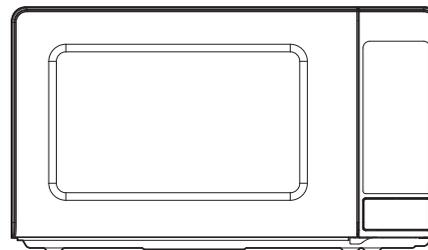




HORNO MICROONDAS

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

Antes de utilizar el horno, lea completamente estas instrucciones.



KOR-6F0BDUO

PRECAUCIONES PARA EVITAR UNA POSIBLE EXPOSICIÓN EXCESIVA A LA ENERGÍA DE MICROONDAS

- (a) No utilice el horno con la puerta abierta, ya que ello puede provocar una exposición perjudicial a la energía de microondas. No fuerce los cierres de seguridad.
- (b) No coloque objetos entre la parte delantera del horno y la puerta ni permita que se acumule suciedad o restos de productos de limpieza en las superficies de cierre.
- (c) **ADVERTENCIA:** Si la puerta o sus cierres están dañados, no utilice el horno hasta que lo repare un técnico cualificado. Preste especial atención a: (1) puerta (doblada), (2) bisagras y seguros (rotos o flojos) y (3) cierres y superficies de cierre.

- (d) **ADVERTENCIA:** Para personas no cualificadas es peligroso hacer reparaciones en las que sea necesario retirar alguna cubierta de protección contra la energía de microondas.
- (e) **ADVERTENCIA:** No caliente líquidos u otros alimentos en recipientes cerrados herméticamente porque pueden explotar.
- (f) **ADVERTENCIA:** Los niños a partir de 8 años y las personas con discapacidad física, sensorial o mental, o con falta de experiencia y conocimientos pueden utilizar esta unidad siempre que lo hagan bajo supervisión o si han recibido instrucciones sobre cómo utilizarla de modo seguro y entienden los peligros que comporta no hacerlo. Los niños no deben jugar con la unidad. Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento de la unidad, salvo en el caso que sean mayores de 8 años y lo hagan bajo supervisión.

ÍNDICE

• PRECAUCIONES PARA EVITAR UNA POSIBLE EXPOSICIÓN EXCESIVA A LA ENERGÍA DE MICROONDAS	1
• MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES	2
• INSTRUCCIONES PARA LA INSTALACIÓN Y LA CONEXIÓN A TIERRA	5
• INSTALACIÓN	5
• DATOS TÉCNICOS	6
• IIMPORTANTE.....	6
• DIAGRAMA GENERAL	7
• PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN	9
• MODO STAND-BY. CÓMO FUNCIONA	10
• CONTROL	12
COCCIÓN DE MICROONDAS	12
+ 30 SEG	12
AUTO-COCCIÓN	13
RECALENTAMIENTO	13
DESCONGELAMIENTO	14
DESCONGELAMIENTO RÁPIDO	14
LIMPIEZA DE VAPOR	15
CALENTADOR DE PLATOS	15
PARA DETENER EL HORNO CUANDO EL HORNO ESTÁ EN OPERACIÓN ..	16
• ANTES DE LLAMAR A SERVICIO	16
• CUIDADO DE SU MICROONDAS	17
• ELIMINACIÓN DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS USADOS ..	17
• PREGUNTAS Y RESPUESTAS	18
• UTENSILIOS DE COCINA	19
• UTILICE EL HORNO MICROONDAS DE UN MODO SEGURO	20
• CHISPAS	20
• PRINCIPIOS DE LAS MICROONDAS	21
• FUNCIONAMIENTO DE LA COCCIÓN POR MICROONDAS	21
• TABLAS DE CONVERSIÓN	21
• TÉCNICAS DE COCCIÓN	22
• GUÍA DE DESCONGELACIÓN	23
• TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO	23
• TABLA DE VERDURAS	25
• RECETAS	26

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA: para evitar que se produzca fuego, quemaduras, descargas eléctricas y otros accidentes:

A continuación, al igual que en todos los electrodomésticos, se detallan algunas reglas y medidas preventivas que hay que seguir para asegurar un óptimo rendimiento de este horno:

