



Horno Microondas Con Grill

MANUAL DE INSTRUCCIONES

MODEL : MH-745HD

Por favor lea este manual cuidadosamente antes de operarlo

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

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

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

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

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

PRECAUCION

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

PRECAUCION

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

Para prevenir esta posibilidad siga los siguientes pasos:

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

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

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

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Tabla de Contenidos

4	TABLA DE CONTENIDOS/ESPECIFICACIONES TECNICAS
5	INSTALACION
7	INTRODUCCION
10	DIAGRAMA DE FUNCIONES/PANEL DE CONTROL
11	GUÌA DEL CALENTADOR CON MOVIMIENTO AUTOMÁTICO
12	INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN
21	PROCEDIMIENTOS GENERALES PARA COCINAR CARNES/POLLO/PESCADO
23	TABLA DE VEGETALES FRESCOS
24	COCINADO Y DORANDO
26	COCINADO COMBINADO
29	OTRAS INSTRUCCIONES DE AYUDA
30	PRECAUCIONES DE SEGURIDAD
31	PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Especificaciones Tecnicas

	MH-745HD
Entrada de energía	120 V AC., 60 Hz 13,0 A Solo
Consumo de energía	1 400 Watios
Salida de microondas	1 000 W
Frecuencia	2 450 MHz
Dimendiones exteriores (AXAXF)(mm)	556 x 325 x 452
Dimendiones de la cavidad (AXAXF)(mm)	374 x 235 x 406

A. INSTRUCCIONES PARA CONEXION A TIERRA

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

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

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

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

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

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

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

NOTAS:

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

B. CIRCUITOS

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

C. PREVENCIÓN SOBRE VOLTAJE

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

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

D. UBICACIÓN DEL HORNO.

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

E. NO BLOQUEE LOS CONDUCTOS DE AIRE

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

F. INTERFERENCIA DE RADIO

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

Introducción

Como Trabaja El Horno Microonda.

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

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

Obteniendo Los Mejores Resultados De Su Horno Microondas.

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

Factores que afectan los tiempos de cocción.

Revise el voltaje de su horno, dirijase a las especificaciones al comienzo de este libro. Muchos factores afectan los tiempos de cocción.

La temperatura de los ingredientes usados en una receta hacen pequeñas diferencias en los tiempos de cocción.

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

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

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

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

Introducción

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

Alimentos que contienen hueso y grasa: Los huesos conducen el calor y la grasa se cocinan más rápido que la carne. Por consiguiente, debe tener cuidado cuando cocine huesos o cortes de carne con grasa que la carnes no se cocinan 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 2.5cm en los alimentos la porción interna se cocina por el calor generado en el exterior. En otras palabras, solamente las orillas de algunos alimentos se cocinan actualmente por energía de microondas, el resto es cocinado por convección. Por consiguiente la peor forma de un alimento que se va a cocinar en un microonda es uno grueso y cuadrado. Las esquinas se quemarán más luego que el centro tiene calentamiento parejo. Redondee los alimentos y de forma delgada para un cocinado satisfactorio en el microonda.

Técnicas Especiales En Cocina En Microondas.

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

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

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

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

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

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

Movimiento: El movimiento es una de las técnicas más importantes. En cocina tradicional, los alimentos se mueven con el propósito de mezclarlos. Al cocinar en el microonda siempre son movidos en orden para redistribuir el calor. Siempre desde el interior hacia el centro ya que en las orillas se cocinan primero.

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

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

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

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

Introducción

Verificación de cocción. porque los alimentos se cocinan más rápido en un horno microonda, es necesario verificar los alimentos 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 lo que son de textura seca. (queques, biscochos etc) El reposo permite a los alimentos finalizar su cocimiento y también ayuda a aromatizar el sabor.

Utensilios Seguros Para Microonda:

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

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

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

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

3. Papel: Platos de papel y envoltorios son convenientes y seguros de usar en su horno microondas, es probable que el tiempo de cocción sea más corto y los alimentos a ser cocinados tienen más grasa y humedad. Las toallas de papel son también muy seguras para envolver alimentos 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.

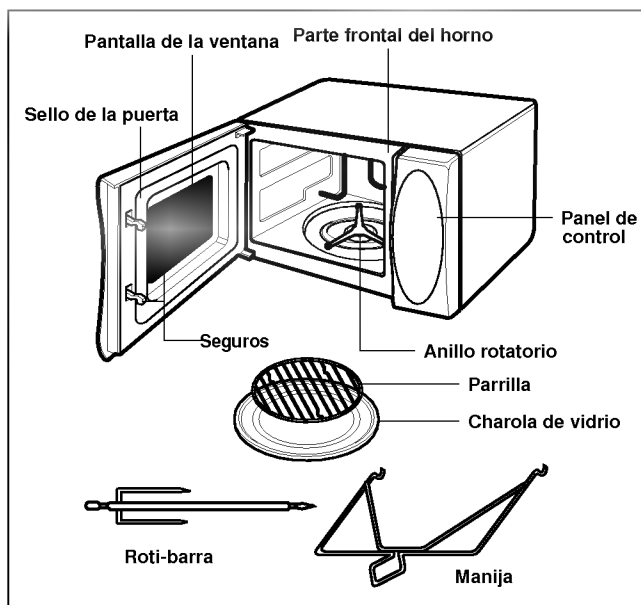
5. Cocinar en bolsas de plástico: Estos son seguros en microondas, están hechos especialmente para cocinar. Sin embargo asegúrese de hacer un agujero en el envase de tal manera que escape vapor. Nunca use bolsas de plástico corrientes en su horno microonda, tal que se achurrasque y rompa.

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

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

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

Diagrama de funciones / Panel de control



Su horno será empacado con los siguientes accesorios:

Charola de vidrio	1
Anillo rotatorio	1
Parrilla	1
Roti-barra	1
Manija	1

Este microondas está diseñado únicamente para uso casero. No se recomienda para propósitos comerciales.

