOP/ CLEAR**.

Pese los alimentos que vaya a descongelar. Asegúrese de quitarles todas las ataduras o envolturas metálicas; coloque los alimentos en su horno y cierre la puerta.



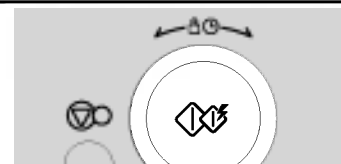
Presione **AUTO DESCONGELADO** dos veces para seleccionar el programa de descongelado de **AVES**.

"dEF2" aparece en la pantalla.

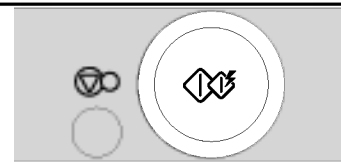


Introduzca el peso congelado de los alimentos que desee descongelar.

Gire el mando **DIAL** hasta que la pantalla indique "1.4".



Presione **START**.



Durante el proceso de descongelado su horno emitirá una señal acústica, para indicarle que debe abrir la puerta del horno, darle la vuelta a los alimentos y separarlos para asegurar que se descongelan por igual. Retire las porciones que se hayan descongelado ya o protégelas para ayudar a retrasar el proceso. Una vez realizada esta comprobación, vuelva a cerrar la puerta del horno y pulse "**START**" para continuar descongelando.

Su horno no parará el proceso de descongelado (aunque suene la señal acústica) a menos que se abra la puerta.

## Guía de descongelación automática

- \* Los alimentos a descongelar deben estar en un recipiente preparado para microondas y colocarse sin tapar en el plato giratorio.
- \* Si es necesario, hay que proteger pequeñas zonas de carne o pollo con papel de aluminio. Esto impedirá que se cuezan durante la descongelación. Hay que asegurarse de que el papel de aluminio no toca las paredes del horno.
- \* Separe los alimentos como carne picada, chuletas, salchichas y bacon lo antes posible.
- \* Cuando oiga un pitido debe retirar los alimentos del horno microondas, darles la vuelta y volverlos a meter. Pulse start para continuar.

Al final del programa, retire los alimentos del horno microondas, cúbralos con una hoja de papel de aluminio y déjelos reposar hasta que se descongelen completamente.

Para descongelar completamente trozos de carne o pollos enteros, éstos deben quedar reposando durante un mínimo de 1 hora antes de su preparación.

CATEGORÍA	LÍMITE DE PESO	UTENSILIO	AUMENTO
<b>Carne</b> <b>Aves</b> <b>Pescado</b>	0,1 ~ 4,0 kg	Accesorios para microondas (plato plano)	<b>Carne</b> Ternera troceada, filetes, dados para estofado, solomillo, asado en cazuela, asado de cuartos traseros, hamburguesas de ternera, chuletas de cerdo, chuletas de cordero, carne mechada, salchichas, costillas (2 cm) Dar la vuelta a los alimentos cuando se oiga el pitido. Después de la descongelación, dejar reposar durante 5-15 minutos.  <b>Aves</b> Pollo entero, muslos, pechugas, pechugas de pavo (menos de 2,0 kg) Dar la vuelta a los alimentos cuando se oiga el pitido. Después de la descongelación, dejar reposar durante 20-30 minutos.  <b>Pescado</b> Filetes, rodajas, pescado entero, mariscos Dar la vuelta a los alimentos cuando se oiga el pitido. Después de la descongelación, dejar reposar durante 10-20 minutos.
<b>Pan</b>	0,1 ~ 0,5 kg	Servilleta de papel o plato plano	Pan a rebanadas, bollos, baguette, etc.



# Asado Automático

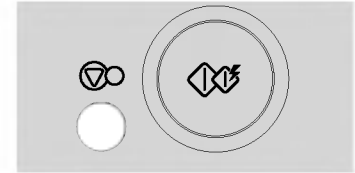
En el siguiente ejemplo le mostraré cómo cocinar 0,6 kg de cerdo asado.



ASADO AUTOMÁTICO le permite cocinar la mayoría de sus alimentos favoritos seleccionando el tipo de alimento e introduciendo el peso del mismo.

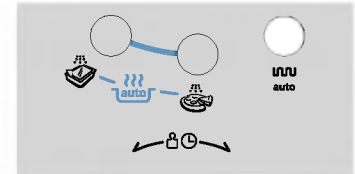
Categoría	Pulsar <b>ASADO AUTOMÁTICO</b>
<b>Ternera asada</b>	<b>1</b> vez
<b>Cerdo asado</b>	<b>2</b> veces
<b>Muslos de pollo</b>	<b>3</b> veces

Pulsar **STOP CLEAR**



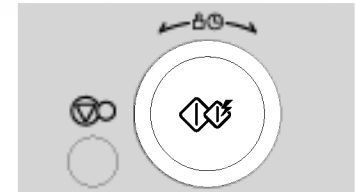
Pulsar **AUTO ROAST** dos veces para seleccionar Cerdo Asado.

"Ar-2" aparece en la pantalla.



Girar el mando **DIAL** hasta que aparezca "0,6".