1. Utilice el horno sólo para la preparación de comida. No lo utilice para secar ropa, papel u otros productos no alimentarios o para la esterilización.
2. No utilice el horno cuando está vacío, ya que podría dañarlo.
3. No utilice el interior del horno para guardar objetos como papeles, libros de recetas, material de cocina, etc.
4. No haga funcionar el horno sin la bandeja de cristal colocada en su sitio. Asegúrese de que la bandeja esté bien colocada en la base giratoria.
5. Asegúrese de sacar los tapones o las cubiertas antes de cocinar alimentos embotellados o empaquetados.
6. No coloque materiales extraños

entre la superficie del horno y la puerta. Ello podría provocar una pérdida excesiva de energía de microondas.

7. No utilice productos de papel reciclado para cocinar. Pueden contener impurezas que podrían provocar chispas y/o fuego durante su uso.
8. Haga palomitas de maíz sólo si dispone de un recipiente adecuado o si el maíz está empaquetado especialmente para hacer palomitas y está recomendado para su preparación en microondas.
Si hace palomitas con el horno microondas, muchos granos de maíz no se abrirán. No utilice aceite si no lo especifica el fabricante.
9. No cocine alimentos cubiertos por una membrana como yemas de huevos, patatas, hígado de pollo, etc., sin agujerearlos primero varias veces con un tenedor.
10. No haga las palomitas durante más tiempo del que indica el fabricante. (Normalmente no son necesarios más de 3 minutos.) Aumentar el tiempo no hará que obtenga más palomitas, pero puede provocar quemaduras y fuego. Además la

bandeja puede calentarse demasiado o romperse.

11. Cuando caliente alimentos en recipientes de plástico o papel, vigile el horno para evitar que se prenda fuego.
12. Si observa humo, apague o desenchufe la unidad y deje la puerta cerrada para extinguir posibles llamas.
13. Para evitar quemaduras, remueva o agite los biberones y los potitos, y compruebe su temperatura antes del consumo.
14. Compruebe siempre la temperatura de los alimentos o las bebidas que se hayan calentado en un horno microondas. Esto es importante porque los productos que se calientan en un horno microondas siguen aumentando de temperatura aunque haya terminado la aplicación de microondas.
15. No caliente huevos con cáscara ni huevos hervidos enteros en el horno microondas porque podrían explotar.

16. Mantenga la cubierta de la guía de ondas siempre limpia. Limpie el interior del horno con un paño suave humedecido cada vez que termine de utilizarlo. Si deja grasa en el interior, esta puede recalentarse y provocar humo o incluso prender fuego cuando vuelva a utilizar el horno.
17. No caliente aceite para freír, ya que no puede controlar su temperatura y podría recalentarse y prender fuego.
18. Los líquidos como el agua, el café o el té pueden calentarse por encima del punto de ebullición sin que lo parezca a causa de la tensión superficial del líquido. No siempre se pueden ver burbujas o se puede notar la ebullición cuando se saca el recipiente del horno microondas.
SI SE CALIENTAN EN EXCESO, ESTOS LÍQUIDOS PODRÍAN DERRAMARSE AL INTRODUCIR UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO EN EL RECIPIENTE.
Para reducir el riesgo de lesiones:
 - a) No caliente el líquido en exceso.
 - b) Remueva el líquido antes y a mitad del proceso de calentamiento.

- c) No utilice recipientes con lados planos o con cuellos estrechos.
 - d) Una vez haya terminado de calentar el líquido, deje el recipiente en el interior del horno durante un breve periodo de tiempo antes de sacarlo.
 - e) Si introduce una cuchara o cualquier otro utensilio en el recipiente, hágalo con cuidado.
19. Los niños deben estar supervisados para garantizar que no juegan con el dispositivo.
 20. Sólo utilice utensilios adecuados para utilizar en microondas.
 21. El calentamiento por microondas de bebidas pueden resultar en retraso en la ebullición, por lo tanto, debe prestar la atención al manipular el recipiente.
 22. La utilización de este aparato está indicado para usos domésticos o similares como:
 - Áreas de cocina, oficinas e otros entornos de trabajo;
 - Granjas
 - Clientes del hotel, moteles e otros tipos de entorno residencial.
 - Ambientes tipo camas y desayunos (B&B)

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES PARA LA INSTALACIÓN Y LA CONEXIÓN A TIERRA

Conecte la unidad a una toma de tierra. En caso de que se produzca un cortocircuito eléctrico, la conexión a tierra reduce el riesgo de descarga eléctrica porque proporciona un conductor de escape para la corriente eléctrica. La unidad viene equipada con un cable provisto de un conductor de conexión a tierra con un enchufe con toma de tierra. Conecte el enchufe a una toma de corriente que esté correctamente instalada y conectada a tierra.