No utilice el horno en función de microondas y función combinación con la roti-barra o la parrilla puestos cuando el horno está vacío.

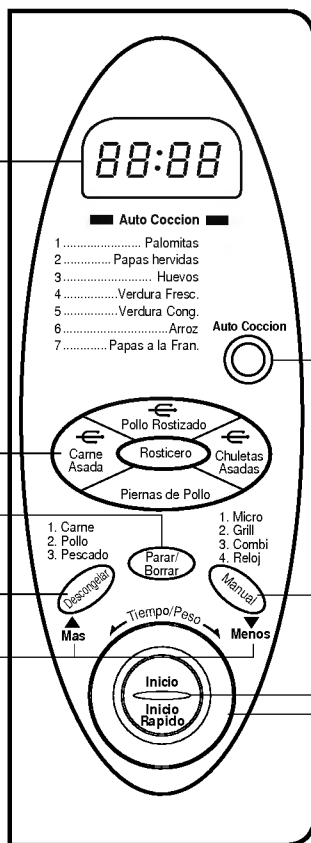
Pantalla-
Se usa para mostrar:
Hora,
Nivel de cocción,
Categoría.

Cocinado auto rostizado-
Para seleccionar el auto rostizado.

Parar/Borrar-
Para el horno y cancela
todos los programas del
horno, excepto la hora.

**Descongelación
automática por peso-**
Para seleccionar el
descongelación automática
por peso.

Mas/Menos-
Para seleccionar la
temperatura de convección
y cambiar el tiempo de auto
cocción y tiempo de auto
rostizado.



Perilla de volumen:
Auto cocción-Para
seleccionar auto
cocción.

Cocinado por microondas-
Para seleccionar el cocinado por
microondas y el poder de
cocción.

Parrilla-
Para seleccionar el cocinado de
parrilla.

Combinación-
Para seleccionar el
cocinado por combinación.

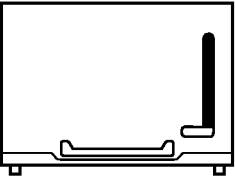
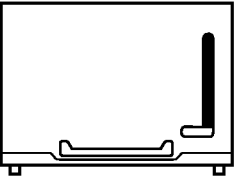
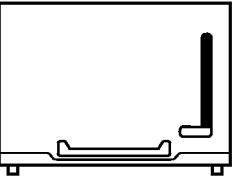
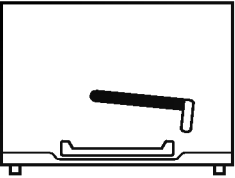
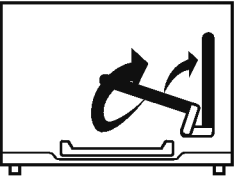
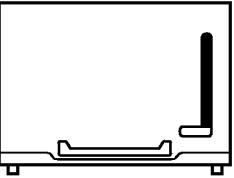
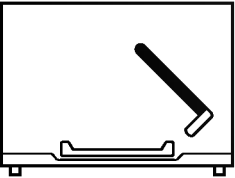
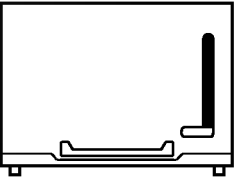
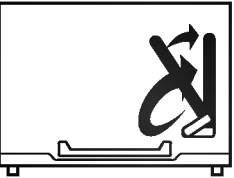
Reloj-
Para poner la hora.

Inicio rápido/ Inicio-
Para seleccionar el tiempo de
cocinado directamente.

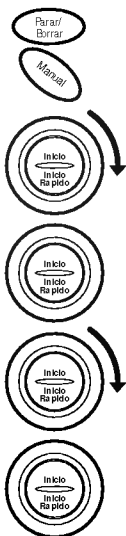
Perilla de selección-
Tiempo, peso

Nota: Un bip suena cuando una tecla del panel de control ha sido tocada, para indicar que ha sido seleccionada.

Guía del calentador con movimiento automático

Categoría de cocción		POSICIÓN DEL DE GRILL		
		Cocinado	<ul style="list-style-type: none"> • Detener Cocinado • Puerta Abierta • Finalizar Cocinado 	<ul style="list-style-type: none"> • Siguiente programa de cocinado • Puerta cerrada, después de terminar de cocinar y la comida es retirada
Descongelar		 <ul style="list-style-type: none"> • El grill no se moverá 		
Cocinado con microondas				
Cocinado Automático (microondas)	1. Palomitas			
	2. Papas Hervidas			
	3. Huevos			
	4. Verdura Frescas			
	5. Verdura Congeladas			
	6. Arroz			
Cocinado con Grill		 <ul style="list-style-type: none"> • El grill se moverá a la posición de cocinado 	 <ul style="list-style-type: none"> • El grill se moverá a la parte trasera 	
Combinación Cocinado-1				
Cocinado Combi	7. Papas a la Francesa			
Auto Rostizado	Piernas de Pollo	 <ul style="list-style-type: none"> • El grill se moverá a la posición de cocinado 	 <ul style="list-style-type: none"> • El grill se mantendrá en la posición de cocinado 	 <ul style="list-style-type: none"> • El grill se moverá a la parte trasera • Cuando de cocinado termina, la comida debe ser retirada • Cuando el cocinado termina y usted desea cocinar otra comida, la comida debe ser retirada antes de programar el siguiente cocinado
	Carne Asada			
	Chuletas Asadas			
	Pollo Rostizado			
Combinación Cocinado-2				
Combinación Cocinado-3				

PONIENDO EL RELOJ



1. Toque **PARAR/BORRAR**.
2. Toque **MANUAL** 4 veces.
3. Gire **PERILLA** hasta que la pantalla indique 2 horas.
4. Presione **INICIO** para confirmación de la hora.
5. Gire la **PERILLA** hasta que la pantalla indique 59 minutos.
6. Presione **INICIO** otra vez.
El reloj comienza a trabajar.

