HORNO MICROONDAS

MANUAL DEL PROPIETARIO

POR FAVOR LEA ESTE MANUAL DEL PROPIETARIO CUIDADOSAMENTE ANTES DE OPERAR EL ARTEFACTO.

MS-0944B

NOM 061

NYCE

Precauciones

Precauciones para evitar la posible exposición a un exceso de energía del microondas.

Usted no puede operar su horno con la puerta abierta debido a los cierres de seguridad existentes en el mecanismo de la puerta. Estos cierres de seguridad desconectan automáticamente cualquier cocción cuando la puerta se abre, lo cual, en el caso de un horno microondas, podría resultar en una exposición peligrosa a la energía del microondas.
Es importante no manipular indebidamente los cierres de seguridad.

No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta, ni permita que comida o residuos de limpiadores se acumulen en las superficies sellantes.

No opere su horno si está dañado. Es particularmente importante que la puerta del horno cierre correctamente y que no existan daños en: (1) la puerta (que no esté torcida), (2) las bisagras y cerrojos (que no estén rotos o sueltos), (3) en los sellos de las puertas y en las superficies sellantes.

Su horno no debe ser ajustado o reparado por otras personas, salvo por personal calificado del servicio técnico.

Precaución

Por favor, asegúrese de seleccionar correctamente los tiempos de cocción dado que la sobrecocción puede ocasionar que la COMIDA se incendie, con el consiguiente daño a su horno.

Cuando caliente líquidos, por ejemplo, sopas, salsas y bebidas en su horno microondas, el líquido puede sobrecalentarse más allá de su punto de ebullición sin que se observen burbujas. Esto podría resultar en un súbito derrame del líquido caliente. Para evitar esta posibilidad, se deben seguir los siguientes pasos:

1 Evite usar recipientes de bordes rectos con cuellos estrechos.

2 No sobrecaliente los líquidos.

3 Revuelva el líquido antes de colocar el recipiente en el horno y hágalo nuevamente cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de calentamiento.

4 Después de calentar el líquido, déjelo en el horno por un momento, revuélvalo o bátalo nuevamente con cuidado y verifique la temperatura antes de consumirlo para evitar quemaduras (especialmente, el contenido de mamaderas y frascos de comida para bebés).
Sea cuidadoso al manipular el envase.

Precaución

Siempre deje que la comida repose luego de ser calentada en un microondas y verifique su temperatura antes de consumirla, en especial el contenido de mamaderas y frascos de comida para bebés.

Contenidos

Cómo Funciona el Horno Microondas

Los microondas son una forma de energía similar a las ondas de radio y televisión y a la luz día común. Normalmente, las microondas se diseminan hacia el exterior a medida que viajan a través de la atmósfera y desaparecen sin causar efectos. Sin embargo, los hornos microondas poseen un magnetrón diseñado para utilizar la energía como microondas. La electricidad, suministrada al tubo de magnetrón, es utilizada para crear energía de microondas.

Estas microondas entran al área de cocción a través de orificios que se encuentran dentro del horno. En el piso del horno, se ubica una bandeja o tornamesa. Las microondas no pueden pasar a través de las paredes metálicas del horno, pero pueden penetrar materiales como vidrio, porcelana y papel, los materiales de los cuales se fabrica la vajilla apta para calentar en microondas.

Las microondas no calientan la loza, aun cuando los recipientes para cocinar se pueden calentar eventualmente a partir del calor generado por la comida.

Un Aparato Muy Seguro

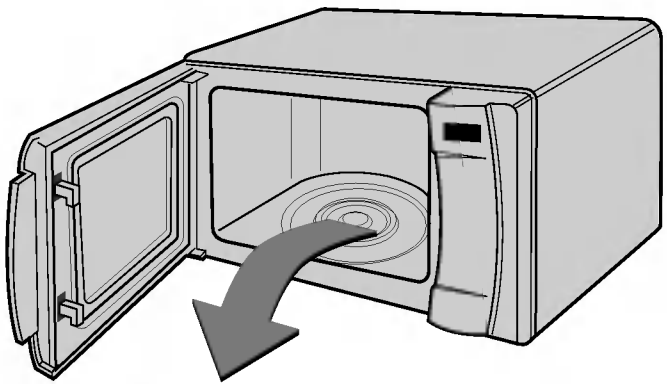
Su horno microondas es uno de los aparatos más seguros de su hogar. Cuando la puerta se abre, el horno deja automáticamente de producir microondas.
La energía de microondas es completamente convertida en calor cuando penetra en la comida, sin dejar energía residual que lo dañe cuando come su comida.

Precauciones — 2
Contenidos — 3
Desembalaje e Instalación — 4 ~ 5
Ajuste del reloj — 6
Cierre de Seguridad para Niños — 7
Potencia de Cocción del Microondas — 8
Niveles de Potencia del Microondas — 9
Cocción en Dos Etapas — 10
Inicio Rápido — 11
Menú Rápido — 12~13
Cocción Automática — 14 ~ 15
Descongelado Automático — 16 ~ 17
Descongelado Rápido — 18 ~ 19
Recalentamiento Automático — 20 ~ 21
Cocinar con el Botón Más o Menos — 22
Guía para Calentar o Recalentar — 23
Guía para Verduras Frescas — 24
Importantes Instrucciones de Seguridad — 25
Utensilios Seguros para el Microondas — 26
Características de los Alimentos y Cocción en el Microondas — 27 ~ 28
Preguntas y Respuestas — 29
Manual de prueba IEC — 30
Información sobre el Cableado del Enchufe y/
Especificaciones Técnicas — 31

Desembalaje e Instalación

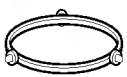
Siguiendo los pasos básicos de las siguientes dos páginas usted podrá verificar rápidamente que su horno está operando correctamente. Por favor ponga especial atención respecto a las instrucciones sobre dónde instalar su horno. Al desembalar su horno, asegúrese de quitar todos los accesorios y el embalaje. Verifique que su horno no haya sido dañado durante su despacho.

1 Desembale su horno y colóquelo sobre una superficie plana.



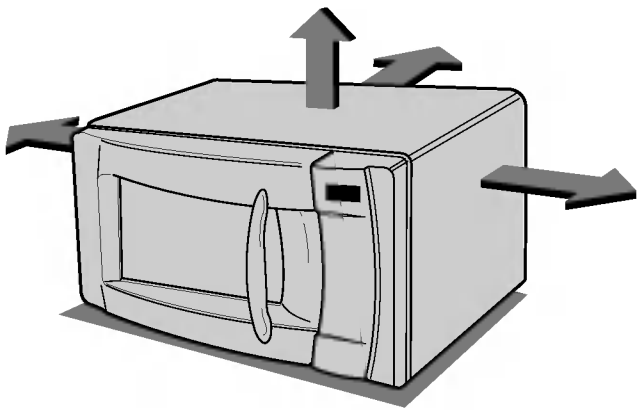


BANDEJA DE VIDRIO



CILINDRO DE DESCANSO

2 Coloque el horno en el nivel de ubicación elegido a más de 85 cm de altura, pero asegúrese de que quede un espacio de al menos 30 cm arriba y 10 cm atrás para una ventilación adecuada. La parte frontal del horno debe quedar a 8 cm al menos del borde de la superficie para evitar su volcamiento.
Arriba o al lado del horno se encuentra ubicada una salida de ventilación. Bloquear la salida puede dañar el horno.



ESTE HORNO NO DEBE SER USADO CON PROPÓSITOS COMERCIALES DE PROVISIÓN DE COMIDA

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 26.



6 Presione el botón de **INICIO** seis veces para fijar 30 segundos de tiempo 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

Usted puede ajustar ya sea el reloj de 12 horas o de 24 horas.
En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo ajustar la hora a las 14:35 usando el reloj de 24 horas.
Asegúrese de haber quitado todo el embalaje de su horno.



Cuando su horno es enchufado por primera vez o cuando se reanuda la energía luego de un corte de luz, el visor mostrará un "0"; deberá volver a ajustar el reloj.