ADVERTENCIA: El uso incorrecto de la conexión a tierra puede resultar en un riesgo de una descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico cualificado si no se entienden completamente las instrucciones de conexión a tierra, o si existen dudas sobre si el aparato está correctamente conectado a tierra.

Si es necesario utilizar una extensión, utilice únicamente un cable de extensión de 3 conductores que tenga un enchufe de 3 tomas, y una toma de corriente de 3 ranuras. El calibre marcado en el cable de extensión debe ser igual o mayor que la clasificación eléctrica del aparato.

INSTALACIÓN

1. Ventilación

No bloquee las salidas de ventilación. Si están bloqueadas durante el funcionamiento, el horno podría sobrecalentarse y averiarse. Para una ventilación adecuada, deje unos 100mm de espacio a ambos lados del horno y 200mm por detrás y por encima del horno.

2. En una superficie plana y estable

Este horno se ha diseñado exclusivamente para su uso sobre una encimera y debe instalarse sobre una superficie plana y estable. No coloque el horno microondas en un armario si no se ha comprobado su correcto funcionamiento en dicha ubicación.

3. Espacio detrás y a los lados

Todas las ranuras de ventilación deben mantenerse libres de obstáculos. Si las ranuras están obstruidas durante el funcionamiento, el horno podría sobrecalentarse y averiarse.

4. Alejado de dispositivos de radio y TV

Si el horno se coloca cerca de un dispositivo de TV, una antena de radio, un alimentador, etc., se pueden producir interferencias de radio y deficiencias en la recepción de televisión. Coloque el horno lo más alejado posible de estos dispositivos.

5. Alejado de dispositivos calefactores y de grifos de agua

Instale el horno en un lugar alejado de fuentes de aire caliente, vapor o de salpicaduras de agua, ya que de lo contrario su aislamiento se puede ver afectado negativamente y se pueden producir averías.

6. Alimentación eléctrica

- Compruebe la fuente de alimentación. Este horno necesita una corriente de aproximadamente 6 amperios, 230 V 50 Hz.
- El cable de alimentación mide aproximadamente 0,8 metros de largo.
- La tensión utilizada debe ser la misma que la especificada en el horno. El uso de una tensión superior puede provocar fuego u otro accidente y causar daños en el horno. Si utiliza una tensión baja, la cocción será lenta.
- El fabricante no se hace responsable de los daños provocados por el uso de este horno con una tensión del fusible diferente de la especificada.
- Si el cable de alimentación está dañado, el fabricante, un distribuidor autorizado o personal cualificado deberá sustituirlo para evitar riesgos.

7. Examine el horno después de desembalarlo para detectar posibles daños ; por ejemplo:

puerta mal alineada, puerta rota, o una abolladura en el interior del horno. Si aprecia alguno de estos defectos, NO INSTALE el horno y notifíquelo inmediatamente al distribuidor.

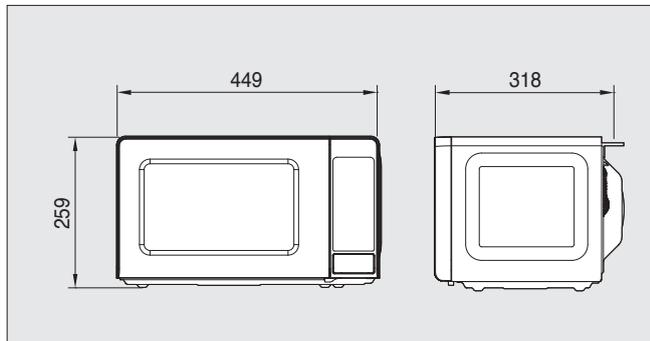
8. No utilice el horno si está más frío que la temperatura ambiente

(Esto puede suceder si la entrega se realiza en invierno.) Deje que el horno se adapte a la temperatura ambiente antes de utilizarlo.