Ejemplo: Para poner 2:59

Cuando su horno es conectado por primera vez o se restaura la energía después de un corte, los números en la pantalla se ponen en 0.

Nota:

Si el reloj (o pantalla) muestra cualquier anomalía, desconecte el horno, vuélvalo a conectar y re inicie el reloj.

Este es un reloj de 24 hrs.

SEGURO CONTRA NIÑOS

Activar seguro



1. Toque **PARAR/BORRAR**.
2. Presione **PARAR/BORRAR** hasta que una "L" aparece en la pantalla por 7 segundos.

Desactivar seguro



1. Presione **PARAR/BORRAR** hasta que la "L" desaparece de la pantalla.

Esta es una función de seguridad única que previene que el horno se ponga en funcionamiento accidentalmente. Una vez que le seguro para niños es puesto no puede accionar ninguna tecla.

INICIO RÁPIDO



1. Toque **PARAR/BORRAR**.
2. Toque **INICIO** 4 veces para seleccionar 2 minutos en máximo poder.

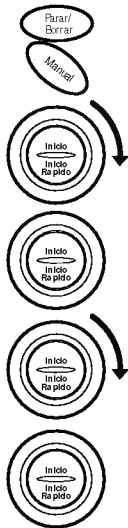
Nota: Durante el **INICIO RÁPIDO**, usted puede aumentar el tiempo de cocinado hasta 99 min. 59 seg.

Ejemplo: 2 minutos de cocción con máximo poder.

Uno de los más usados ahorradores de tiempo. La función de **INICIO RÁPIDO** le permite obtener 30 seg. de cocinado a la máxima potencia con un solo toque de la tecla **INICIO RÁPIDO**. Es posible obtener 99 min, 59 seg. a máxima potencia presionando la tecla varias veces.

Instrucciones De Operación

COCCIÓN CON MICROONDAS



1. Toque **PARAR/BORAR**.
2. Presione **MANUAL**.
3. Gire la **PERILLA** hasta que la pantalla indique 80%.
4. Presione **INICIO** para seleccionar el tiempo de cocción.
5. Gire la **PERILLA** hasta que la pantalla indique 5:30.
6. Presione **INICIO**.

Ejemplo:

Para cocinar la comida a una potencia del 80% durante 5 minutos 30 segundos.

El horno tiene 5 niveles de potencia, incorporando los niveles de cocción más utilizados.

TABLA DE NIVEL DE COCCIÓN DEL MICROONDAS

Nivel de Cocción	Salida (Watts)	Uso
Alto	100%	Hervir agua Carne molida Cocer frutas y verduras Cocer pescados, carnes y aves Pre calentar plato para dorar Calentar comida precocida Saltear la cebolla, apios y pimientos
Medio-Alto	80%	Recalentar Carne asada y aves Cocinar hongos y mariscos Gratinar
Medio	60%	Hornear pasteles Huevos Cocinar carne y aves Cocinar flanes Preparar arroz y sopas
Descongelar	40%	Descongelar Derretir mantequilla y chocolate Cocinar cortes finos
Bajo/Caliente	20%	Suavizar mantequilla y queso Suavizar helado Levantar masa de levadura

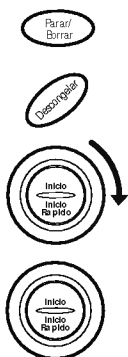
Instrucciones De Operación

AUTO DESCONGELACIÓN POR PESO.

Función	Categoría	Peso Límite	Utensilio	Temp, comida	Instrucciones
Descongelación	1. Carne	0,1~4,0 kg.	Plato extendido	Congelada	Durante el proceso de descongelación el horno sonará 2 veces. Después voltee la comida.
	2. Pollo	0,1~4,0 kg.	Plato extendido		Durante el proceso de descongelación el horno sonará 2 veces. Después voltee la comida.
	3. Pescado	0,1~4,0 kg.	Plato extendido		Durante el proceso de descongelación el horno sonará 2 veces. Después voltee la comida.

Descongelación 1; Carne

1. Pese la comida congelada que desea cocinar y póngala dentro del horno y ciérrelo.



2. Presiones **PARAR/BORRAR**.
3. Presione **DESCONGELAR** una vez para seleccionar el programa para descongelar carne.
4. Gire la **PERILLA** hasta que la pantalla indique 0,4 kg.
5. Presione **INICIO**.

Ejemplo:

Para descongelar 400 gr. de carne

Su horno de microondas controla automáticamente varias salidas de potencia durante el ciclo de descongelación.

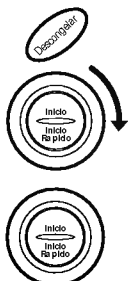
Programe mediante la selección del peso de la comida (Carne, Pollo, Pescado) seleccionando la función de descongelación por peso.

Nota:

1. Este horno puede descongelar de 0,1 kg. hasta 4,0 kg.
2. El peso mínimo para descongelar es 0,1 kg.

Descongelación 2; Pollo

1. Pasos 1 y 2 son los mismos que "Descongelar 1", arriba.



2. Presione **DESCONGELAR** dos veces para seleccionar el programa para descongelar aves.
3. Gire la **PERILLA** hasta que la pantalla indique 1,4 kg.
4. Presione **INICIO**.

Ejemplo:

Para descongelar 1,4 kg. de Pollo

Nota:

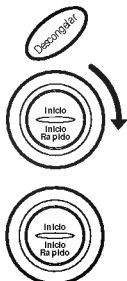
1. Este horno puede descongelar de 0,1 kg. hasta 4,0 kg.
2. El peso mínimo para descongelar es 0,1 kg.