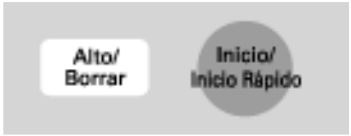
Si el reloj (o visor) muestra cualquier símbolo extraño, desconecte su horno del enchufe eléctrico, vuelva a conectarlo y ajuste el reloj nuevamente.

Durante el ajuste del reloj, los dos puntos parpadearán. Después de ajustar el reloj, los dos puntos dejarán de parpadear.

1

Asegúrese de haber instalado su horno correctamente, según se describe anteriormente en este folleto.

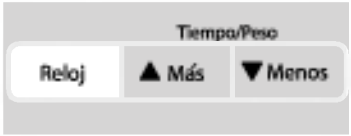
Presione **Alto/ Borrar**



2

Presione **Reloj** una vez.

(Si desea utilizar el reloj de 12 horas, presione **Reloj** una vez más. Si desea cambiar a otra opción después de ajustar el reloj, debe desenchufarlo y volverlo a enchufar.)



3

Presione **10 min.** quince veces.
Presione **1 min.** tres veces.
Presione **10 seg.** cinco veces.



4

Presione **Reloj** o **Inicio/ Inicio Rápido** para fijar la hora.

El reloj comienza a contar.



Cierre de Seguridad para Niños



Su horno posee un dispositivo de seguridad que evita la puesta en marcha accidental del horno. Una vez que el seguro contra niños está instalado, usted no podrá usar ninguna de las funciones y no podrá utilizar el horno para calentar.
Sin embargo, ¡sus niños igualmente podrán abrir la puerta del horno!

1 Presione **Alto/ Borrar**



2 Presione y mantenga presionado **Alto/ Borrar** hasta que aparezca una "L" en el visor y hasta que suene el BIP.
El CIERRE DE SEGURIDAD PARA NIÑOS ha sido instalado.

La hora desaparecerá del visor si usted había ajustado el reloj.



3 La **"L"** permanecerá expuesta en el visor para que usted sepa que ha sido instalado el **CIERRE DE SEGURIDAD PARA NIÑOS.**



4 Para anular el **CIERRE DE SEGURIDAD PARA NIÑOS,** presione y mantenga presionado **Alto/ Borrar** hasta que la **"L"** desaparezca.
Usted escuchará un "Bip" cuando se haya eliminado.



Potencia de Cocción del Microondas

En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo cocinar ciertos alimentos con el 80% de la potencia durante 5 minutos y durante 30 segundos.



Su horno posee cinco ajustes de Potencia de microondas. La potencia máxima es seleccionada automáticamente, pero si se presiona el botón **Potencia** en forma repetida, se seleccionarán diferentes niveles de potencia.

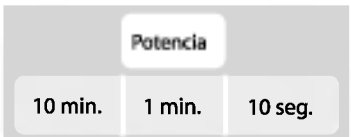
POTENCIA	Presionar **Potencia**	%	POTENCIA DE SALIDA
MÁXIMA ALTA	1 vez	100%	850W
MEDIA ALTA	2 veces	80%	680W
MEDIA	3 veces	60%	510W
DESCONGELAR, MEDIA BAJA	4 veces	40%	340W
BAJA	5 veces	20%	170W

1 Asegúrese de haber instalado correctamente su horno como se describe anteriormente en este folleto.

Presione **Alto/ Borrar.**



2 Presione **Potencia** dos veces para seleccionar el 80% de la potencia. Aparecerá **680** en el visor.

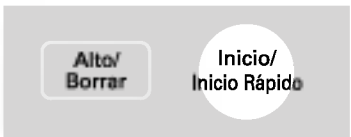


3 Presione **1 min.** cinco veces.
Presione **10 seg.** tres veces.



4 Presione **Inicio/ Inicio Rápido.**

Una vez que la cocción ha terminado, el Bip de Finalización sonará cada 1 minuto durante 5 minutos hasta que la puerta del horno sea abierta.



Niveles de Potencia del Microondas

Su horno microondas está equipado con 5 niveles de potencia para ofrecerle un máximo de flexibilidad y de control sobre la cocción. El cuadro siguiente muestra ejemplos de comidas y sus niveles de potencia de cocción recomendados para utilizar en este horno microondas.



NIVEL DE POTENCIA	*USO*	*NIVEL DE POTENCIA (%)*	*POTENCIA DE SALIDA*
ALTA	* Hervir agua * Dorar carne desmenuzada * Cocinar partes de aves, pescado, verduras * Cocinar cortes de carne blanda	100%	850W
MEDIA ALTA	* Recalentar todo tipo de comida * Asar carne y aves * Cocinar champiñones y mariscos * Cocinar alimentos que contengan queso y huevo	80%	680W
MEDIA	* Hornear pasteles y panecillos * Preparar huevos * Cocinar flanes * Preparar arroz, sopas	60%	510W
DESCONGELAR, MEDIA BAJA	* Deshielar todo tipo de alimentos * Derretir mantequilla y chocolate * Cocinar cortes de carne menos tiernos	40%	340W
BAJA	* Ablandar mantequilla y queso * Ablandar helado *Subir masa de levadura	20%	170W

Cocción en
Dos Etapas

En el siguiente ejemplo, le mostraré como cocinar algunos alimentos en dos etapas. La primera etapa cocinará su comida durante 11 minutos en ALTA potencia; la segunda etapa cocinará su comida durante 35 minutos con 340 W.

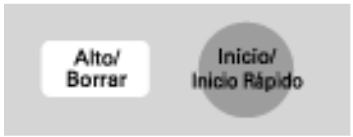


Durante la cocción en dos etapas, la puerta del horno puede ser abierta para verificar la cocción de la comida. Cierre la puerta del horno y presione **Inicio/ Inicio Rápido** y la etapa de cocción continuará.

Al final de la etapa 1, sonará un BIP y comenzará la etapa 2.

Si desea borrar el programa, presione **Alto/ Borrar** dos veces.

1 Presione **Alto/ Borrar.**



2 Para ajustar la potencia y el tiempo de cocción para **la Etapa 1:**

Presione **Potencia** una vez para seleccionar la potencia ALTA.

Presione **10 min.** una vez.
Presione **1 min.** una vez.



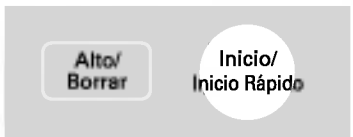
3 Para ajustar la potencia y el tiempo de cocción para **la Etapa 2:**

Presione **Potencia** cuatro veces para seleccionar 340 W.

Presione **10 min.** tres veces.
Presione **1 min.** cinco veces.



4 Presione **Inicio/ Inicio Rápido.**



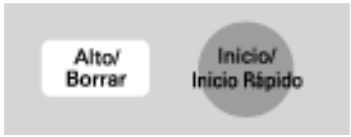
En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo seleccionar 2 minutos de cocción en alta potencia.

Inicio Rápido

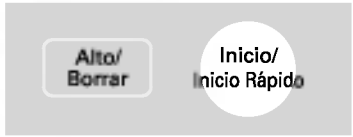


El dispositivo de **Inicio Rápido** le permite seleccionar intervalos de 30 segundos de cocción a ALTA potencia, sólo presionando el botón **Inicio/ Inicio Rápido.**

1 Presione **Alto/ Borrar.**



2 Presione **Inicio/ Inicio Rápido** cuatro veces para seleccionar 2 minutos a potencia ALTA. Su horno se encenderá antes de que usted haya terminado de presionar el botón por cuarta vez.



3 Durante la cocción con **Inicio Rápido**, usted puede prolongar el tiempo de cocción hasta 10 minutos, presionando repetidamente el botón **Inicio/ Inicio Rápido.**

Menú
Rápido

En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo cocinar 1/2 kg de porotos negros dulces.



La opción **Menú Rápido** le permite cocinar la mayoría de su comidas favoritas fácilmente, seleccionando el tipo de comida e ingresando el peso del alimento presionando el botón **Más/ Menos**.