Pulsar **START**



<b>CATEGORÍA</b>	<b>LÍMITE DE PESO</b>	<b>UTENSILIO</b>	<b>TEMP. DEL ALIMENTO</b>	<b>INSTRUCCIONES</b>
<b>1. TERNERA ASADA</b>	0,5 kg ~ 1,5 kg	Parrilla baja	Refrigerado	Embadurnar la ternera con margarina o mantequilla fundida. Situarla en la parrilla baja, sobre el plato giratorio. Colocar un recipiente para microondas debajo de la parrilla para recoger el jugo que vaya soltando. Cuando se oiga un pitido se debe dar la vuelta al alimento. A continuación pulsar start para continuar la cocción. Después de la preparación se debe dejar reposar cubierto con papel de aluminio durante 10 minutos.
<b>2. CERDO ASADO</b>	0,5 kg ~ 1,5 kg	Parrilla baja	Refrigerado	Embadurnar el cerdo con margarina o mantequilla fundida. Situarlo en la parrilla baja, sobre el plato giratorio. Colocar un recipiente para microondas debajo de la parrilla para recoger el jugo que vaya soltando. Cuando se oiga un pitido se debe dar la vuelta al alimento. A continuación pulsar start para continuar la cocción. Después de la preparación se debe dejar reposar cubierto con papel de aluminio durante 10 minutos.
<b>3. MUSLOS DE POLLO</b>	0,2 kg ~ 0,8 kg	Parrilla alta	Refrigerado	Lavar y secar la piel. Embadurnar los muslos de pollo con margarina o mantequilla fundida. Situarlos en la parrilla alta, sobre el plato giratorio. Colocar un recipiente para microondas debajo de la parrilla para recoger el jugo que vaya soltando. Cuando se oiga un pitido se debe dar la vuelta al alimento. A continuación pulsar start para continuar la cocción. Después de la preparación se debe dejar reposar cubierto con papel de aluminio durante 2-5 minutos.

En el siguiente ejemplo le mostraré cómo cocinar 0,6 kg de comida refrigerada.

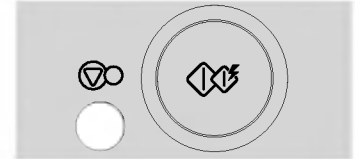
# Recalentado Automático



El cocinado en modo **RECALENTADO AUTOMÁTICO** hace que el calentado de los alimentos sea cómodo y fácil de usar. El horno ha sido pre-programado para calentar automáticamente los alimentos.

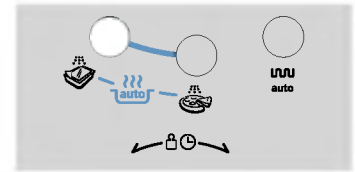
Pulsar **STOP CLEAR**.

1



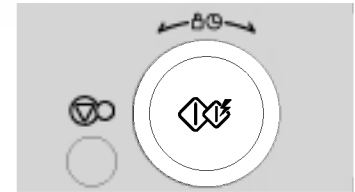
Pulsar **COMIDA REFRIGERADA**.

2



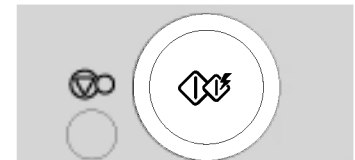
Girar el mando **DIAL** hasta que aparezca "0,6".

3



Pulsar **START**.

4



CATEGORÍA	LÍMITE DE PESO	UTENSILIO	TEMP. DEL ALIMENTO	INSTRUCCIONES
1. COMIDA REFRIGERADA	0,3 kg ~ 0,6 kg	La propia bandeja	Refrigerado	<p>Perforar la superficie usando un pincho. Colocar los alimentos en el plato giratorio. Después de la preparación, dejar reposar durante 2-3 minutos antes de servir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos que se pueden remover, p.ej.: espagueti a la boloñesa, carne estofada.</li> <li>- Alimentos que no se pueden remover, p.ej.: Lasaña, pastel de carne.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Para alimentos dentro de bolsas, trozos de carne perforados y porciones de arroz / pasta, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para alimentos que se pueden remover: hacerlo cuando suene el pitido.</li> <li>- Para alimentos que no se pueden remover: no es necesario removerlos cuando suena el pitido.</li> </ul>
2. PIZZA REFRIGERADA	0,2 kg ~ 0,4 kg	Parrilla baja	Refrigerado	<p>Esta función es para recalentar trozos sobrantes de pizza refrigerada. Colocar la pizza refrigerada en la parrilla baja sobre la bandeja de metal.</p> <p>Después de la preparación se ha de sacar la comida inmediatamente. Dejar reposar durante 2-3 minutos.</p>

Use esta función para descongelar rápidamente sólo 0,5 kg de carne picada, pollo troceado o filetes de pescado. Requerirá un tiempo de reposo para la descongelación del centro de los alimentos. En el ejemplo siguiente, se muestra cómo descongelar medio kilo de carne de ave congelada.

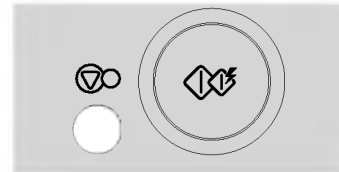
## Descongelación rápida



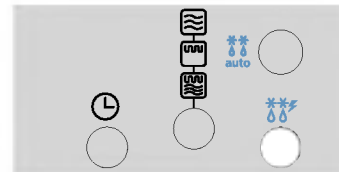
Su horno tiene tres posiciones para descongelar: **CARNE**.

Presione **STOP/ CLEAR (Parar/ Limpiar)**.

Pese los alimentos que va a descongelar. Quite todos los envoltorios o materiales metálicos; coloque los alimentos en el horno y cierre la puerta.



Presione **QUICK DEFROST** una vez para seleccionar el programa de descongelación de **CARNE**.



Durante la descongelación el horno emitirá un pitido. Entonces, abra la puerta, de la vuelta a los alimentos y sepárelos para asegurarse de que se descongelan correctamente. Saque las partes que se hayan descongelado o protéjalas para que se descongelen más lentamente. Cierre la puerta del horno y pulse **START** para continuar la descongelación.