- El horno puede ser programado para iniciar con el paso de cocción 1 ó los pasos de cocción 1 y 2 después de descongelar. Como siempre la temperatura y densidad de la comida congelada varia, podemos recomendarle que la comida sea revisada antes de iniciar la cocción. Esto es importante para mezclas de carne y pollo.
- Cuando en el horno suene un bip durante el ciclo de DESCONGELACIÓN, usted debe de abrir la puerta, voltear, separar o acomodar la comida. Remueva cualquier porción que se haya descongelado. Regrese las porciones congeladas al horno y presione INICIO para continuar con el ciclo de descongelación. El horno no se detendrá después del BIP, a menos que la puerta sea abierta.

Instrucciones De Operación

Descongelación 3; Pescado

1. Pasos 1 y 2 son los mismos que “Descongelar 1”.



2. Presione **DESCONGELAR** tres veces para seleccionar el programa para descongelar aves.

3. Gire la **PERILLA** hasta que la pantalla indique 0,3 kg.

4. Presione **INICIO**.

Ejemplo:

Para descongelar 0,3 kg. de pescado

Nota:

Este horno puede descongelar de 0,1 kg. hasta 4,0 kg.

Instrucciones De Operación

AUTO COCCIÓN



Auto Cocción



1. Presione **PARAR/BORRAR**.
2. Gire la perilla de **VOLUMEN**, hasta que la pantalla indique AC-4.
3. Gire la **PERILLA** hasta que la pantalla indique 0,4 kg.
4. Presione **INICIO**.

Ejemplo:

Para cocinar 400 g. de verduras frescas.

La auto cocción le permite preparar la mayoría de sus comidas favoritas seleccionando el tipo de comida, y cambiando el peso de la comida con la **PERILLA**.

• AUTO COCCIÓN

Función	Tipo	Cantidad	Temp-Comida	Instrucciones
AUTO COCCIÓN	1. Palomitas	0,1 kg.	Ambiente	Siga las instrucciones del paquete. Sólo utilice palomitas empacadas para microondas. No trate de reventar las semillas no reventadas.
	2. Papas hervidas	0,2 kg. 0,4 kg. 0,6 kg. 0,8 kg.	Ambiente	Papas grandes, pélelas y lávelas. Póngalas en un plato medio alto añada 30 ml. de agua por cada 0,2 kg. Cúbralas con plástico perforado.
	3. Huevos	1 huevo 1/2 cocido 1 huevo bien cocido	Refrigerado	Rompa el huevo en un pequeño recipiente de plástico perfora la yema con un palillo, 4 veces en el medio, y muchas veces en la clara.
	4. Verduras Frescas	0,2 kg. 0,4 kg. 0,6 kg. 0,8 kg.	Ambiente	Póngalas en un recipiente para microondas o caserola. Añada 30 ml. de agua por cada 0,2 kg. Cúbralas con plástico. Después de la cocción, deje la cubierta durante 2-3 minutos.
	5. Verduras Congeladas	0,2 kg. 0,4 kg. 0,6 kg. 0,8 kg.	Congeladas	Póngalas en un recipiente para microondas o caserola. Cúbralas con plástico. Después de la cocción, deje la cubierta durante 2-3 minutos.
	6. Arroz	1 taza (0,2 kg.) +2 tazas de agua 2 tazas(0,4 kg.) +4 tazas de agua	Ambiente	Ponga el arroz y el agua en un recipiente hondo. Añada doble cantidad de agua. Cubra con tapa o cubierta. Después de cocinar, revuelva y deje reposar de 3 a 5 minutos, o hasta que el líquido haya sido absorbido.
	7. Papas a la francesa	0,2 kg. 0,4 kg.	Congeladas	Esparsa las papas en el plato del microondas. Cuando suene el bip, voltee la comida. Para mejores resultados cocine una sola capa. Después de cocinar, remueva del horno y deje reposar de 1-2 minutos.

Instrucciones De Operación

AUTO ROSTIZADO



1. Presione **PARAR/BORRAR**.
2. Presione **CHULETAS ASADAS**.
3. Gire la **PERILLA** hasta que la pantalla indique 0,5 kg.
4. Presione **INICIO**.

Ejemplo:

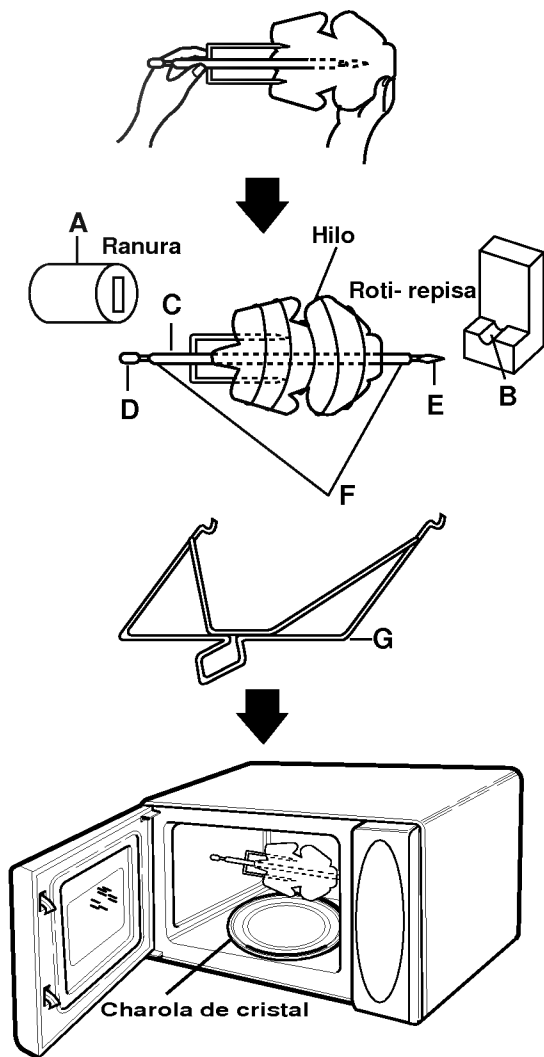
Para cocinar 500 g. de chuletas asadas.