CATEGORÍA	Presione **Menú Rápido**
Avena	1 vez
Pasta	2 veces
Frijoles Horneados	3 veces
Hot Dog	4 veces
Guisado	5 veces
Huevos Revueltos	6 veces

1 Presione **Alto/ Borrar.**



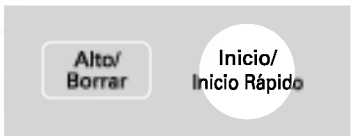
2 Presione **Menú Rápido** tres veces.
Aparecerá "Sc-3" en el visor.



3 Seleccione el peso deseado de Porotos negros dulces.
Presione el botón **Más** cinco veces para seleccionar 0,5 kilos.



4 Presione **Inicio/ Inicio Rápido.**



<table>
<tr><th>CATEGORÍA DE ALIMENTOS</th><th>LÍMITE DE PESO</th><th>UTENSILIOS</th><th>TEMP. DE LOS ALIMENTOS</th><th>INSTRUCCIONES</th></tr>
<tr><td>1. AVENA</td><td>1-4 porciones</td><td>Recipiente apto para microondas</td><td>Ambiente</td><td>Coloque la avena y la leche en un recipiente hondo apto para microondas. Cocine destapado. Sonará el BIP del horno, revuelva bien la avena y presione "inicio" para continuar. Después de cocer, revuelva bien y deje reposar durante 1 minuto antes de servir.
<table>
<tr><th></th><th>1 porción</th><th>2 porciones</th><th>3 porciones</th><th>4 porciones</th></tr>
<tr><td>Avena. paquete de 40 g aprox.</td><td>1/ 3 taza (1 paquete)</td><td>2/ 3 tazas (2 paquetes)</td><td>1 taza (3 paquete)</td><td>1 1/ 3 tazas (4 paquetes)</td></tr>
<tr><td>Leche fría</td><td>3/ 4 taza (180ml)</td><td>1 1/ 2 tazas (360ml)</td><td>2 1/ 2 tazas (540ml)</td><td>3 tazas (720ml)</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>2. PASTA</td><td>0,1 kg – 0,3 kg</td><td>Recipiente apto para microondas</td><td>Ambiente</td><td>Coloque los tallarines y agua hervida con 1/ 4 a 1 cucharadita de sal en un recipiente grande y profundo.
<table>
<tr><th>Peso</th><th>100g</th><th>200g</th><th>300g</th><th>Cubierta</th></tr>
<tr><td>Agua hervida</td><td>400ml</td><td>700ml</td><td>1000ml</td><td>No</td></tr>
</table>
Cocine destapado. Sonará el BIP del horno, revuelva bien los tallarines y presione "Inicio" para continuar. Una vez cocinados, revuelva y deje reposar durante 1 minuto si fuese necesario. Escurra los tallarines con agua fría.</td></tr>
<tr><td>3. FRIJOLES HORNEADOS</td><td>0,2 kg – 0,8 kg</td><td>Plato apto para microondas</td><td>Ambiente</td><td>Vacíe los porotos en un plato apto para microondas. Cubra.
Coloque el plato en la bandeja de vidrio.
Después de recalentar, revuelva y deje reposar durante 1-2 minutos con la cubierta.</td></tr>
<tr><td>4. HOT DOG</td><td>0,2 kg – 0,6 kg</td><td>Recipiente apto para microondas</td><td>Ambiente</td><td>Coloque el contenido del tarro incluido el líquido en salmuera en un recipiente apto para microondas. Caliente destapado. Después de calentar, revuelva bien. Escurra y sirva.</td></tr>
<tr><td>5. GUISADO</td><td>0,2 kg – 0,6 kg</td><td>Recipiente apto para microondas</td><td>Ambiente</td><td>Coloque el estofado en un recipiente apto para microondas. Cubra con film plástico no muy apretado. Después de calentar, revuelva bien y deje reposar durante 2 minutos.</td></tr>
<tr><td>6. HUEVOS REVUELTOS</td><td>1-4 huevos</td><td>Recipiente apto para microondas</td><td>Refrigerados</td><td>Coloque el número deseado de huevos y leche en un recipiente grande. Bata ligeramente. Cubra con film plástico. Después de cocinarlos, saque del horno.
Revuelva bien y deje reposar durante 1-2 minutos con la cubierta hasta que estén firmes.
Agregue la cantidad de leche de acuerdo con el número de huevos.
1 huevo: 1 cucharada de leche
2 huevos: 2 cucharadas de leche
3 huevos: 3 cucharadas de leche
4 huevos: 4 cucharadas de leche</td></tr>
</table>

Cocción
Automática

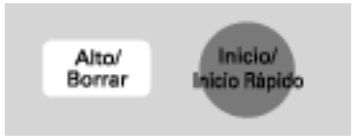
En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo cocinar 1/ 2 kg de papas con cáscara.



La opción **COCCIÓN AUTOMÁTICA** le permite cocinar la mayoría de sus comidas favoritas fácilmente, seleccionando el tipo de comida e ingresando el peso del alimento presionando el botón **Más/ Menos.**

CATEGORÍA	Presione **Auto Cocción**
Papas Asadas	1 vez
Vegetales Frescos	2 veces
Vegetales Congelados	3 veces
Arroz	4 veces
Palomitas de Maíz	5 veces

1 Presione **Alto/ Borrar.**



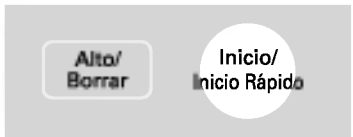
2 Presione **Auto Cocción** una vez.
Aparecerá "Ac-1" en el visor.



3 Seleccione el peso deseado de papas.
Presione el botón **Más** cinco veces para seleccionar 0,5 kg.



4 Presione **Inicio/ Inicio Rápido.**



<table>
<tr><th>CATEGORÍA DE ALIMENTOS</th><th>LÍMITE DE PESO</th><th>UTENSILIOS</th><th>TEMP. DE LOS ALIMENTOS</th><th>INSTRUCCIONES</th></tr>
<tr><td>1. PAPAS ASADAS</td><td>0,1 kg – 1,0 kg</td><td>–</td><td>Ambiente</td><td>Elija 170 –200 g de papas de tamaño mediano.
Lave y seque las papas. Pinche las papas varias veces con un tenedor. Coloque las papas sobre el tornamesa de vidrio. Ajuste el peso y presione "Inicio" ("Start"). Después de cocinar, saque las papas del horno. Deje reposar cubiertas con papel de aluminio durante 5 minutos.</td></tr>
<tr><td>2. VEGETALES FRESCOS</td><td>0,2 kg – 0,8 kg</td><td>Recipiente apto para microondas</td><td>Ambiente</td><td>Coloque las verduras en un recipiente apto para microondas. Agregue agua.
Cubra con film plástico. Después de cocinar, revuelva y deje reposar durante 2 minutos.
Agregue la cantidad de agua de acuerdo con la cantidad de verduras:
** 0,2 kg – 0,4 kg : 2 Cucharadas
** 0,5 kg – 0,8 kg : 4 Cucharadas</td></tr>
<tr><td>3. VEGETALES CONGELADOS</td><td>0,2 kg – 0,8 kg</td><td>Plato apto para microondas</td><td>Congelados</td><td>Coloque las verduras en un recipiente apto para microondas. Agregue agua.
Cubra con film plástico. Después de cocinar, revuelva y deje reposar durante 2 minutos.
Agregue la cantidad de agua de acuerdo con la cantidad de verduras:
** 0,2 kg – 0,4 kg : 2 Cucharadas
** 0,5 kg – 0,8 kg : 4 Cucharadas</td></tr>
<tr><td>4. ARROZ</td><td>0,1 kg – 0,3 kg</td><td>Recipiente apto para microondas</td><td>Ambiente</td><td>Lave el arroz. Escurra el agua.
Coloque el arroz y el agua hervida en un recipiente grande y profundo.
<table>
<tr><td>Peso</td><td>100g</td><td>200g</td><td>300g</td><td>Cubierta</td></tr>
<tr><td>Agua hervida</td><td>200ml</td><td>400ml</td><td>600ml</td><td>Sí/ Deje destapada una esquina</td></tr>
</table>
** Después de cocinar el arroz, deje reposar tapado durante 5 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.</td></tr>
<tr><td>5. PALOMITAS DE MAÍZ</td><td>0,1 kg</td><td>Recipiente apto para microondas</td><td>Ambiente</td><td>Utilice cabritas para hornos microondas.
Quite el envoltorio plástico. Coloque la bolsa sin doblar sobre la bandeja de vidrio.
(Siga las instrucciones del paquete).
Después de que hayan terminado de explotar, saque la bolsa del horno.
PRECAUCIÓN: ¡El producto está CALIENTE! Abra la bolsa con cuidado, tirando de las esquinas diagonalmente.</td></tr>
</table>