**El horno no dejará de descongelar (incluso cuando haya emitido el pitido) a menos que se abra la puerta.**

## ***GUÍA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDA***

Use esta función para descongelar carne picada rápidamente.

Retire completamente el envoltorio de la carne. Coloque la carne picada en un plato para microondas. Cuando escuche un pitido retire la carne picada del horno microondas, déle la vuelta y colóquela de nuevo en el horno. Pulse start para continuar. Al final del programa, retire la carne picada del horno microondas, cúbrala con una hoja de papel de aluminio y déjela reposar durante 5-15 minutos o hasta que esté completamente descongelada.

<b><i>CATEGORÍA</i></b>	<b><i>PESO</i></b>	<b><i>UTENSILIO</i></b>	<b><i>INSTRUCCIONES</i></b>
1. CARNE PICADA	0,5 kg	Accesorios para microondas	Carne picada. Darle la vuelta al oír el pitido. Después de la descongelación, dejar reposar durante 5-15 minutos.

Para calentar o recalentar satisfactoriamente en el microondas, es importante seguir varias directrices generales. Determine la cantidad de comida para establecer el tiempo necesario de recalentamiento. Distribuya la comida de forma circular para tener óptimos resultados. La comida a temperatura ambiente se calentará más rápidamente que la comida refrigerada. Las comidas envasadas se deben sacar del envase y colocar en un recipiente apto para el microondas. La comida se calentará de forma más uniforme si se cubre con una tapa válida para el microondas o con una envoltura de plástico dejando que transpire. Quite la tapa con cuidado para evitar quemaduras por acción del vapor. Utilice el cuadro siguiente como guía para recalentar comida cocinada.

# Guía de Calentamiento o recalentamiento

Artículo	Tiempo de cocción (a ALTA potencia)	Instrucciones especiales
Carne en rodajas 3 rodajas (grosor 0,5 cm)	1~2 minutos	Fonga la carne cortada en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire. • Nota: La salsa ayuda a mantener la carne jugosa.
Tajadas de pollo 1 pechuga 1 pata y muslo	2~3 minutos 3~3 1/2 minutos	Fonga las tajadas de pollo en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire.
Filete de pescado (170-230g)	1~2 minutos	Fonga el pescado en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire.
Lasaña 1 ración (300g)	4~6 minutos	Fonga la lasaña en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire.
Cacerola 1 taza 4 tazas	1 1/2~3 minutos 4 1/2~7 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Cacerola Nata o queso 1 taza 4 tazas	1~2 1/2 minutos 3 1/2~6 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Sloppy jbe o carne de vaca a la parrilla 1 sandwich (1/2 taza de relleno de carne) sin bollo	1~2 1/2 minutos	Recaliente el relleno y el bollo por separado. Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez. Caliente el bollo según se indica en el cuadro más adelante.

Artículo	Tiempo de cocción (a ALTA potencia)	Instrucciones especiales
Patatas en puré, 350 g	4 1/2 - 5 minutos (a potencia media-alta)	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Judías blancas cocidas 1 taza	1 1/2~3 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Pavolis o pasta en salsa 1 taza 4 tazas	2 1/2~4 minutos 7 1/2~11 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Arroz 1 taza 4 tazas	1~1 1/2 minutos 3 1/2~5 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Panecillo o bollo 1 panecillo	15~30 segundos	Envuélvalo en papel de cocina y póngalo en una bandeja de cristal
Verduras 1 taza 4 tazas	1 1/2~2 1/2 minutos 3 1/2~5 1/2 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Sopa 1 ración (8 onzas)	1 1/2~2 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.

# Guía de Verduras Frescas

VERDURA	CANTIDAD	Tiempo de cocción (ALTA potencia)	INSTRUCCIONES	TIEMPO DE REPOSO
Alcachofas (230g unidad)	2 tam. medio 4 tam. medio	4 1/2 ~ 7 10 ~ 12	Pecórtelas. Añada 2 cucharaditas de agua y 2 de jugo. Cúbralas.	2~3 minutos
Espárragos frescos, puntas	450g	2 1/2 ~ 6	Añada 1 taza de agua. Cúbralos.	2~3 minutos
Judías verdes	450g	7 ~ 11	Añada 1/2 taza de agua en una cacerola de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Fenolachas, frescas	450g	11 ~ 16	Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Brécoles, frescos, puntas	450g	5 ~ 8	Ponga los brécoles en un recipiente de cocer. Añada 1/2 taza de agua.	2~3 minutos
Coles, frescas, troceadas	450g	5 1/2 ~ 7 1/2	Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Zanahorias, frescas, en rodajas	200g	2 ~ 3	Añada 1/4 de taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Coliflor, fresca, entera	450g	5 ~ 7	Deshójela. Añada 1/4 de taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Flósculos, frescos, Apio, fresco, troceado	2 tazas 4 tazas	11 ~ 16	Corte en rodajas. Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos

VERDURA	CANTIDAD	Tiempo de cocción (ALTA potencia)	INSTRUCCIONES	TIEMPO DE REPOSO
Maíz, fresco	2 espigas	4 ~ 8	Descascaríllelo. Añada 2 cucharadas de agua en un recipiente de cocer. Tápelo.	2~3 minutos
Champiñones, frescos, troceados	230g	1 1/2 ~ 2 1/2	Ponga los champiñones en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Chirivias, frescas, cortadas	450g	4 ~ 7	Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Guisantes, frescos	4 tazas	6 ~ 9	Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Batatas, cocción entera (170~230g unidad)	2 t. medio 4 t. medio	4 ~ 9 6 ~ 12	Pinche varias veces las batatas con un tenedor y envuélvalas en 2 papeles de cocina. Dé la vuelta a las batatas a mitad de cocción.	2~3 minutos
Batatas, cocción entera (170~230g unidad)	2 batatas 4 batatas	5 1/2 ~ 7 1/2 9 1/2 ~ 14	Pinche varias veces las batatas con un tenedor y envuélvalas en 2 papeles de cocina. Dé la vuelta a las batatas a mitad de cocción.	2~3 minutos
Espinacas, frescas, hojas	450g	4 1/2 ~ 7 1/2	Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 2 litros.	2~3 minutos
Calabacín, fresco, en rodajas	450g	4 1/2 ~ 7 1/2	Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Calabacín, fresco, entero	450g	6 ~ 9	Pinche el calabacín. Envuélvalo en 2 papeles de cocina. Dé la vuelta y remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos



# Guía de Cocina a la Parrilla

## Instrucciones para asar la carne a la parrilla

- Recorte el exceso de grasa de la carne. Corte la grasa, asegurándose de no cortar el magro. (Esto evitará que se retuerza.)
- Distribuya la carne en el soporte de la parrilla. Unte con mantequilla derretida o con aceite.
- Dé la vuelta a la carne a mitad del asado.

Artículo	Peso	Tiempo aprox. de cocción (en minutos)	Sugerencias
Hamburguesas de carne de vaca	50g x 2 100g x 2	13-16 19-23	Unte con aceite o mantequilla derretida. Los artículos de menos grosor se deben colocar en el soporte de la parrilla. Los artículos más gruesos se pueden colocar en una grasera. Dé la vuelta a la comida a mitad de cocción.
Bistecs (2,5cm (1") de grosor)	230g x 2	18-20	
Poco hecho		22-24	
En su punto		26-28	
Muy hecho	230g x 2	27-32	
Chuletas de cerdo (2,5cm (1") de grosor)	230g x 2	25-32	
Chuletas de cordero (2,5cm (1") de grosor)	230g x 2	13-16	Dé la vuelta a las salchichas frecuentemente.

## Instrucciones para cocer pescado y marisco en la parrilla

Ponga el pescado y el marisco en el soporte de la parrilla. El pescado entero se debe rajar superficialmente en diagonal por los dos lados antes de cocinarlo. Unte el pescado o el marisco con mantequilla derretida, margarina o aceite antes, y durante, la cocción. Esto ayudará a evitar que se seque el pescado. Cuezca durante el tiempo recomendado en el cuadro. Se debe dar la vuelta con cuidado al pescado entero y a los filetes de pescado a mitad de cocción. Si lo desea, puede dar la vuelta también a los filetes gruesos a mitad de cocción.

Artículo	Peso	Tiempo aprox. de cocción (en minutos)	Sugerencias
Filetes de pescado 1 cm (1/2") de grosor	230g	17-21	Aplique mantequilla derretida y dé la vuelta a mitad de cocción.
1,5 cm (1/2") de grosor	230g	20-24	
Filetes de pescado 2,5 cm (1") de grosor	230g	24-28	
Pescado entero	225-350g unidad 450g	16-20 24-28	Deje algo más de tiempo para el pescado grueso y grasiento.
Vieiras	450g	16-20	Unte abundantemente durante la cocción.
Gambas sin cocer	450g	16-20	

# Instrucciones de seguridad importantes

Lea atentamente el texto que figura a continuación y guárdelo para futuras consultas

## AVISO

*Por favor asegúrese de ajustar los tiempos de cocción correctamente, ya que una cocción excesiva podría ocasionar un INCENDIO y causar daños al horno.*