DATOS TÉCNICOS

ALIMENTACIÓN	230V AC, 50Hz MONOFASICA CON TOMA DE TIERRA
CONSUMO DE ENERGÍA MICROONDAS	1150 W
SALIDA DE ENERGÍA DE MICROONDAS	700 W
FRECUENCIA DE MICROONDAS	2,450 MHz
DIMENSIONES EXTERIORES (An x Al x Pr)	449 X 259 X 318 mm
DIMENSIONES DE LA CAVIDAD (An x Al x Pr)	307 X 210 X 304 mm
PESO NETO	APPROX. 10.0 Kg
TEMPORIZADOR	59 min. 90 sec.
NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS	11 NIVELES

* Los datos técnicos están sujetos a cambios sin previo aviso.



IIIMPORTANTE

Los hilos conductores de este cable de red están codificados con colores de acuerdo con el código siguiente:

verde y amarillo : tierra

azul : neutro

marrón : activo

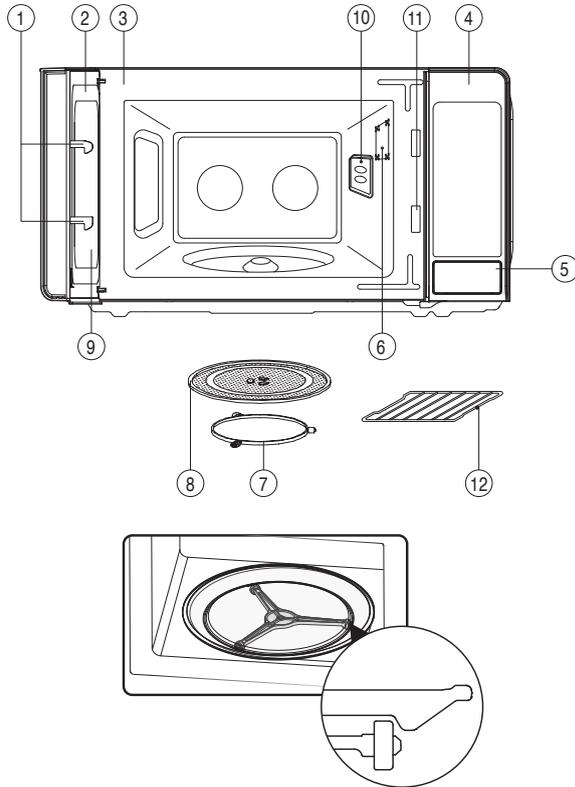
Dado que los colores de los conductores del cable de red de esta unidad pueden no corresponder a los colores identificativos de los terminales de su enchufe, proceda del modo siguiente:

El conductor de color verde y amarillo debe conectarse al terminal del enchufe marcado con la letra "E" o que tenga el símbolo de tierra, o que sea de color verde y amarillo. El conductor de color azul debe conectarse al terminal marcado con la letra "N" o de color negro.

El conductor de color marrón debe conectarse al terminal marcado con la letra "L" o de color rojo.

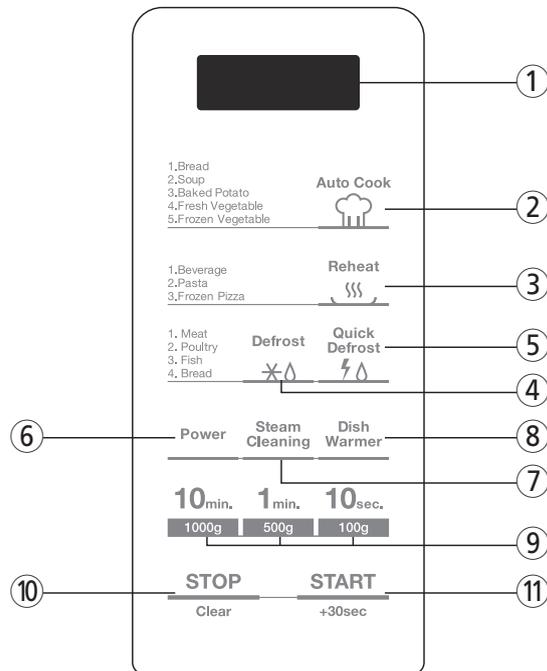
ADVERTENCIA: conecte la unidad a una toma de tierra.