Descongelado
Automático

La temperatura y la densidad de los alimentos varían. Le recomiendo verificar su descongelamiento antes de comenzar a cocinar. Ponga particular atención en las grandes articulaciones de carnes y pollos. Algunos alimentos no deben estar completamente deshielados antes de cocinarlos. Por ejemplo, el pescado se cocina tan rápidamente que, algunas veces, es conveniente empezar a cocinarlo cuando aún está ligeramente congelado. El programa PAN es adecuado para descongelar alimentos pequeños, como panecillos o una hogaza pequeña de pan dulce. Éstos necesitarán un período de reposo para que el centro se deshiele. En el ejemplo siguiente, le mostraré cómo descongelar 1,4 kg de pollo congelado.



Su horno posee cuatro opciones de descongelamiento: **CARNE, AVES, PESCADO** y **PAN.** Cada categoría de descongelamiento posee distintos ajustes de potencia. Al presionar repetidamente los botones de **Descongelado Automático**, se seleccionarán distintos ajustes de potencia.

CATEGORÍA	Presione **Auto Descongelado**
CARNES	1 vez
AVES	2 veces
PESCADO	3 veces
PAN	4 veces

1 Presione **Alto/ Borrar.**
Pese los alimentos que desea descongelar. Asegúrese de quitar todas las amarras metálicas.
Luego coloque los alimentos en su horno y cierre la puerta.



2 Presione **Auto Descongelado** dos veces para seleccionar el programa de descongelamiento de **AVES.**
Aparecerá **"dEF2"** en el visor.



3 Ingrese el peso de los alimentos congelados que desea descongelar.

Presione el botón **Más** catorce veces para ingresar 1,4 kg.



4 Presione **Inicio/ Inicio Rápido.**



Durante el descongelamiento, sonará el "BIP" de su horno. En ese momento, abra la puerta del horno, voltee y separe la comida para asegurar su deshielo parejo. Saque todas las porciones que se han deshielado o cúbralas para hacer más lento el deshielo.
Después de verificar el deshielo, cierre la puerta del horno y presione **Inicio/ Inicio Rápido** para reanudar el descongelamiento. **Su horno no dejará de descongelar (aun cuando suene el "bip") a menos que la puerta sea abierta.**

GUÍA DE DESCONGELADO AUTOMÁTICO SEGÚN EL PESO

* Los alimentos a ser descongelados deben estar en un recipiente apto para microondas y ser colocados sin cubrir sobre la tornamesa de vidrio.
* De ser necesario, proteja las áreas más pequeñas de la carne o del pollo con pedazos de papel aluminio. Esto evitará que las áreas delgadas se calienten durante el descongelamiento. Asegúrese de que el papel aluminio no toque las paredes del horno.
* Separe los distintos alimentos, como carne molida, chuletas, embutidos y tocino lo más pronto posible.
* Cuando suene el "bip", saque los alimentos del horno microondas, voltéelos y vuelva a poner dentro del horno microondas. Presione "Start" para continuar. Al finalizar el programa, saque los alimentos del horno microondas, cubra con papel aluminio y deje reposar hasta que estén completamente deshielados. Para deshielar completamente, por ejemplo, carne con articulaciones o pollos enteros, éstos deben REPOSAR por al menos 1 hora antes de ser cocinados.

CATEGORÍA	LÍMITE DE PESO	UTENSILIOS	ALIMENTOS
CARNES **AVES** **PESCADO**	0,1 – 4,0 kg	Recipientes para microondas (Plato plano)	**Carnes** Carne de vacuno molida, bistéc de filete, cubos para estofado, bistéc de lomo, carne asada, rabadilla, hamburguesa de vacuno, chuletas de cerdo, chuletas de cordero, arrollado, embutidos, costillas (2 cm). Voltee los alimentos al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 5-15 minutos. **Aves** Pollo entero, Trutros, Pechuga, Pechuga de Pavo (de menos de 2,0 kg). Voltee los alimentos al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 20-30 minutos. **Pescado** Filetes, Lonjas, Pescado Entero, Mariscos. Voltee los alimentos al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 10-20 minutos.
PAN	0,1 – 0,5 kg	Toalla de papel o plato plano	Rebanadas de pan, Bollos, Baguettes, etc. Separe las rebanadas y coloque entre toallas de papel o sobre un plato plano. Voltee los alimentos al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 1-2 minutos.

Descongelado
Rápido

Utilice esta función sólo para deshielar 1/ 2 kg de carne molida muy rápidamente.
Deberá dejarla reposar durante unos momentos para que el centro se deshiele. En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo descongelar 1/ 2 kg de carne molida congelada.



Presione **Alto/ Borrar.**
Pese los alimentos que desea descongelar. Asegúrese de quitar todas las amarras o cintas metálicas. Luego coloque los alimentos en su horno y cierre la puerta.



Presione **Descongelado Rápido** para seleccionar el programa de descongelamiento de **carne.**
El horno comenzará a funcionar automáticamente.



Durante el descongelamiento, sonará el "BIP" de su horno. En ese momento, abra la puerta del horno, voltee y separe la carne para asegurar su deshielo parejo. Saque todas las porciones que se hayan deshielado o cúbralas para enlentecer el deshielo. Después de verificar el deshielo, cierre la puerta del horno y presione **Inicio/ Inicio Rápido** para reanudar el descongelamiento.
Su horno no dejará de descongelar (aun cuando suene el "bip") a menos que la puerta sea abierta.

GUÍA DE DESCONGELDO RÁPIDO

Utilice esta función para descongelar carne molida rápidamente.

Saque la carne de su envoltorio completamente. Coloque la carne molida en un plato apto para microondas. Cuando suene el "bip", saque la carne del horno microondas, voltee la carne y coloque nuevamente dentro del horno microondas. Presione "Inicio" para continuar. Al finalizar el programa, saque la carne molida del horno microondas, cubra con papel aluminio y deje reposar durante 5-15 minutos o hasta que se haya deshielado completamente.

CATEGORÍA	*PESO*	*UTENSILIOS*	*INSTRUCCIONES*
Carne molida	0,5 kg	Recipientes para microondas (Plato plano)	Carne molida. Voltee el alimento al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 5-15 minutos.

Recalentamiento
Automático

En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo cocinar 0,4 kg de Pizza Fría.



Cocinar con la opción Recalentamiento Automático [Auto Reheat] hace que recalentar la comida sea conveniente y fácil. El horno ha sido preprogramado para recalentar la comida en forma automática.

Su horno posee tres opciones de Recalentamiento Automático: **Pizza fría , Salsa** y **Curry.**

CATEGORÍA	Presione **Recalentamiento**	
Pizzas Congeladas	1	vez
Salsas	2	veces
Curry	3	veces

1 Presione **Alto/ Borrar.**



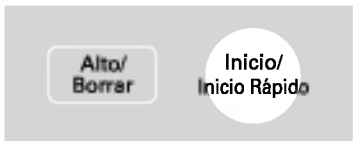
2 Presione **Recalentamiento**



3 Presione el botón **Más** cuatro veces para ingresar 0,4 kg.



4 Presione **Inicio/ Inicio Rápido.**



CATEGORÍA	PESO LÍMITE	UTENSILIOS	TEMP. DE LOS ALIMENTOS	INSTRUCTIONS
1. PIZZAS CONGELADAS	0,1 – 0,4 kg	Plato plano apto para microondas	Refrigerada	Esta función se utiliza para recalentar pizza fría que quedó del día anterior. Coloque la pizza fría sobre el plato plano. Después de calentar, deje reposar durante 1-2 minutos.
2. SALSAS	0,2 – 0,6 kg	Recipiente apto para microondas	Ambiente	Vierta la salsa en un recipiente apto para microondas. Cubra con una tapa o con film plástico. Después de calentar, revuelva. Deje reposar durante 2 minutos con la cubierta. Luego, revuelva nuevamente.
3. CURRY	0,2 – 0,8 kg	Plato apto para microondas	Ambiente	Vierta el curry en el plato apto para microondas. Cubra. Ponga el plato sobre la bandeja de vidrio. Después de recalentar, revuelva y deje reposar durante 1-2 minutos con cubierta.