- 1 No intente manipular, reparar o ajustar la puerta, el panel de control, interruptores de enclavamiento y de seguridad o cualquier otra pieza del horno. Es peligroso llevar a cabo reparaciones que impliquen retirar cualquier cubierta que impida la exposición a la energía del microondas. Las reparaciones sólo deben ser realizadas por un técnico de cualificado.
- 2 No ponga el horno en marcha cuando se encuentre vacío. Conviene dejar un vaso de agua dentro del horno cuando no lo esté utilizando. El agua absorbería todas las microondas, si el horno llegara a ponerse en marcha accidentalmente.
- 3 No seque prendas de ropa en el horno microondas, ya que podrían carbonizarse o quemarse si se calientan durante demasiado tiempo.
- 4 No cocine alimentos envueltos en toallas de papel, a menos que su libro de cocina contenga instrucciones al respecto, para los alimentos que esté cocinando.
- 5 No utilice papel de periódico en lugar de toallas de papel para cocinar.
- 6 No utilice recipientes de madera. Podrían calentarse y carbonizarse. No utilice recipientes de cerámica que tengan láminas metálicas (p. ej. de oro o plata). Quite siempre las tapas metálicas. Los objetos de metal dentro del horno podrían causar un arco eléctrico, lo que puede dañar el horno seriamente.
- 7 No ponga en marcha nunca el horno con un trapo de cocina, servilleta o cualquier otro tipo de obstrucción entre la puerta y los bordes delanteros del horno, lo que podría causar fugas de microondas.
- 8 No utilice productos de papel reciclado ya que podrían contener impurezas que podrían causar chispas y/o incendios cuando se utilicen para cocinar.
- 9 No enjuague la bandeja giratoria sumergiéndola en agua justo después de cocinar. Esto podría causar daños o roturas.
- 10 Pequeñas cantidades de alimentos requieren tiempos más cortos de cocción o calentamiento. Estos alimentos podrían sobrecalentarse y quemarse si se cocinan durante períodos de tiempo normales.
- 11 Asegúrese de que haya un mínimo de 8 cm desde donde termina el horno hasta el filo de la superficie sobre la que se coloca, a fin de evitar su vuelque.
- 12 Pinche la piel de las patatas, así como de cualquier otra fruta o verdura, antes de cocinarlas.
- 13 No cocine huevos en su cáscara. La presión se acumularía dentro del huevo, lo que lo haría explotar.
- 14 No intente realizar frituras de inmersión en aceite dentro del horno.
- 15 Quite las envolturas de plástico de los alimentos antes de cocinarlos o descongelarlos. Tome nota de que en algunos casos es necesario cubrir los alimentos con un plástico para su calentamiento o cocción, según se indica en libros de cocina para microondas.
- 16 Si la puerta del horno o cierres de la puerta están deteriorados, el horno no se debe poner en funcionamiento hasta que haya sido reparado por un técnico cualificado.
- 17 Si advierte la existencia de humo, desconecte el horno de la toma de corriente y mantenga la puerta del horno cerrada para sofocar las llamas.
- 18 Cuando la comida se calienta o se cocina en recipientes desechables de plástico, papel u otros materiales combustibles, vigile el horno frecuentemente dada la posibilidad de ignición.
- 19 Sólo permita que los niños utilicen el horno cuando se les hayan dado instrucciones adecuadas para que puedan utilizarlo de forma segura y comprendan los peligros que acarrea un uso inadecuado.
- 20 Los líquidos u otros alimentos no deben calentarse en recipientes herméticos ya que pueden explotar.
- 21 No utilice recipientes cerrados herméticamente. Los líquidos u otros alimentos no deben calentarse en recipientes herméticos, pues tienen riesgo de explotar.

# Menaje adecuado para Microondas

## No utilice nunca utensilios de metal o con bordes metálicos en su horno microondas

Las microondas no pueden penetrar el metal. Por esta razón rebotan de cualquier objeto metálico colocado dentro del horno y producen un arco eléctrico, un alarmante fenómeno parecido a un rayo.

Casi todos los utensilios no metálicos y resistentes al calor pueden utilizarse con total seguridad en su horno microondas. Sin embargo, algunos podrían contener materiales que los hagan inadecuados para su utilización como menaje de microondas. Si tuviera duda alguna sobre algún utensilio específico, existe una forma sencilla de averiguar si puede utilizarse en su horno microondas.

Coloque el utensilio al lado de un recipiente de vidrio lleno de agua dentro del horno microondas. Active el horno a potencia ALTA durante 1 minuto. El utensilio podrá utilizarse en el horno microondas si el agua se calienta mientras que el utensilio permanece a la misma temperatura. Sin embargo, si el agua no aumenta de temperatura pero el utensilio se calienta, esto indicaría que el utensilio está absorbiendo las microondas, por lo que no deberá utilizarse en el horno microondas. Probablemente cuenta en este momento en su cocina con muchos utensilios que puede utilizar en su horno microondas. Lea la lista a continuación.

### Platos

Muchos tipos de vajillas son adecuadas para su utilización en hornos microondas. Consulte un folleto del fabricante o realice la prueba de microondas si tuviera duda alguna.

### Elementos de vidrio

El vidrio resistente al calor puede utilizarse en hornos microondas. Esta clasificación incluiría todas las marcas de menaje de vidrio templado para hornos. No utilice, sin embargo, objetos delicados de vidrio como vasos o copas, ya que podrían romperse cuando se calienta su contenido.

### Recipientes de plástico

Estos pueden utilizarse para el calentado rápido de alimentos. No deben, sin embargo, utilizarse para alimentos que requieran permanecer un período considerable de tiempo dentro del horno, ya que los alimentos calientes finalmente deformarán o derretirán los recipientes de plástico.

## Papel

Los platos y recipientes de papel son convenientes y pueden utilizarse con seguridad en su horno microondas, siempre que el tiempo de cocción sea corto y los alimentos a cocinar contengan poca grasa y humedad. Las toallas de papel son también muy útiles para envolver alimentos y para cubrir bandejas de horno en las que se cocinen alimentos grasientos como el bacon. Evite utilizar papel coloreado, ya que podría despintar. Algunos productos de papel reciclado podrían contener impurezas que pueden causar arcos eléctricos o fuegos cuando se utilizan dentro del horno microondas.

## Bolsas de plástico para cocinar

Estas pueden utilizarse en el horno microondas siempre que hayan sido fabricadas especialmente para cocinar. Sin embargo, asegúrese de hacer un orificio en la bolsa que permita el escape del vapor. No utilice nunca bolsas normales de plástico para cocinar en su horno microondas, ya que podrían derretirse y romperse.

## Menaje de plástico para microondas

Hay una amplia variedad de formas y tamaños de menaje para microondas disponible. Podrá, sin embargo, utilizar recipientes que ya tenga en lugar de invertir en nuevo equipamiento para la cocina.

## Barro, piedra y cerámica

Por lo general, los recipientes hechos de estos materiales pueden utilizarse en su horno microondas, aunque debería probarlos para asegurarse.