• AUTO ROSTIZADO

Función	Tipo	Cantidad	Temp-Comida	Instrucciones
AUTO COCCION	1. Carne Asada	0,5 - 1,5 kg.	Refrigerado	Perfore la carne con la roti barra y bañe con margarina o mantequilla. En caso de ser neccsario, amarre la carne a la roti barra con un hilo. Coloque un recipiente a prueba de calor en la charo la de vidrio, después de cocinar cúbralo y deje reposar por 10 min.
	2. Chuletas Asadas	0,5 - 1,5 kg.	Refrigerado	Perfore la carne con la roti barra y bañe con margarina o mantequilla. En caso de ser neccsario, amarre el cerdo a la roti barra con un hilo. Coloque un recipiente a prueba de calor en la charo la de vidrio, después de cocinar cúbralo y deje reposar por 10 min.
	3. Pollo Rostizado	0,8 - 1,3 kg.	Refrigerado	Perfore la carne con la roti barra y bañe con margarina o mantequilla. En caso de ser neccsario, amarre la carne a la roti barra con un hilo. Coloque un recipiente a prueba de calor en la charo la de vidrio, después de cocinar cúbralo y deje reposar por 10 min.
	4. Piernas de pollo	0,2 - 0,8 kg.	Refrigerado	Lave y seque las piernas. Coloque requeñas porciones en dirección del centro de la barra. Bañe con margarina o mantequilla, si lo desea. Cuando oiga el bip, voltee la comida inmediatamente. Después de cocinar deje reposar con papel aluminio.

Instrucciones De Operación

COCINANDO POLLO UTILIZANDO EL ROSTICERO



1. Ponga el pollo completamente descongelado en la punta, asegurándose que la roti-barra se deslice completamente por el centro del pollo. Y amarre al pollo con hilo a la roti-barra en caso de ser necesario.

NOTA: ES MUY IMPORTANTE DESCONGELAR COMPLETAMENTE EL POLLO ANTES DE COCINARLO, EN CASO DE NO HACERLO EL POLLO PUEDE QUEDAR CRUDO.

2. Inserte la punta de la roti-barra (D) en la ranura (A) en el lado izquierdo en la parte interna del horno. Presione hacia la izquierda, girando la roti-barra ligeramente hasta que entre la roti-barra en la ranura (A).
3. Coloque el otro extremo del roti-barra (E) en el hueco de la repisa (B).
4. Con cuidado coloque el recipiente a prueba de calor sobre la charola de cristal.
5. Después de cerrar la puerta del horno, presione **PARAR/BORRAR** seguido de **POLLO ROSTIZADO**. Ahora gire la **PERILLA** al peso del pollo que se está cocinando utilizando el botón de **PESO** y presione **INICIO**.
6. Después de cocinarlo, agarre la roti-barra de los dos lados (F) con la manija (G) y levante el lado derecho ligeramente y jálalo hacia fuera del lado derecho.

NOTA:

1. Cocinar usando el rosticero es conveniente para asar carne y aves. Todas las superficies de la comida se pondrán doradas, aún sin voltear.
2. Cocinar con rosticero puede usarse con el modo de microondas, combinado, grill y auto cocción.
3. La roti-barra es para utilizarse únicamente para rostizar. Después de que el rostizado ha terminado retire la roti-barra y guárdela con los otros accesorios.

CUIDADO

1. **DESPUÉS DE COCINAR, LA CHAROLA DE VIDRIO ESTARÁ EXTREMADAMENTE CALIENTE.**
2. Se recomienda limpiar el aceite de la **CHAROLA DE VIDRIO** antes de cocinar. Aceite caliente en la **CHAROLA DE VIDRIO** puede causar humo.



Presione **POLLO ROSTIZADO.**



Gire la **PERILLA** al peso deseado.



Presione **INICIO.**

Instrucciones De Operación

MAS Y MENOS



Auto Coccion



1. Presione **PARAR/BORRAR**.
2. Gire la perilla de **VOLUMEN** para Seleccionar el programa de auto cocción deseado.
3. Gire la **PERILLA** al peso deseado.
4. Presione **INICIO**.

Ejemplo:

Para aumentar el tiempo de auto cocción.

Utilizando las teclas de Mas o menos, puede aumentar o disminuir el tiempo de Auto Cocción.

Si está satisfecha con el resultado del programa de cocción, no es necesario que utilice las teclas de Mas y Menos.

Para Aumentar



5. Presione **DESCONGELAR** durante el cocinado. (Aumentará un min.)
5. Presione **MANUAL** durante el cocinado. (Disminuirá 1 min.)

COCINANDO CON GRILL



1. Presione **PARAR/BORRAR**.
2. Presione **MANUAL** dos veces para seleccionar el grill.
3. Gire la **PERRILLA** para seleccionar el tiempo deseado.
4. Presione **INICIO**.

La parrilla de grill debe de utilizars durante el cocinado con grill.

Instrucciones De Operación

COCINADO COMBINADO



1. Presione **PARAR/BORRAR**.



2. Presione **MANUAL** 3 veces para seleccionar cocinado combinado.



3. Gire la **PERILLA** hasta que la pantalla indique Co-2.



4. Presione **INICIO** para seleccionar los tiempos de cocción.



5. Gire la Perilla hasta que la pantalla indique 30:00.



6. Presione **INICIO**.

Ejemplo:

Para programar combi-2 para un tiempo de 30 min.

Este horno tiene una función de cocinado combinado que le permite cocinar comida con calor y con microondas al mismo tiempo. Porque el cocinado con calor dora la superficie de la carne mientras que el microondas alcanza la parte interior, el tiempo total de cocción en la función de combinación generalmente es menor que el de los dos pasos separados. Como siempre, no es necesario pre calentar el horno.