Cocinar con el
Botón Más o Menos

En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo cambiar la preselección del programa de "Cocción Automática" a un tiempo de cocción más largo o más corto.



Si usted encuentra que su comida queda recocida o que le falta cocción al utilizar el programa **Cocción Automática** o **Recalentamiento Automático**, puede aumentar o disminuir el tiempo de cocción presionando el botón **Más/ Menos**.

Al utilizar la cocción manual, usted puede prolongar el tiempo de cocción en cualquier momento usando el botón **Más/ Menos**.
No es necesario alto el proceso de cocción.

1 Presione **Alto/ Borrar.**



2 Seleccione los programas d **Auto Cocción** deseados.
(Seleccione el peso de los alimentos.)

Presione **Inicio/ Inicio Rápido.**





3 Presione **Más** (▲)
El tiempo de cocción aumentará 10 segundos cada vez que presione la tecla.
Presione **Menos** (▼)
El tiempo de cocción disminuirá 10 segundos cada vez que presione la tecla.



Para calentar o recalentar exitosamente en el microondas, es importante seguir varias pautas: medir la cantidad de comida de modo de determinar el tiempo necesario para recalentar; disponer la comida en forma circular para obtener mejores resultados; la comida a temperatura ambiente se calentará más rápido que la comida refrigerada; los alimentos enlatados deben ser sacados de la lata y colocados en un recipiente apto para microondas; la comida se calentará en forma más pareja si se cubre con una tapa para microondas o con un film plástico con orificios; es necesario quitar la tapa cuidadosamente para evitar quemaduras provocadas por el vapor. Use el siguiente cuadro como guía para recalentar alimentos cocinados.

Guía para Calentar o Recalentar

Producto	Tiempo de Cocción (en ALTA)	Instrucciones Especiales
Carne en lonjas 3 lonjas (0,5 cm de espesor)	1~2 minutos	Coloque la carne en lonjas en un plato para microondas. Cubra con film plástico con orificios. • Nota: la salsa o el jugo ayudan a mantener la carne jugosa.
Trozos de pollo 1 pechuga 1 trutro	2~3 minutos 3~3 1/2 minutos	Coloque los trozos de pollo en un plato para microondas. Cubra con film plástico y airee.
Filete de pescado (170-230g)	1~2 minutos	Coloque el pescado en un plato para microondas. Cubra con film plástico y airee.
Lasaña 1 porción (300g)	4~6 minutos	Coloque la lasaña en un plato para microondas. Cubra con film plástico y airee .
Carne a la cacerola 1 taza 4 tazas	1 1/2~3 minutos 4 1/2~7minutos	COCINE tapado en una cacerola honda apta para microondas. Revuelva una vez a la mitad de la cocción.
Carne a la cacerola con Crema o Queso 1 taza 4 tazas	1~2 1/2 minutos 3 1/2~6 minutos	COCINE tapado en una cacerola honda apta para microondas. Revuelva una vez a la mitad de la cocción.
Hamburguesa o Carne en barbacoa 1 sandwich (1/2 taza de relleno de carne) sin bollo de pan	1~2 1/2 minutos	Recaliente el relleno y el bollo por separado. COCINE tapado en una cacerola honda apta para microondas. Revuelva una vez. Caliente la masa como se indica en el cuadro más adelante.

Producto	Tiempo de Cocción (en ALTA)	Instrucciones Especiales
Puré de papas 350 g	4~4 1/2 minutos (at Medium High)	COCINE tapado en una cacerola honda apta para microondas. Revuelva una vez a la mitad de la cocción.
Porotos negros dulces 1 taza	1 1/2~3 minutos	COCINE tapado en una cacerola honda apta para microondas. Revuelva una vez a la mitad de la cocción.
Ravioli o tallarines con salsa 1 taza 4 tazas	2 1/2~4 minutos 7 1/2~11minutos	COCINE tapado en una cacerola honda apta para microondas. Revuelva una vez a la mitad de la cocción.
Arroz 1 taza 4 tazas	1~1 1/2 minutos 3 1/2~5 minutos	COCINE tapado en una cacerola honda apta para microondas. Revuelva una vez a la mitad de la cocción.
Molde o bollo de pan para sandwich 1 molde	15~30 segundos	Envuelva en toalla de papel y colóquelo en la bandeja de vidrio.
Verduras 1 taza 4 tazas	1 1/2~2 1/2 minutos 3 1/2~5 1/2 minutos	COCINE tapado en una cacerola honda apta para microondas. Revuelva una vez a la mitad de la cocción.
Sopa 1 porción (8 onzas)	1 1/2~2 minutos	COCINE tapado en una cacerola honda apta para microondas. Revuelva una vez a la mitad de la cocción.

Guía para
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	Recórtelas. 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
Remolachas, 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	Descascarillelo. 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
Chirivías, 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. Déle la vuelta y remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos

ATENCIÓN

Por favor, asegúrese de que los tiempos de cocción hayan sido seleccionados correctamente debido a que la sobrecocción puede generar FUEGO y el consiguiente DAÑO al HORNO.

Importantes Instrucciones de Seguridad

Lea atentamente y guarde para referencia futura

1 No intente forzar o realizar ningún ajuste o reparación a la puerta, al panel de control, a los cierres de seguridad o a ninguna otra parte del horno. Es peligroso que cualquier persona realice reparaciones que impliquen quitar cualquier cubierta diseñada para brindar protección contra la exposición a la energía de las microondas. Las reparaciones sólo deben ser efectuadas por un técnico de servicio post-venta calificado.

2 No opere el horno mientras esté vacío. Es mejor dejar un vaso de agua en el horno cuando no esté en uso. El agua absorberá toda la energía de las microondas en forma segura en caso de que el horno sea puesto en funcionamiento accidentalmente.

3 No utilice el horno para deshumedecer objetos. Esto puede causar serios daños a la integridad de las personas. (Ej. Operar el horno microondas con periódicos, ropa, juguetes o aparatos eléctricos portables mojados, etc.)

4 No caliente comida envuelta en toallas de papel, a menos que su folleto de cocción de comidas contenga instrucciones para la comida que está cocinando.

5 No utilice diarios en lugar de toallas de papel para cocinar.

6 No utilice recipientes de madera. Pueden recalentarse y carbonizarse. No utilice recipientes de cerámica que tengan bordes metálicos (dorados o plateados). Siempre quite las amarras de metal. Los objetos metálicos pueden arquearse en el horno, lo que puede ocasionar serios daños.

7 No obstruya el espacio entre la puerta y los bordes frontales del horno con un paño de cocina, una servilleta o cualquier otro objeto, ya que esto puede ocasionar la liberación de energía de microondas.

8 No utilice productos de papel reciclados ya que pueden contener impurezas que pueden ocasionar chispas y/ o fuegos cuando se usan al cocinar.