## PRECAUCION

**Algunos recipientes con altos índices de contenido de plomo o hierro no son adecuados para su uso como utensilios de cocina.**

**Se deben comprobar los utensilios para asegurarse de que son adecuados para el uso en el microondas**

# Características de los alimentos y Cocción Microondas

## Manténgase atento

Las recetas de este libro se han formulado con mucho cuidado, pero el éxito de su preparación dependerá siempre de la atención que preste a los alimentos mientras se cocinan. Vigile siempre los alimentos durante su cocción. Su horno microondas cuenta con una luz que se enciende automáticamente cuando el horno está en funcionamiento, lo que le permitirá ver su interior y comprobar el progreso de su comida. Las instrucciones de elevar, remover, etc., que aparecen en las recetas deben considerarse los pasos mínimos recomendados. Si nota que los alimentos parecen cocinarse de forma desigual, sencillamente tome las medidas que crea necesarias para corregir el problema.

## Factores que afectan a los tiempos de cocción en microondas

Hay muchos factores que afectan a los tiempos de cocción. La temperatura inicial de los ingredientes utilizados en una receta causan una gran diferencia en los tiempos de cocción. Por ejemplo, se tardará bastante más en hornear un pastel hecho con mantequilla, leche y huevos muy fríos de lo que tardaría en hacer uno con ingredientes a temperatura ambiente. En las recetas de este libro se proporciona un rango de tiempos de cocción. Encontrará que si utiliza el extremo inferior de este rango sus alimentos estarán poco hechos y en algunas ocasiones podría desear cocinar por encima del tiempo máximo facilitado, según sus preferencias personales. La filosofía utilizada para la preparación de este libro es que es mejor ser conservador a la hora de dar tiempos de cocción. Los alimentos cocinados en exceso no tienen arreglo. Algunas de las recetas, especialmente las de panes, pasteles y natillas recomiendan sacar los alimentos del horno cuando aún les falta un poco para su cocción. Esto no es un error. Mientras reposan, normalmente cubiertos, estos alimentos continúan cocinándose fuera del horno a medida que el calor atrapado dentro de las porciones externas de los alimentos viajan gradualmente hacia el interior. Si los alimentos se dejaron en el horno hasta estar totalmente cocinados, las superficies externas se cocinarían en exceso y podrían incluso quemarse. Irá ganando experiencia en la estimación de los tiempos de cocción y de reposo de los diferentes alimentos.

## Densidad de los alimentos

Los alimentos ligeros y porosos como pasteles y panes se cocinan con mayor rapidez que los alimentos pesados densos como asados y guisos. Tenga cuidado cuando cocine alimentos porosos para asegurarse que sus bordes externos no se resecan.

## Altura de los alimentos

La parte superior de alimentos de una cierta altura, especialmente asados, se cocinarán antes que la parte inferior. Por esta razón, convendría darle la vuelta a los alimentos altos durante su cocción, en algunas ocasiones varias veces.

## Humedad de los alimentos

Debido a que el calor generado por las microondas tiende a evaporar la humedad, debería humedecer con agua antes de su cocción o cocinar cubiertos, para que retengan la humedad, los alimentos relativamente secos como asados y algunas verduras.

## Huesos y grasas en los alimentos

Los huesos conducen el calor y la grasa se cocina más deprisa que la carne. Tenga cuidado cuando cocine carne con huesos o grasa para asegurarse de que no se cocinan desigualmente o en exceso.

## Cantidad de alimentos

El número de microondas de su horno permanece constante independientemente de la cantidad de alimentos que se esté cocinando. Por esta razón, mientras más alimentos coloque en el horno, mayor será el tiempo de cocción. Recuerde reducir los tiempos de cocción en al menos un tercio cuando cocine sólo la mitad de los alimentos en una receta.

## Forma de los alimentos

Las microondas penetran unos 2 cm dentro de los alimentos, de forma que el interior de los alimentos gruesos se cocinan a medida que el calor que se genera en el exterior viaja hacia dentro. Las microondas cocinan sólo la parte externa de los alimentos; el resto se cocina por el efecto de conducción térmica. La peor forma que puede tener un alimento que va a cocinarse en un microondas es un cuadrado grueso. Las esquinas se quemarán mucho antes de que el centro siquiera empiece a calentarse. Los alimentos delgados y en forma de anillo se cocinan muy bien en el microondas.

## Cobertura

Una tapa atrapa el calor y el vapor, lo que hace que los alimentos se cocinen con mayor rapidez. Utilice una tapa o plástico para microondas con una esquina vuelta para evitar que se rasgue.

## Dorado

Las carnes y aves que se cocinen durante quince minutos o más se dorarán ligeramente en su propia grasa. Puede untar los alimentos cocinados durante periodos más cortos con alguna salsa para dorar como salsa worcestershire, de soja o de barbacoa para darle un color atractivo. El sabor original de la receta no se altera si se añaden cantidades de salsa relativamente pequeñas.

## Cobertura con papel a prueba de grasa

La cobertura con papel a prueba de grasa es muy efectiva para impedir salpicaduras y ayuda a los alimentos a retener algo de calor. Pero también permite que los alimentos se sequen ligeramente ya que cubre de forma menos ajustada que una tapa o película de plástico.

## Organización y espaciado

Los alimentos individuales como las patatas asadas y los pasteles y entremeses pequeños se calentarán más uniformemente si se colocan en el horno con una separación uniforme, preferiblemente formando un círculo. No coloque los alimentos unos encima de otros.

# Características de los alimentos y Cocción Microondas

## Remover

Remover es una de las técnicas más importantes de la cocción con microondas. En la cocina convencional los alimentos se remueven para mezclarlos. Los alimentos cocinados en microondas, sin embargo, se remueven para distribuir el calor. Remueva siempre desde fuera hacia el centro, ya que el exterior de los alimentos se calientan antes.