NOTA:

1. En el Combi-1, cuando termina la cocción o se detiene, el calefactor grill se moverá hacia atrás.
2. En el Combi-2 y 3, cuando termina la cocción o se detiene, el calefactor grill se mantendrá en la posición de cocción.
3. En el Combi-2 y 3, cuando el cocinado se termina y la puerta se abre, usted debe de quitar la comida antes de cerrar la puerta.
4. Tabla de combinación

Función de Combinación		1	2	3
Potencia	Microondas	20 %	30 %	50 %
	Grill	80 %	70 %	50 %
Posición de grill		Baja	Alta	Alta
Utensilio		Parrilla	Roti-barra	Roti-barra

Procedimientos Generales Para Cocinar Carnes

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

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

CARTA PARA COCINAR CARNE EN MICROONDAS

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

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

Procedimientos Generales Para Cocinar Pollo

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

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

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

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

Procedimientos Generales Para Cocinar Pollo

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

CARTA DE COCCION DE AVES EN MICROONDAS

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

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

Procedimientos Generales Para Cocinar Pescado

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

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

CARTA DE COCCION DE PESCADO FRESCO EN MICROONDAS

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

Tabla de Vegetales Frescos

Vegetable	Cantidad	Tiempo de Cocción ALTO	Instrucciones	Tiempo de Respo
Alcachofa (8 oz, cada una)	2 medianas 4 medianas	5-7 10-12	Cortar. Añada 2 cucharaditas de agua y 2 cucharaditas de jugo. Cubra.	2-3 minutos
Espárragos, Frescos	450 g	6-8	Añada 2 cucharadas de agua. Cubra.	2-3 minutos
Frijoles, verdes, y amarillos	450 g	9-10	Añada 2 cucharadas de agua en una cacerola de 1-qt., Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Remolacha, fresca	450 g	16-19	Añada 1/4 de taza de agua en una cacerola de 1-qt., cubierta. Vuelva a arreglar en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Brócoli fresco**	450 g	5-7	Coloque el brócoli en el plato de hornear. Añada dos cucharadas de agua.	2-3 minutos
Col o repollo picado	450 g	6-8	Añada 1/4 taza de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Zanahorias frescas, rebanadas. Zanahoria	2 tazas	5-7	Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 1/2 qt., cubierta. Revuelva pelar, en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos 2-3 minutos
Coliflor, fresco, enteros.	450 g	6-8	Corte. Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Apilo fresco con florecitas, rebanado	2 tazas 4 tazas	4-5 1/2 7-9	Rebane. Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt., Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Maíz, fresco	2 orejas	8-11	Pele. Añada dos cucharadas de agua en una fuente de hornear de tamaño de 1 qt., Cubra.	2-3 minutos
Hongos, frescos, rebanados	225 g	3 1/2-4 1/2	Coloque los hongos en una cacerola de un 1 qt., cubierta Revuelva a mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Chiviría, fresca, rebanada	450 g	5-7 1/2	Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Guisantes verdes frescos	4 tazas	5-7	Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Papas, dulces, enteras (6-8 oz. cada una)	2 medianas 4 medianas	5-7 7-9	Pinche las papas varias veces con un tenedor. Coloque en dos hojas de papel tlla. Déle la vuelta en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Papas, blancas, enteras para hornear (6-8 oz. cada una)	2 papas 4 papas	6 1/2-8 11-13	Pinche las papas varias veces con un tenedor. Coloque en dos hojas de papel tlla. Déle la vuelta en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Espínaca, fresca, hoja	450 g	5-7	Añada dos cucharadas de agua en una cacerola de 1 qt., cubierta.	2-3 minutos
Calabaza, bellota, fresca	1 mediana	7-9	Corte la calabaza por la mitad. Remueva la semilla. Colóquela en una fuente de hornear de 8x8 plgs. Cubra.	2-3 minutos
Calabacin, fresco, rebanado	450 g	6-9	Añada dos cucharadas en una cacerola de 1 qt., cubierta. Revuelva en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos
Calabacin, fresco, entero	450 g	7-8	Pinche. Colóquelo en dos hojas de papel tlla. Déle la vuelta al calabacin y vuelva a arreglarlo en la mitad del tiempo de cocción.	2-3 minutos

Cocinado Y Dorado

INSTRUCCIONES GENERALES

1. Elimine la grasa de la carne. Corte la grasa, asegúrese de no cortar la carne. (Esto detendrá el cúmulo de grasa)
2. Utilice únicamente microondas y utensilios para cosas calientes.
3. Cubra la comida con papel cera, plástico o tapas durante el cocinado con microondas.
4. Después del cocinado con microondas, remueva la cubierta y drenen el jugo.

Comida	Cantidad	Tiempo de cocinado y programación del microondas	Tiempo de Dorado	Método
Carne Hamburguesas 4 oz. c/u, 1/2 pulg. de grosor Filetes 8 oz, 3/4 pulg. de grosor Filetes gruesos 8 oz, 1 pulg. de grosor	2 4 1 a 2 2 medio 2 tres cuartos 2 bien cocido	2-3 min. max 3-4 mn. max 2-3 min. 80% 3-5 min. 80% 5-7 min. 80%	6-8 min. 8-10 min.	Voltee durante el cocinado. Escorra después del cocinado. Coloque en la charola de vidrio. Voltee durante el dorado. Voltee durante el dorado. Voltee durante el cocinado. Escorra después del cocinado y bañe con mantequilla después de dorarlo, colóquelo en la parrilla. Voltee después del dorado igual que arriba.
Borrego Chuletas de borrego 1 pulg. de grosor	450~700 gr.	5-7 mn. 80%	14-16 min.	Igual que arriba.
Res Costillas a chuletas 8oz, 1/2-3/4 pulg. grosor	1 a 2	4-6 min. 80%	14-16 min.	Igual que arriba.
Cerdo Chuletas 8 oz. 1/2~3/4 pulg. grosor Jamón precocido	1 a 2 450~700 gr.	4-6 min. 80% 4-6 min. 80%	14-16 min. 13-15 min.	Igual que arriba. Barnice con miel o azúcar morena antes de meterlo al microondas. Voltee duante el cocinado. Escorra Barnice con azúcar o miel antes d dorarlo. Ponga directamente en la parrilla para dorarlo. Voltee durante el dorado.