DIAGRAMA GENERAL



- ① **Pestillos de bloqueo de la puerta:** encaja automáticamente en los orificios del sistema de cierre de seguridad cuando se cierra la puerta. Si la puerta está abierta mientras el horno está funcionando, el magnetrón se detendrá inmediatamente.
- ② **Cierre hermético de la puerta:** el cierre de la puerta mantiene la energía de microondas en el interior del horno e impide la fuga de microondas.
- ③ **Interior del horno**
- ④ **Panel de control**
- ⑤ **Botón para abrir la puerta** - Para abrir la puerta presione el botón de abrir puerta
- ⑥ **Lámpara de horno** – Automáticamente se enciende cuando el microondas están en funcionamiento.
- ⑦ **Base giratoria:** debe utilizarse siempre para cocinar junto con la bandeja de cristal.
- ⑧ **Bandeja de cristal de cocción** – elaborado con un cristal especial resistente al calor. La bandeja debe estar en una posición correcta antes de poner en función. No cocine directamente la comida en la bandeja.
- ⑨ **Ventana de la puerta:** permite ver los alimentos. La ventana se ha diseñado para dejar pasar la luz, pero no las microondas.
- ⑩ **Cubierta de la guía de ondas:** protege la salida de microondas de las salpicaduras provocadas por la cocción de los alimentos.
- ⑪ **Sistema de cierre de seguridad**
- ⑫ **Bandeja del microondas** - Sirve para cocinar en 2 niveles

PANEL DE FUNCIONES (PANEL DE FUNCIONES)



- ① **Display** - Muestra la información de cocción como el tiempo de cocción, nivel de potencia, peso de la comida e otros.
- ② **Auto-Cook** - presione el botón para seleccionar la función de Auto-cocción.
- ③ **Reheat** - Presione el botón para seleccionar la función de Recalentamiento.
- ④ **Defrost** - Presione este botón para descongelar comidas por peso.
- ⑤ **Quick Defrost** - Presione este botón para descongelar comidas por peso a corto plazo.
- ⑥ **Power** - Presione este botón para ajustar el nivel de potencia.
- ⑦ **Steam Cleaning** - Presione este botón para seleccionar la función de limpieza de vapor.
- ⑧ **Dish Warmer** - Presione este botón para seleccionar la función de calentar los platos.
- ⑨ **Number pads** - Presione estos botones para seleccionar el tiempo de cocción o peso.
- ⑩ **Stop/Clear** - Presione este botón para que deje de operar o borrar todas las entradas.
- ⑪ **Start/+30 sec** - Presione este botón para que empiece a operar o para añadir 30 segundos adicionales.

PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN

Esta sección incluye información útil sobre el funcionamiento del horno.

1. Enchufe el cable de alimentación en una toma de corriente de 230V 50Hz.
2. Luego de colocar la comida en un recipiente adecuado, abra la puerta del horno y colóquela en la bandeja de vidrio. La bandeja de vidrio y la guía rodante siempre deben estar en su lugar durante la cocción.
3. Cierre la puerta. Asegúrese que quede cerrada firmemente.
4. Fije el tiempo y programas requeridos, luego presione Inicio.
5. Una vez que la cocción haya completado retire cuidadosamente ya que estará caliente.

- 1** La luz del horno se enciende cuando este está en funcionamiento.
- 2** La puerta del horno se puede abrir en cualquier momento durante la operación. El horno se apagará automáticamente.
- 3** Cada vez que se presiona un botón se escuchará un BIP para confirmar dicha presión.
- 4** El horno cocina automáticamente en potencia máxima a menos que se fije en un nivel más bajo.
- 5** En el display no verá nada cuando el microondas esté enchufado. Cuando abra la puerta, el display se encenderá y emite un pitido.
- 6** Cuando el botón de Parar/Borrar se presiona durante la operación del horno, el horno detiene la cocción y retiene toda la información. Para borrar toda la información presione nuevamente Parar/Borrar. Si la puerta del horno se abre durante la operación, se retiene toda la información.
- 7** Si se presiona el botón de Inicio y el horno no funciona, revise el área entre la puerta y el sello de la puerta por obstrucciones y asegúrese de que la puerta está cerrada de forma segura. El horno no iniciará a menos de que la puerta se encuentre totalmente cerrada o el programa se ha reiniciado.