## Dar la vuelta

También es conveniente darle la vuelta a los alimentos de gran tamaño y altos como asados o pollos enteros, a fin de permitir una cocción uniforme por encima y por debajo. Es aconsejable trocear los pollos y chuletas.

## Coloque las porciones más gruesas mirando hacia fuera

Debido a que las microondas son atraídas a las porciones externas de los alimentos, tiene sentido colocar las porciones más gruesas de carne, aves y pescado en el borde exterior del plato de hornear. De esta forma, las porciones más gruesas recibirán más microondas y los alimentos se cocinarán de forma uniforme.

## Protección

Pueden colocarse tiras de papel de aluminio (que bloquea las microondas) sobre las esquinas o bordes de alimentos cuadrados o rectangulares para impedir que se cocinen en exceso. No utilice nunca demasiado papel de aluminio y asegúrese de que esté asegurado al plato a fin de evitar el desarrollo de un arco eléctrico dentro del horno.

## Elevación

Los alimentos gruesos o densos pueden elevarse para que absorban microondas por la parte inferior y central de los alimentos.

## Perforar

Los alimentos que se encuentran dentro de una cáscara, piel o membrana pueden explotar dentro del horno a menos que se perforen antes de su cocción. Estos alimentos incluyen almejas, ostras, huevos, frutas y verduras enteras.

## Probar si está hechos

Los alimentos se cocinan tan deprisa en un horno microondas que resulta necesario probarlos con frecuencia. Algunos alimentos se dejan en el microondas hasta que están completamente hechos pero casi todos los alimentos, incluyendo carnes y aves, se sacan del horno mientras están le falta un poco para su cocción y se permite que terminen de cocinarse mientras reposan. La temperatura interna de los alimentos subirá entre 5°F (3°C) y 15°F (8°C) durante el tiempo de reposo.

## Tiempo de reposo

A menudo se permite que los alimentos reposen entre 3 y 10 minutos después de haberlos sacado del horno microondas. Normalmente los alimentos permanecen cubiertos durante el período de reposo para retener el calor a menos que deban tener una textura seca (como, por ejemplo, algunos pasteles y galletas). El reposo ayuda a los alimentos a terminar de cocinarse y también ayuda en la mezcla y desarrollo de sabores.

## Limpieza de su horno

### 1 Mantenga el interior limpio

Las salpicaduras de comida y líquidos derramados se adhieren a las paredes y entre la junta y la superficie de la puerta. Se aconseja limpiar los derrames inmediatamente con un trapo húmedo. Las migas y derrames absorben microondas y aumentan los tiempos de cocción. Utilice un trapo húmedo para limpiar las migas que caen entre la puerta y el marco. Es importante mantener esta zona limpia para garantizar una buena junta. Limpie las salpicaduras de grasa con un trapo jabonoso y séquelas. No utilice detergentes fuertes o limpiadores abrasivos. La bandeja de vidrio puede lavarse a mano o en el lavaplatos.

### 2 Mantenga el exterior del horno limpio

Limpie el exterior de su horno con jabón y agua seguido de agua limpia y séquelo con un trapo suave o toalla de papel. No permita la entrada de agua por los orificios de ventilación, a fin de impedir daños a los elementos operativos dentro del horno. Para limpiar el panel de control, abra primero la puerta del horno para impedir que se ponga en marcha accidentalmente y límpielo con un trapo húmedo seguido inmediatamente de un trapo seco. Pulse INTERRUPCION/ CANCELACION después de limpiarlo.

3 Si llegara a acumularse vapor dentro o alrededor de la puerta del horno, limpie los paneles con un trapo suave. Esto podría ocurrir cuando se utiliza el horno en condiciones de alto nivel de humedad y no indica fallo alguno del aparato.

4 Mantenga limpia la puerta y las juntas de cierre. Utilice sólo agua templada jabonosa, enjuague y seque cuidadosamente. NO UTILICE MATERIALES ABRASIVOS COMO POLVOS DE LIMPIEZA O ESTROPALLOS METÁLICOS O DE PLÁSTICO.

Es más sencillo mantener las piezas metálicas si se limpian frecuentemente con un trapo húmedo.

# Preguntas y Respuestas

**P ¿Qué falla cuando no se enciende la luz del horno?**

- R Podría haber varias razones por las que la luz del horno no funcione:  
La bombilla está fundida  
La puerta no está cerrada

**P ¿Pasan las microondas por la pantalla de visualización de la puerta?**

- R No, los orificios, o puertos, están fabricados para que permitan el paso de la luz; pero no permiten el paso de las microondas.

**P ¿Por qué suena la señal acústica cuando se toca una tecla del Panel de mandos?**

- R La señal acústica suena para asegurar la correcta introducción del ajuste.

**P ¿Se dañará el horno microondas si se pone en marcha vacío?**

- R Sí, no lo ponga en marcha nunca vacío o sin la bandeja de vidrio.

**P ¿Por qué explotan algunas veces los huevos?**

- R Al hornearlos, freírlos o escaldarlos, la yema podría llegar a reventar a causa de la acumulación de vapor dentro de la membrana. Para evitar esto, sólo tiene que pinchar la yema antes de cocinarlos. No cocine nunca huevos dentro de su cáscara en el horno microondas.

**P ¿Por qué se recomienda dejar un tiempo de reposo una vez terminada la cocción en el microondas?**

- R Una vez finaliza la cocción en el microondas, los alimentos continúan cocinándose durante el período de reposo. Este período de reposo termina una cocción uniforme de todos los alimentos. El período de reposo depende de la densidad de los alimentos.