Cocinado Y Dorado

Comida	Cantidad	Tiempo de cocción y programación del microondas	Tiempo de dorado	Método
Cerdo Embutidos Combinaciones Frescas	2 a 4 piezas 4 a 6 piezas	2-4 min. maxima 4-6 min. maxima	7-10 min. 7-10 min.	Añada 2 cucharadas de agua y cubra con plástico. Voltee durante la cocción. Escurra Ponga directamente en la parrilla para dorar. No tape. Voltee durante el dorado.
Combinaciones Precocidas	2 - 4 piezas 4 - 6 piezas 6 - 8 piezas	3/4-1 min. max. 1-2½ min. max. 2½-4 min. max.	7-10 min. 7-10 min. 7-10 min.	Utilice un plato de vidrio y no cubra. Voltee durante la cocción. Ponga directamente en la parrilla. Voltee durante el dorado.
Aves Piezas de pollo	1/5 kg.	4½-6 min. max.	11-15 min.	Acomode el pollo, con el pellejo hacia arriba en un plato extendido de 9 pulg. Cubra con papel cera. Voltee durante la cocción. Escurra después de la cocción y bañe con mantequilla. Coloque directamente en la parrilla para dorar. No cubra. Voltee durante dorado.
Pescado Filete de pescado 1/2 pulg. grosor	1/2 kg. 1 kg.	2½-3½ min. max. 4-6 min. max.	11-15 min. 11-15 min.	Acomode el pescado en un plato extedido. Cubra con papel cera. Voltee durante la cocción. Escurra después de la cocción y bañe con mantequilla. Coloque directamente en la parrilla para dorar.
Palitos frescos. 1 pulg. grosor	1 kg.	2½-4½ min. max.	11-15 min.	Acomode el pescado en un plato extedido Cubra con papel cera. Voltee durante la cocción. Escurra después de la cocción y bañe con mantequilla. Coloque directamente en la parrilla para dorar. No cubra. Voltee durante dorado.
Pescado completo	250~300 gr.	4-6 min. 80%	11-15 min.	Igual que arriba.

Cocinado Combinado

INSTRUCCIONES GENERALES

1. La función combinada le permite aprovechar la velocidad y retención de humedad del microondas y el dorado y crujiente efecto del calor seco.
2. Utilice únicamente utensilios para cocinar en microondas y a prueba de calor.

Comida	Cantidad	Función de cocinado	Tiempo de cocinado combinado	Método
Res Hamburguesas 4 oz, c/u 1/2 pulg. grosor Filetes	2 pzas. 4 pzas. 0,5 a 1,3 kg.	Co-1 Co-3	16-19 min. 20-25 min. 27-31 min. por kg. medio (135°F) 32-36 min. por kg. 3/4 (145°F) 37-41 min por kg. Bien cocido (155°F)	Acomode las hamburguesas en el microondas y caliente. Escorra y voltee durante el cocinado. Coloque la carne en el microondas con la grasa hacia abajo, sobre la parrilla. Sazone al gusto y coloque sobre el plato giratorio. Proteja si es necesario. Cuando termine saque del horno y deje reposar por 15 min. (La temperatura puede aumentar aprox.10°F)
Borrego Borrego asado sin hueso	0,5 a 1,3 kg.	Co-3	28-32 min por kg. medjo (135°F) 33-37 min por kg. 3/4(145°F) 38-42 min por kg. Bien cocido (155°F)	Coloque la carne en el microondas con la grasa hacia abajo, sobre la parrilla. Marine y sazone al gusto. Después de cocinado, remueva del horno y deje reposar cubierto con papel aluminio durante 15 min. (La temperatura puede aumentar aprox. 10°F)
Cerdo Chuletas	2 chuletas (230 gr. x 2) 4 chuletas (230 gr. x 4)	Co-1 Co-1	24-30 min. 35-41 min.	Sazone las chuletas al gusto y coloque directamente en la parrilla sobre el plato giratorio. Cocine hasta que pierda el color rosa o hasta que la temperatura interna alcance 170°F. Voltee durante la cocción. Retire del horno y deje reposar cubierto durante 5 min. (La temperatuta puede aumentar aprox. 10°F)

Cocinado Combinado

Comida	Cantidad	Función de cocinado	Tiempo de cocinado combinado	Método
Cerdo Carne asada, deshuesada	0,5 a 1,3 kg	Co-3	40-45 min por kg. (170 °F)	Coloque la carne en el microondas con la grasa hacia abajo, sobre la parrilla. Sazone al gusto y coloque sobre el plato giratorio. Proteja si es necesario. Cuando termi saque del horno y deje reposar por 15 min. (La temperatura puede aumentar aprox.10 °F)
Pollo Pechugas deshuesadas	Media pechuga (200 gr.) Pechuga entera (300~400 gr.)	Co-2	18-21 min. 23-28 min.	Lave y seque el pollo. Quite el pellejo y coloque las pechugas más gruesas en la parte exterior. Coloque en el microondas y caliente sobre la parrilla. Coloque en la parrilla sobre el plato giratorio. Bañe con mantequilla y sazone al gusto. Acomode durante el cocinado. Cocine hasta que pierda el color rosa y este jugosa. Remueva del horno y deje reposar de 3 a 5 min.
Pollo frito	1 a 1,3 kg.	Co-2	35-45 min.	Lave y seque el pollo. Coloque las pechugas mas gruesas en la parte exterior. Bañe con mantequilla y sazone al gusto. Coloque en la parrilla sobre el plato giratorio. Acomode durante el cocinado. Cocine hasta que pierda el color rosa y este jugosa. Remueva del horno y deje reposar de 3 a 5 min.
Pollo entero	0,8 a 1,3 kg.	Co-3	55-60 min.	Lave y seque el pollo. Coloque la pechuga en el microondas sobre el plato giratorio. Bañe con mantequilla y sazone al gusto. Coloque sobre el plato giratorio, escurra y voltee el pollo durante el cocinado. Cocine hasta que pierda el color rosa y esté jugosa. Remueva del horno y deje reposar con papel aluminio 10 min. (La temperatura puede aumentar aprox. 10°F) La temperatura debe de alcanzar los 185°F cuando esté listo.
Gallinas Gallinas completas (500 a 700 gr.)	Completa	Co-3	45-55 min.	Lave y seque el pollo. marre las alas al cuerpo y las patas a la rbadilla. Coloque la pechuga hacia arriba sobre un plato. Bañe con mantequilla y sazone al gusto. Coloque sobre el plato giratorio. Voltee, elimine las cubiertas de los huesos con papel aluminio durante el cocinado si es necesario. Cocine hasta eliminar el color rosa y este jugosa. Retire del horno y deje reposar durantre 5 min. cubeirta con papel aluminio. (La temperatura puede aumentar aprox 10 °F) La temperatura en la pechuga debe de ser de 185°F aprox. antes de servir.