Asegúrese de que el horno está correctamente instalado y conectado a la toma de corriente.

CUADRO DE SALIDA DE POTENCIA

• El nivel de potencia se fija presionando el botón de Potencia. El siguiente cuadro muestra la pantalla, el nivel de potencia y el porcentaje de potencia.

Presión del botón Power	Porcentaje de potencia	Potencia de salida 700W	
		Display	Potencia
Una vez	100%	700	700W
Dos veces	90%	630	630W
3	80%	560	560W
4	70%	490	490W
5	60%	420	420W
6	50%	350	350W
7	40%	280	280W
8	30%	210	210W
9	20%	140	140W
10	10%	70	70W
11	0%	0	0W

MODO STAND-BY. CÓMO FUNCIONA

Qué es el consumo en stand-by...

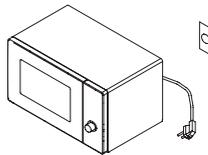
Este horno dispone de una función especial que puede reducir el consumo en stand-by sin tenerlo que desenchufar ni apagar por completo.

Gracias a esta función, el horno se apagará automáticamente tras 10 minutos de inactividad.

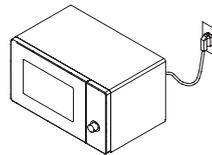
Aunque continúa enchufado, al estar en modo stand-by el horno no consume energía. Si se abre la puerta del horno, sale del modo stand-by y vuelve a estar listo para entrar en funcionamiento.

El consumo en stand-by es el consumo eléctrico de un dispositivo electrónico o eléctrico cuando está enchufado a la toma eléctrica pero no está en funcionamiento.

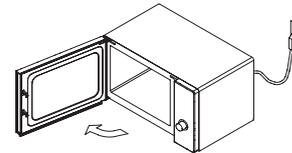
Cómo encender el horno por primera vez...



1. Desconectado.

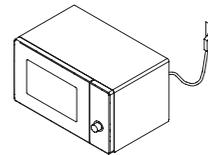


2. Conecte el cable de alimentación a la toma eléctrica. La pantalla no se iluminará.

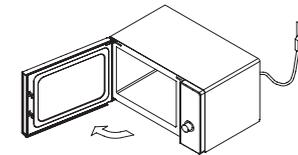


3. Abra la puerta para utilizar el horno y la pantalla se iluminará.

Cómo encender el horno cuando ya está enchufado...



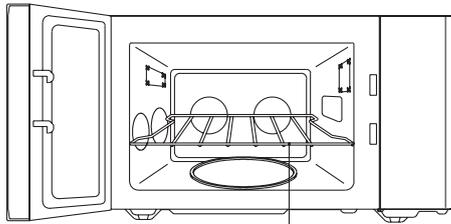
1. El horno se apagará automáticamente tras 10 minutos de inactividad.



2. Abra la puerta para utilizar el horno y la pantalla se iluminará.

BANDEJA DEL MICROONDAS

El cristal del plato giratorio no se debe quitar, cuando el microondas está en funcionamiento con la bandeja del microondas. La bandeja del microondas le ofrece extra espacio para que cocine con más de un recipiente al mismo tiempo. (Vea los siguientes dibujos)



Bandeja del microondas

Nunca opere el microondas sin comidas en la bandeja del microondas para evitar daños del arco o fuego. Quite siempre la bandeja cuando no se utilice.