9 No lave el tornamesa con agua justo después de cocinar. Esto puede hacer que se rompa o dañe.

10. Las pequeñas cantidades de comida requieren tiempos de cocción o de calentamiento más cortos. Si se utilizan los tiempos normales, pueden sobrecalentarse y quemarse.
11. Asegúrese de ubicar el horno de modo que la parte frontal de la puerta quede a 8 cm o más del borde de la superficie del lugar donde se ha ubicado, a fin de evitar el volcamiento accidental del aparato.
12. Antes de cocinar, pinche la piel de las papas, manzanas o cualquier otra fruta o verdura similar.
13. No cocine huevos en su cáscara. La presión se acumulará dentro del huevo, lo que hará que éste explote.
14. No intente freír grasa en su horno.
15. Quite cualquier envoltorio plástico de los alimentos antes de cocinarlos o descongelarlos. Recuerde sí que, en algunos casos, los alimentos deben ser cubiertos con film plástico para calentar o cocinar.
16. Si la puerta del horno o los sellos del horno están dañados, el horno no debe ser operado hasta que el problema haya sido reparado por un técnico de servicio calificado.
17. Si se observa humo, apague o desenchufe el horno de la toma de energía y mantenga la puerta del horno cerrada para ahogar cualquier llama que pudiera generarse.
18. Cuando los alimentos se calientan o cocinan en recipientes desechables de plástico, papel u otros materiales combustibles, verifique el horno frecuentemente ante la posibilidad de que el recipiente de comida se deteriore.
19. Sólo permita que los niños utilicen el horno sin supervisión cuando se les hayan dado instrucciones precisas, de modo que el niño pueda utilizar el horno de manera segura y comprenda los peligros de su uso inadecuado.
20. Los líquidos u otros alimentos no deben ser calentados en recipientes sellados ya que se corre el riesgo de que exploten.

Utensilios Seguros
para el Microondas

Nunca utilice utensilios metálicos o con bordes metálicos en su horno microondas.

Las microondas no pueden penetrar el metal. Rebotarán desde cualquier objeto metálico dentro del horno y provocarán la formación de un arco eléctrico o voltaico, un alarmante fenómeno que se asemeja a los relámpagos. La mayoría de los utensilios no metálicos resistentes al calor son seguros para ser utilizados en su horno microondas. Sin embargo, algunos pueden contener materiales que los hacen inapropiados como utensilios para cocinar en el microondas. Si tiene cualquier duda respecto de algún utensilio en particular, existe un modo simple de descubrir si éste puede ser usado en su horno microondas. Coloque el utensilio en cuestión cerca de un bowl de vidrio lleno de agua dentro del horno microondas. Encienda su horno en potencia ALTA (High) durante 1 minuto. Si el agua se calienta pero el utensilio permanece frío al tacto, el utensilio es apto para microondas. Sin embargo, si el agua no cambia de temperatura pero el utensilio se calienta, significa que las microondas fueron absorbidas por el utensilio y que no es apto para ser utilizado en el horno microondas. Probablemente usted tiene muchos utensilios en su cocina actualmente que pueden ser utilizados como equipamiento para cocinar en su horno microondas. A continuación le indicamos la siguiente lista.

Vajilla

Muchos tipos de vajilla son aptos para el microondas. Si tiene dudas, consulte el folleto del fabricante o realice la prueba de las microondas indicada anteriormente.

Objetos de vidrio

Los objetos de vidrio que son resistentes al calor son aptos para el microondas. Esto incluiría todas las marcas de utensilios para cocinar de vidrio templado para horno. Sin embargo, no utilice objetos de vidrio delicados, como vasos de agua o copas de vino, ya que podrían trizarse a medida que se calientan los alimentos.

Recipientes de plástico para guardar

Estos pueden utilizarse para guardar alimentos que serán recalentados rápidamente. Sin embargo, no deben ser utilizados para guardar alimentos que requerirán un tiempo considerable dentro del horno debido a que los alimentos calientes pueden hacer que los recipientes plásticos se encorven o se derritan.

Papel

Los platos y recipientes de papel son adecuados y seguros para usar en su horno microondas, siempre que el tiempo de cocción sea breve y los alimentos a ser cocinados tengan un bajo contenido de grasa y de humedad. Las toallas de papel también son muy útiles para envolver los alimentos y para cubrir las budineras en donde se cocinan alimentos grasos, como tocino. En general, evite los productos de papeles de color ya que el color puede escurrirse. Algunos productos de papel reciclado pueden contener impurezas, lo que puede provocar formación de arcos eléctricos o fuego cuando se utiliza dentro del horno microondas.

Bolsas plásticas para cocinar

Siempre que estén diseñadas específicamente para cocinar, las bolsas para cocinar son aptas para el microondas. Sin embargo, asegúrese de hacer una ranura en la bolsa para que el vapor pueda escapar. Nunca utilice bolsas plásticas comunes para cocinar en su horno microondas, ya que se derretirán y desgarrarán.

Recipientes plásticos para cocinar en el microondas

Existe en el mercado una variedad de formas y tamaños de recipientes para cocinar en el microondas. La mayor parte del tiempo, probablemente usted pueda utilizar artículos que ya posee en su cocina en vez de invertir en nuevo equipamiento para la cocina.

Cerámica y greda

Los recipientes hechos de estos materiales generalmente son adecuados para ser usados en su horno microondas, pero deben ser probados para estar seguros.

PRECAUCIÓN

Algunos artículos con alto contenido de plomo o hierro no son adecuados como utensilios para cocinar.

Los utensilios deben ser verificados para asegurarse de que son aptos para ser utilizados en los hornos microondas.

Características de los Alimentos y Cocción en el Microondas

Mantener vigilado lo que se cocina

Las recetas contenidas en este folleto han sido preparadas con sumo cuidado, pero su éxito al prepararlas dependerá de la atención que usted ponga en las comidas a medida que se cocinan. Siempre vigile la comida mientras se cocina. Su horno microondas está equipado con una luz que se enciende automáticamente cuando el horno está funcionando, de modo que usted pueda ver hacia dentro y verificar el progreso de su comida. Las instrucciones dadas en las recetas para retirar y revolver los alimentos deben ser consideradas como los pasos mínimos recomendados. Si la comida parece estar cocinándose en forma dispareja, simplemente haga los ajustes que considere necesarios para corregir el problema.

Factores que afectan los tiempos de cocción en el microondas

Muchos factores pueden afectar los tiempos de cocción. La temperatura de los ingredientes utilizados en una receta hace una gran diferencia en los tiempos de cocción. Por ejemplo, un queque preparado con mantequilla, leche y huevos helados se demorará considerablemente más tiempo para hornearse que uno preparado con ingredientes a temperatura ambiente. Todas las recetas contenidas en este folleto ofrecen un rango de tiempo de cocción. En general, usted encontrará que a los alimentos les falta cocción en el rango más corto y quizás desee cocinar sus alimentos más allá del tiempo máximo indicado, de acuerdo con su preferencia personal. La filosofía que prima en este folleto es que es mejor para una receta ser conservador al indicar los tiempos de cocción. Cuando los alimentos se cuecen en exceso, no hay solución. Algunas recetas, particularmente para pan, queques y cremas, recomiendan que la comida sea sacada del horno cuando aún les falta algo de cocción. Esto no es un error. Cuando se dejan reposar generalmente cubiertas, estas comidas continuarán cociéndose fuera del horno ya que el calor atrapado dentro del exterior de los alimentos viaja gradualmente hacia el interior. Si la comida se deja en el horno hasta que se cueza por completo, el exterior se sobrecocerá o incluso se quemará. Con el correr del tiempo, usted estará cada vez más capacitada para estimar la cocción y los tiempos de reposo de las diversas comidas.

Densidad de los alimentos

Los alimentos livianos y porosos, como queques y panes, se cocinan más rápidamente que los alimentos pesados y densos, como carnes asadas o a la cacerola. Debe tener cuidado, cuando ponga en el microondas alimentos porosos, que los bordes externos no queden secos y quebradizos.

Altura de los alimentos

La parte de arriba de los alimentos altos, en especial las carnes asadas, se cocerán más rápidamente que la parte de abajo. Por lo tanto, es conveniente voltear los alimentos altos durante la cocción hasta varias veces.

Contenido de humedad de los alimentos

Dado que el calor generado por las microondas tiende a evaporar la humedad, los alimentos relativamente secos, como carnes asadas y algunas verduras, deben ser rociados con agua antes de comenzar la cocción o cubiertos con agua para retener la humedad.