Cocinado Combinado

Comida	Cantidad	Función de cocinado	Tiempo de cocinado combinado	Método
Pavo Pechuga, sin hueso	1,0 a 1,3 kg.	Co-2	35-45 min. por kg.	Coloque la pechuga del pavo y sobre la parrilla. Bañe con mantquilla y sazone al gusto. Coloque la parrilla sobre el plato giratorio. Cocine hasta que pierda lo rosado y este jugoso. Retire del horno y deje reposar cubierto durante 10 min. (La temperatura puede aumentar 10°F aprox.) La temperatura en la pechuga debe ser de 185°F antes de servir
Piernas	0,5 a 1,0 kg.	Co-2	35-50 min.	Lave y seque el ave. Coloque las piezas más gruesas en la parte exterior sobre la parrilla en el microondas. Bañe con mantequilla y sazone al gusto. Coloque sobre el plato giratorio. Voltee durante la cocción. Cocine hasta que pierda el color rosa y este jugosa. Saque del horno y deje reposar cubierto con papel aluminio durante 5 min.
Embutidos (gruesos)	230 gr.	Co-1	13-18 min.	Coloque en la parrilla de metal. Voltee frecuentemente durante cocción.
Papas al horno	500 gr.	Co-2	4-6 min. por 0,1 kg. (papas del mismo tamaño)	Haga ranuras en las papas en varios lugares. Coloque en la parrilla. Voltee durante la cocción.

Otras Instrucciones de Ayuda

Para Mejores Resultados:

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

Descongelamiento de Alimentos

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

NOTA:

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

Dorando:

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

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

Utencilios de Cocina:

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

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

Para Limpiar su Microondas

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

Precauciones de Seguridad

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

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

Preguntas Y Respuestas

P Que esta mal en el horno cuando la luz interior no enciende?

R Puede haber varias razones porque la luz del horno no se enciende:

- La ampollita se ha roto.
- La puerta no esta cerrada.

P Pasan energías de microondas a través de ventanilla de la puerta?

R Los orificios o ductos, están hechos para permitir el paso de la luz, ellos no permiten el paso de energía de microondas.

P Porque suena el “Beep” cuando una tecla del panel de control es tocada?

R El Beep suena para asegurarle que la selección esta siendo ingresada apropiadamente.

P Se daña el microonda si se opera mientras esta vacío?

R Si, Nunca lo haga funcionar vacío o sin la bandeja de vidrio.

P Porque los huevos a veces revientan?

R Cuando cocine, o fría huevos, la yema puede reventa debido a la acumulación de vapor en el interior de la membrana de la yema. Para prevenir esto, simplemente perforce la yema antes de cocinar. Nunca hornee huevos en su cascara.

P Porque es recomendado el tiempo de reposo después de la cocción en microonda?

R Después que la cocción ha finalizado, mantener los alimentos cocidos en reposo durante un tiempo. Esto reposo finaliza la cocción uniformemente de los alimentos. La cantidad de tiempo de reposo depende de la densidad del alimento.

P Es posible hacer cabritas (PALOMITAS) en el microonda?

R Si, usando uno de los 2 métodos descritos abajo:

(1) Utilizando artefactos expresamente diseñados para producir “palomitas” en hornos microondas.

(2) El popcorn especialmente preparado y empacado para ser cocinado en hornos microondas, que contengan instrucciones precisas sobre la potencia y tiempos requeridos para el efecto.

SIGA LAS INSTRUCCIONES DADAS POR CADA FABRICANTE PARA SUS PRODUCTOS Y NO SE ALEJE DEL HORNO MIENTRAS SE ESTA COCINANDO EL “PALOMITAS”. SI OCURRIERA QUE EL MAIZ NO REVIENTA DESPUES DEL TIEMPO PREVISTO, DECONTINUE EL PROCESO U APAGUE EL HORNO “PAPAR/BORRAR” PUES EL RECOCIMIENTO DEL MAIZ PUEDE RESULTAR EN INCENDIO.

PRECAUCION: NUNCA USE BOLSAS DE PAPEL CAFE PARA REVENTAR MAIZ NUNCA INTENTE REVENTAR LOS GRANOS SOBRANTES QUE NO LLEGARON A REVENTAR.

P Porque no siempre el horno cocina tan rápido como dice la gua de cocina.

R Revise su guía de cocina nuevamente para asegurarse que usted siguió correctamente las indicaciones, y ver que fuerza causó la variación en el tiempo de cocción. Los tiempos de la guía de cocina y la potencia son sugerencias, escoja ayuda para prevenir el sobrecocimiento, el problema mas común de uso obtenido por su microonda. Variaciones en el tamaño, peso y dimensiones del alimento requieren tiempos de cocción más extensos. Use su propio juicio además de las sugerencias de coción para revisar lo hecho, como lo hace con una cocción cenvencional.