1. No cocine con la bandeja en el suelo del microondas. Esto podría causar daños del microondas.
2. No utilice platos para dorar en la bandeja del microondas. Esto podría generar un recalentamiento.
3. Utilice un agarrador cuando coja la bandeja del microondas después de cocinar, ya que podría estar aún caliente.
4. No haga uso de la bandeja del microondas cuando cocine palomitas o comidas finas como pizza o pastel.
5. Si desea cocinar dos raciones al mismo tiempo, debe cocinarlos una vez más como indica en el tiempo. Al mismo tiempo, cambie su sitio con el otro después de cocinar por primera vez.
6. Antes de tener la comida, mezclelo bien.
7. Esté seguro que la bandeja del microondas están bien colocado en los montantes de apoyo. No solo apoye la parte superior de los montantes.

CONTROL

COCCIÓN DE MICROONDAS

Esta función le permite cocinar comida con energía de microondas. Podrá cambiar el nivel de potencia del 100% a 0%

Power

1. Ponga la comida en el microondas y cierre la puerta.
2. Presione el botón Power para seleccionar el nivel que desea.

NOTA: Si se omite este paso, el microondas cocinará con la máxima potencia.

3. Presione el botón de números para seleccionar el tiempo de cocción.

NOTA: Puede introducir el tiempo de cocción de hasta 59 minutos 90 segundos.

Start

4. Presione el botón Start. Cuando el tiempo de cocción acaba, podrá oír 3 pitidos.

NOTA: Usando el nivel de potencia mínima sube el tiempo de cocción recomendado para comidas como queso, leche o comidas para cocción lenta.

+ 30 SEG

La función +30 seg permite recalentar por 30 seg a una potencia máxima simplemente apretando el botón de +30 seg.

Si aprieta repetidamente este botón, podrá extender el tiempo de recalentamiento hasta 5 minutos con un intervalo de cada 30 seg.

Start/+30 seg

1. Apriete el botón +30 sec.
Cuando apriete el botón +30 sec, en la pantalla aparecerá ":30". Después de 1.5 segundos, el microondas empieza a recalentar.

AUTO-COCCIÓN

La función Auto-Cocción le permite cocinar sus comidas favoritas.

1. Ponga la comida en el microondas y cierre la puerta.

Auto Cook

2. Presione el botón Auto-Cook para seleccionar el menú deseado de Auto-Cook.

Start

3. Presione el botón Start. Cuando el tiempo de cocción finaliza, podrá oír 3 pitidos.

No	Menú Auto-Cook	Display	Cantidad	Indicaciones
1	Pan	AC-1	4 pzs (ud/ aprox. 30g)	- Ponga una toalla de papel en el centro de las microondas. - Ponga el pan en medio de la toalla de papel
2	Sopa	AC-2	350g	- Vierta la sopa en el recipiente de microondas. - Cubra la sopa con un envoltorio de plástico. Ponga la comida en las microondas. - Manténgalo en el microondas durante el tiempo de espera y mézclelo bien. Déjelo reposar durante 1-2 minutos.
3	Patata asada	AC-3	3 unidades (ud/180-220g)	- Escoja las patatas medianas 180-220g. - Lave y seque las patatas. Pinche las patatas varias veces con un tenedor. - Coloque las patatas en el microondas. - Después de cocción, espere por 5 minutos.
4	Verduras frescas	AC-4	250g	- Ponga las verduras en el recipiente del microondas. (lávelas y córtelas en 1/2 piezas) - Añada 2 cucharadas de agua. - Cubra con envoltorio de plástico y ventéelo.
5	Verduras congeladas	AC-5	300g	- Ponga las verduras en el recipiente del microondas. - Añada 2 cucharadas de agua. - Cúbrelas con un envoltorio plástico. - Después de cocción, remueva por 3-4 segundos. Repose cubierto por 2 minutos.