Huesos y contenido de grasas en los alimentos

Los huesos conducen el calor y la grasa se cuece más rápidamente que la carne. Debe tenerse cuidado al cocinar cortes de carne con hueso o con grasa de que no se cocinen en forma dispareja y no queden sobrecocidos.

Cantidad de alimentos

El número de microondas en su horno se mantiene constante independientemente de cuánta comida se esté cocinando. Por tanto, mientras más comida coloque en el horno, más largo será el tiempo de cocción. Recuerde disminuir los tiempos de cocción en al menos un tercio al preparar una receta.

Forma de los alimentos

Las microondas penetran sólo alrededor de 2 cm en la comida. El interior de los alimentos se cocinan a medida que el calor generado en el exterior viaja hacia el interior. Sólo la parte externa de los alimentos es cocida por la energía de microondas; el resto se cuece por conducción. La peor forma posible de un alimento que será cocinado en un microondas es un cuadrado grande. Las esquinas se quemarán mucho antes de que el centro esté tibio. Los alimentos delgados y redondos y los alimentos con forma de anillo se cocinan con éxito en el microondas.

Cubiertas

El uso de una cubierta atrapa el calor y el vapor, lo que hace que la comida se cocine más rápidamente. Utilice una tapa o un film para microondas con una esquina doblada hacia atrás para evitar que se parta.

Dorar los alimentos

Las carnes y aves que se cocinan durante 15 minutos o más se dorarán ligeramente en su propia grasa. Los alimentos que se cocinan por un período más corto pueden ser pincelados con alguna salsa de dorar, como salsa de soya o de barcacoa, para lograr un color apetitozo. Debido a que se agrega una cantidad relativamente pequeña de salsas para dorar, no se altera el sabor original de la receta.

Cubrir con papel antigrasa

El papel antigrasa evita eficazmente las salpicaduras y hace que la comida retenga algo de calor. Pero dado que constituye una cubierta más suelta que una tapa o un film plástico, hace que los alimentos se sequen un poco.

Disposición y Espaciado

Los alimentos individuales como las papas asadas, los queques pequeños y los entremeses se calentarán en forma más pareja si se colocan en el horno a igual distancia unos de otros, de preferencia en forma circular. Nunca apile los alimentos unos encima de otros.

Características de los Alimentos y
Cocción con Microondas

Revolver
Revolver es una de las técnicas más importantes al cocinar con microondas. En la cocción convencional, los alimentos se revuelven con el propósito de mezclarlos. Sin embargo, los alimentos cocinados en microondas se revuelven para diseminar y redistribuir el calor. Siempre revuelva desde el exterior hacia el centro, dado que la parte externa de los alimentos se calienta antes.

Voltear
Los alimentos grandes y altos, como carnes asadas y pollos enteros, deben ser volteados de modo que la parte de arriba y la parte de abajo se cocinen en forma pareja. También es una buena idea voltear el pollo trozado y las chuletas.

Colocar las partes más gruesas mirando hacia fuera
Debido a que las microondas son atraídas hacia la parte externa de los alimentos, tiene sentido colocar las partes más gruesas de la carne, de las aves y de los pescados en el borde externo de la asadera. De esta forma, las porciones más gruesas recibirán la mayor parte de la energía de microondas y los alimentos se cocinarán en forma pareja.

Revestir
Se pueden colocar tiras de papel aluminio (que bloquean las microondas) sobre las esquinas o los bordes de los alimentos cuadrados y rectangulares, para evitar que estas partes se sobrecuezan. No use nunca demasiado papel aluminio y asegúrese de que esté asegurado al plato, o puede provocar la formación de arcos eléctricos en el horno.

Elevar
Los alimentos gruesos o densos pueden elevarse para que las microondas sean absorbidas por la parte de abajo y el centro de los alimentos.

Pinchar
Los alimentos recubiertos por cáscara, piel o membrana tienden a reventar en el horno a menos que sean pinchados antes de su cocción. Entre estos alimentos se incluyen las yemas y las claras de los huevos, las almejas y las ostras y las verduras y frutas enteras.

Probar si está cocido
Los alimentos se cocinan rápidamente en un horno microondas, de modo que es necesario probarlos frecuentemente. Algunos alimentos se dejan en el horno microondas hasta que se cocinan por completo; pero la mayoría de los alimentos, incluidas carnes y aves, se sacan del horno mientras aún les falta algo de cocción y se deja que terminen de cocerse durante el tiempo de reposo. La temperatura interna de los alimentos aumentará entre 3ºC y 8ºC durante el tiempo de reposo.

Tiempo de reposo
Generalmente, se deja que los alimentos reposen durante 3 a 10 minutos después de sacarlos del horno microondas. Normalmente, los alimentos se cubren durante el tiempo de reposo para retener el calor, a menos que su textura deba ser seca (como es el caso de algunos queques y galletas, por ejemplo). Reposar permite a los alimentos terminar de cocerse y también ayuda a que el sabor se mezcle y se intensifique.

Para Limpiar su Horno

1 **Mantenga el interior del horno limpio**
Las salpicaduras de los alimentos o los líquidos derramados se adhieren a las paredes del horno y entre la superficie y los sellos de la puerta. Es mejor limpiar los derrames con un paño húmedo de inmediato. Las migas y los derrames absorberán la energía microondas y esto alargará los tiempos de cocción. Utilice un paño húmedo para limpiar las migas que caen entre la puerta y el marco. Es importante mantener esta área limpia para garantizar que cierre en forma hermética. Remueva las salpicaduras de grasa con un paño con detergente y luego enjuague y seque. No utilice detergentes ásperos o limpiadores abrasivos. La bandeja de vidrio puede lavarse a mano o en el lavavajillas.

2 **Mantenga el exterior del horno limpio**
Limpie el exterior del horno con agua y detergente, luego con agua sola y seque son un paño suave o con toalla de papel. Para evitar daños a las partes eléctricas dentro del horno, no deje que el agua penetre en los orificios de ventilación. Para limpiar el panel de control, abra la puerta para evitar que el horno se encienda accidentalmente, y limpie con un paño húmedo, seguido inmediatamente por un paño seco. Presione / Bâltar después de limpiar.

3 Si se acumula vapor en la parte interna o alrededor de la parte externa de la puerta del horno, limpie los paneles con un paño suave. Esto puede ocurrir cuando el horno microondas es operado bajo condiciones de alta humedad y en ningún caso indica un malfuncionamiento de la unidad.

4 La puerta y los sellos de la puerta deben mantenerse limpios. Utilice sólo agua tibia y jabonosa y luego enjuague cuidadosamente.
NO UTILICE MATERIALES ABRASIVOS, COMO POLVOS DE LIMPIEZA O PAÑOS DE ACERO Y PLÁSTICO.
Las partes metálicas serán más fáciles de mantener si se limpian frecuentemente con un paño húmedo.

Q ¿Qué ocurre cuando la luz del horno no se prende?

A Pueden existir varias razones por las cuales la luz del horno no se prende.
La ampolleta se quemó
La puerta no está bien cerrada

Q ¿La energía microondas atraviesa el panel transparente de la puerta?

A No. Los orificios están diseñados para permitir que la luz pase; no dejan pasar la energía microondas.

Q ¿Por qué suena el "bip" cuando se pulsa un botón del Panel de Control?

A El "bip" suena para estar seguros de que la selección ha sido ingresada correctamente.

Q ¿El horno microondas se dañará si se hace funcionar cuando está vacío?

A Sí. Nunca lo haga funcionar cuando esté vacío o sin la bandeja de vidrio.

Q ¿Por qué los huevos a veces revientan?

A Cuando se preparan huevos asados, fritos o pochados, la yema puede reventar debido al vapor acumulado dentro de la membrana de la yema. Para evitar esto, simplemente pinche la yema antes de cocinarla. Nunca cocine huevos con cáscara dentro del microondas.

Q ¿Por qué se recomienda un tiempo de reposo después de cocinar con el microondas?

A Después de que se termina de cocinar con el microondas, los alimentos siguen cociéndose durante el tiempo de reposo. Este tiempo de reposo termina de cocinar los alimentos en forma pareja. El tiempo de reposo dependerá de la densidad de los alimentos.