**P ¿Es posible cocinar palomitas de maíz en el microondas?**

- R Sí, si utiliza uno de los dos métodos descritos a continuación:  
1 Utensilios para hacer palomitas de maíz y diseñados específicamente para hornos microondas.  
2 Palomitas de maíz especialmente empaquetadas para hornos microondas que contienen información sobre los ajustes de tiempo y potencia necesarios para obtener un producto final aceptable.

SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE DE PALOMITAS DE MAÍZ PARA COCINAR SU PRODUCTO. NO DEJE EL HORNO DESATENDIDO MIENTRAS SE COCINAN LAS PALOMITAS. INTERRUPTA EL PROCESO DE COCCIÓN SI LAS PALOMITAS NO SE ABRIERAN UNA VEZ TRANSCURRIDO EL TIEMPO RECOMENDADO. UNA COCCIÓN EXCESIVA PODRÍA HACER QUE LAS PALOMITAS SE QUEMARAN.

**PRECAUTION**

NO UTILICE NUNCA UNA BOLSA DE PAPEL MARRÓN PARA HACER PALOMITAS. NO INTENTE NUNCA HACER ABRIR LOS GRANOS DE MAÍZ SOBREVIVIENTES.

**P ¿Por qué mi horno no siempre cocina tan deprisa como indica la guía de cocción?**

- R Compruebe su guía de cocción para asegurarse de haber seguido las instrucciones correctamente y para ver qué podría causar variaciones de los tiempos de cocción. Los tiempos y ajustes de calor proporcionados en la guía de cocción son sugerencias, seleccionados para evitar una cocción excesiva, que es el problema más normal durante el proceso de familiarización con un horno microondas. Las variaciones de tamaño, forma, peso y dimensiones de los alimentos requieren distintos tiempos de cocción. Utilice su propio juicio junto con las sugerencias de la guía de cocción para probar las condiciones de los alimentos, igual que haría con un horno convencional.

# Manual de prueba IEC

## Platos de prueba según EN 60705

### ■ Descongelación con microondas

Comida	Ajuste del microondas en vatios, Tiempo de preparación en minutos	Nota
Carne	160 W, 10 min. + 160 W 7 ~ 9 min.	Plato de plástico para microondas de 22 cm de diámetro. Dar la vuelta tras 10 minutos.

### ■ Preparación con microondas

Comida	Ajuste del microondas en vatios, Tiempo de preparación en minutos	Nota
Natillas	320 W, 30 ~ 33 min.	750 g. Pyrex 25 x 20 cm.
Mousse	640 W, 8 ~ 10 min.	Pyrex de 22 cm de diámetro
Follo de carne	640 W, 11 ~ 13 min.	Pyrex, 28 cm, Combi 2, 18 ~ 22 min.

### ■ Preparación en microondas con grill

Comida	Modo de preparación, Tiempo de preparación en minutos	Nota
Patatas gratinadas	800 W, 15 ~ 18 min., y grill 8 ~ 10 min.	Plato de Pyrex de 22 cm.
Pollo	Combi 3, 17 ~ 20 min. y grill 8 ~ 10 min. + Combi 3, 12 ~ 15 min. y grill 8 ~ 10 min.	Colocar las pechugas del pollo boca abajo en un plato con orificio escurridor. Dar la vuelta tras 20 minutos.

# Información concerniente al cableado de la clavija/ Detalles técnicos

## PRECAUCION

Este aparato debe conectarse a tierra

A los alambres dentro de este cable de conexión se les han asignado colores de acuerdo con los códigos siguientes  
AZUL~Neutro  
MARRON~Activo  
VERDE y AMARILLO~Tierra

Debido a que los colores de los alambres del cable de conexión de este electrodoméstico podrían no corresponderse con los colores de identificación de los terminales de su clavija, proceda como sigue:

El alambre de color AZUL deberá conectarse al terminal que esté marcado con la letra N o que sea de color NEGRO.

El alambre de color MARRON deberá conectarse al terminal que esté marcado con la letra L o que sea de color ROJO.

El alambre de color VERDE y AMARILLO o VERDE deberá conectarse al terminal que esté marcado con la letra E o tierra (⏏)

Si se deteriora el cable de potencia, debe ser sustituido por el fabricante o su distribuidor o cualquier persona cualificada para evitar peligros.


## Especificaciones Técnicas

	MH-6385FS
Potencia de entrada	230 V AC/ 50Hz
Potencia de Salida	800 W (IEC60705 régimen estándar)
Frecuencia del microondas	2450 MHz
Dimensión externa	485 mm (Ancho) x 280 mm (Alto) x 406 mm (Largo)
Consumo de potencia	
Microondas	1200 Vatios
Parrilla	1100 Vatios
Combinación	2250 Vatios





<Spanish>

 **Cómo deshacerse de aparatos eléctricos y electrónicos viejos**

1. Si en un producto aparece el símbolo de un contenedor de basura tachado, significa que éste se acoge a la Directiva 2002/96/CE.
2. Todos los aparatos eléctricos o electrónicos se deben desechar de forma distinta del servicio municipal de recogida de basura, a través de puntos de recogida designados por el gobierno o las autoridades locales.
3. La correcta recogida y tratamiento de los dispositivos inservibles contribuye a evitar riesgos potenciales para el medio ambiente y la salud pública.
4. Para obtener más información sobre cómo deshacerse de sus aparatos eléctricos y electrónicos viejos, póngase en contacto con su ayuntamiento, el servicio de recogida de basuras o el establecimiento donde adquirió el producto.