Q ¿Es posible preparar cabritas en un horno microondas?

A Sí, utilizando uno de los dos métodos descritos abajo:
1 Utensilios para preparar cabritas diseñados específicamente para cocinar en el microondas
2 Cabritas comerciales para microondas que indiquen los tiempos y la potencia de salida específicos necesarios para obtener un producto final aceptable.

SIGA LAS INSTRUCCIONES EXACTAS INDICADAS POR CADA FABRICANTE DE CABRITAS. NO DEJE EL HORNO SIN ATENCIÓN MIENTRAS LAS CABRITAS ESTÁN REVENTANDO. SI EL MAÍZ NO REVIENTA DESPUÉS DE LOS TIEMPOS SUGERIDOS, DEJE DE COCER. SOBRECOCERLO PUEDE HACER QUE EL MAÍZ SE INCENDIA.

PRECAUCIÓN

NUNCA UTILICE UNA BOLSA DE PAPEL CAFÉ PARA REVENTAR MAÍZ PARA CABRITAS. NUNCA INTENTE HACER REVENTAR LOS GRANOS QUE QUEDAN.

Q ¿Por qué mi horno no siempre cocina tan rápido como indica mi libro de cocina?

A Verifique su libro de cocina nuevamente para asegurarse de haber seguido las instrucciones correctamente y para ver qué puede haber causado las variaciones en el tiempo de cocción. Los tiempos indicados en los libros de cocina y las selecciones de calor son sólo sugerencias elegidas para evitar la sobrecocción, el problema más común al acostumbrarse a usar el horno microondas. Cualquier variación en el tamaño, forma, peso y dimensión de los alimentos requerirá tiempos de cocción más prolongados. Utilice su propio criterio junto con las sugerencias de los libros de cocina para comprobar el estado de cocción de los alimentos, tal como lo haría con un horno convencional.

Manual de prueba IEC

Platos de prueba de acuerdo con el modelo EN 60705

■ **Descongelamiento en microondas**

Comida	Ajuste del microondas en watts Tiempo de cocción en minutos	Nota
Carne	170 W, 10 min. + 170 W 7-9 min.	Plato de plástico apto para microondas, 22 cm de diámetro. Voltee luego de 10 minutos

■ **Cocción en microondas**

Comida	Ajuste del microondas en watts Tiempo de cocción en minutos	Nota
Natilla	340 W, 30~33 min.	750 g, Pyrex 25 x 20 cm
Bizcocho	680 W, 8~10 min.	Pyrex 22 cm de diámetro
Carne mechada	680 W, 11~13 min.	Pyrex 28 cm

ATENCIÓN

Este aparato debe ser conectado a tierra.

Los alambres del cable principal tienen un color de acuerdo con los siguientes códigos:
AZUL o NEGRO – Neutro
CAFÉ o NEGRO – Carga
VERDE o AMARILLO – Tierra

Debido a que los colores de los alambres del cable principal de este artefacto pueden no coincidir con las marcas de color que identifican los terminales de su enchufe, proceda de la manera siguiente:

El alambre de color AZUL o NEGRO debe ser conectado con el terminal marcado con la letra N o de Color NEGRO.
El alambre de color CAFÉ o NEGRO debe ser conectado con el terminal marcado con la letra L o de Color ROJO.
El alambre de color VERDE o AMARILLO debe ser conectado con el terminal marcado con la letra E o tierra (⏚)

Si el cable de suministro está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante o su representante de servicio técnico o persona calificada similar, de modo de evitar cualquier peligro.

Especificaciones Técnicas

	MS-0944B
Energía de entrada	120 V AC / 60 Hz
Energía de salida	850 W (estándar de calificación IEC60705)
Frecuencia de microondas	2450 MHz
Dimensiones externas	507 mm (Ancho) x 274 mm (Alto) x 435 mm (Fondo)
Consumo de energía	1250 Watts

POLIZA DE GARANTIA

LG Electronics México, S.A. de C.V. garantiza los **Hornos de microondas** por el témino de **3 años** en todas sus partes y la mano de obra empleada en la reparación de este equipo, contra cualquier defecto de fabricación a partir de la fecha de compra del producto, bajo las siguientes:

CONDICIONES

- El servicio de garantíasolo podrá ser efectuado por nuestros Centros de Servicio Autorizados, siempre y cuando los productos LG hayan sido vendidos por LG Electronics México, S.A. de C.V. , as í como sus distribuidores autorizados dentro de la República Mexicana. El centro de Servicio Autorizado más cercano a usted podáser consultado en la siguiente dirección de internet: http://mx.lgservice.com o a los siguientes teléfonos:
  5321 1919 o 01800 347 1919.
- Para hacer efectiva la presente garantía se deberá presentar el producto y esta póliza debidamente llenada y sellada por el establecimiento donde se realizó la compra o el comprobante (factura) a cualquiera de nuestros Centros de Servicio Autorizados en la Rep úblicа Mexicana en los cuales se podrán adquirir de igual forma, las partes, componentes y/o accesorios de este producto.
- La empresa se compromete a reparar el producto o cambiar a elección de ésta, saí como las piezas y componentes que llegaran a requerir sin ningún cargo para el consumidor y cubrir los gastos de transportación que se deriven de la presente garantía.
- Las refacciones y partes utilizadas para la reparación del aparato no tendrán ningún costo para el cliente, siempre y cuando el peíodo de garaníta estipulado en la presente póliza no se haya terminado.
- El tiempo de reparación del producto en ningún caso será mayor de 30 días hábiles contados a partir de la fecha de recepción en cualquiera de nuestros Centros de Servicio Autorizados.
- Esta póliza de garantía no ampara accesorios tales como platos de los productos LG.
- Este producto no debe rá ser operado a la intemperie, salvo los casos en que se indique lo contrario en el manual de operación del producto.

ESTA GARANTÍA NO SERA VALIDA EN LOS SIGUIENTES CASOS

- Cuando el producto se hubiese utilizado en condiciones distintas a las normales.
- Cuando el producto no hubiese sido operado de acuerdo con el instructivo de uso que se le acompaña.
- Cuando el producto hubiese sido alterado o reparado por personas no autorizadas por el fabricante nacional, importador o comercializador responsable respectivo.

En caso de extravío de la presente póliza, el consumidor puede solicitar una reposición con el establecimiento de compra o con LG Electronics México, S.A. de C.V., con previa presentación de su comprobante de compra (factura).

PRODUCTO: HORNO DE MICROONDAS

MODELO: **MS-0944B** SERIE:_____

DISTRIBUIDOR:_____

DIRECCIÓN:_____ COLONIA:_____

CIUDAD:_____ ESTADO:_____

FECHA DE ENTREGA:_____

SELLO DE TIENDA

OFICINAS REGIONALES DE SERVICIO

México, D.F	(55) 5321 1919	Av. Sor Juana Inés de la Cruz No.555, Col. San Lorenzo Tlalnepantla, Edo. Mex., C.P. 54033
Guadalajara	(33) 3647 4986	Av. Arcos No. 687, Col. Jardines del Bosque, Guadalajara, Jalisco, C.P. 44520
Monterrey	(81) 8346 2810	Bermudas No. 146, Col. Vista Hermosa, Monterrey, Nuevo León, C.P. 64620
M érida	(99) 9942 0204	Calle 56-B No. 479-B x 17-A y 17, Av. Prol. Paseo de Montejo, Col. Buena Vista, Mérida Yuc., C.P.97127

CENTRO DE SOLUCIÓN AL CLIENTE

Teléfono sin costo 01 800 347 1919 y en el Distrito Federal 5321 1919
Fax sin costo 01 800 347 1296
P ágina web http://mx.lgservice.com

COMERCIALIZADOR:

LG Electronics México, S.A. de C.V.

Av. Sor Juana Inés de la Cruz No.555, Col. San Lorenzo Tlalnepantla, Edo. de Mex., C.P. 54033, Tel: 5321 1919



P/ No. : 382885A0027