RECALENTAMIENTO

La función de recalentamiento le permite recalentar sus comidas favoritas

1. Ponga la comida en el microondas y cierre la puerta.

Reheat

2. Apriete el botón de Reheat para seleccionar el menú de recalentamiento deseado.

Start

3. Apriete el botón Start. Cuando acabe el tiempo de cocción, escuchará 3 pitidos.

No	Menú de recalentamiento	Display	Cantidad	Indicaciones
1	Bebidas	rE-1	1 vaso (200ml)	- Viértalo en una taza o en un vaso seguro para microondas y recaliéntelo descubierto. - Ponga la taza o el vaso en el centro del plato giratorio. - Manténgalo en el microondas durante el tiempo de espera y mézclelo bien. Espere por 1-2 minutos. (Tenga cuidado! La bebida estará muy caliente. A veces los líquidos calientes en recipientes cilíndricos puede salpicar cuando se mueva el vaso.
2	Pasta	rE-2	1 ración	- Coloque la pasta seca y la agua hirviendo con 1/4 a 1 cucharadita de sal en un recipiente profundo y largo del microondas. - No lo cubra. Viértalo hasta dos veces durante la cocción para prevenir que se pegue. - Pasta 50g + Agua hirviendo 200g*
3	Pizza congelada	rE-3	200g	- Esta función es para recalentar los restos de la pizza congelada - Coloque la pizza congelada en el plato en el centro del microondas. No lo cubra.

DESCONGELAMIENTO

Esta función le permitirá descongelar la comida.

Defrost

1. Ponga la comida en el microondas y cierre la puerta.
2. Aprete el botón de Defrost para seleccionar el menú de descongelación deseado.

3. Presione el botón de números para introducir el peso de la comida.

Start

4. Presione el botón Start.
El microondas sonará durante el ciclo de descongelación para avisar que la comida necesita dar la vuelta o reubicar. Cuando el tiempo de descongelación acabe, podrá oír 3 pitidos.

No	Menu de descongelación	Display	Peso	Indicaciones
1	Carne	dF-1	100g ~ 1500g	- Carne picada, filetes, solomillo, carne asada, rollos asados, salchichas, chuletas (2cm) - De la vuelta la comida al sonar. - Después del descongelar, deje reposar por 5-15 minutos.
2	Avicultura	dF-2	100g ~ 1500g	- Pollo entero, muslos, pechugas, muslos de pavo. - De la vuelta la comida al sonar. - Después de descongelar, déjelo reposar por 20-30 minutos.
3	Pescado	dF-3	100g ~ 800g	- Filetes, pescado entero, mariscos. - De la vuelta al sonar. - Después de descongelar, déjelo reposar por 10-20 minutos.
4	Pan congelado	dF-4	100g ~ 500g	- Pan rebanado, bollos, baguette, etc. - Separe rebanadas y póngalos entre la toalla de papel y el plato plano. - Después de descongelar, déjelo reposar por 1-2 minutos.

DESCONGELAMIENTO RÁPIDO

Esta función le permite descongelar la carne de una manera más rápida.

Quick Defrost

1. Ponga la comida en el microondas y cierre la puerta.
2. Presione el botón Quick Defrost.
3. Presione el botón de números para introducir el peso.

Start

4. Presione el botón Start.
El microondas sonará durante el ciclo de descongelación para avisar que la comida necesita dar la vuelta o reubicar. Cuando el tiempo de descongelación acabe, podrá oír 3 pitidos.

No	Menu de descongelación rápida	Display	Peso	Indicaciones
1	Carne	0	100g ~ 1000g	- El microondas tiene una función de descongelación rápida que permite descongelar solamente las carnes. - De la vuelta la comida al sonar. - Después de descongelar, déjelo reposar por 5-15 minutos.

LIMPIEZA DE VAPOR

Esta función le ayudará a limpiar el interior del microondas.

Steam
Cleaning

Start

1. Ponga sobre 200cc de agua en una taza o pequeño recipiente en medio del microondas.
2. Presione el botón de Steam Cleaning.
3. Presione el botón Start.
El microondas inmediatamente empieza a operar por 15 minutos.
4. El display muestra "door" y "open" en turnos si la operación se ha acabado.
5. Abra la puerta y limpie el interior con un paño seco.

PELIGRO

El microondas está caliente después de la limpieza de vapor.

Utilice unos guantes gruesos al manipular los alimentos o accesorios. No ponga agua en botella de cuello estrecho. Si se abre el recipiente, la presión puede concentrarse, esto puede causar que el recipiente se rompa, posiblemente generando una lesión. Tenga cuidado cuando abra la puerta para limpiar el interior del microondas. El vapor caliente puede causar quemaduras, si es necesario, espere un poco y abra la puerta después de finalizar la operación.

CALENTADOR DE PLATOS

1. Ponga los platos en el microondas y cierre la puerta.
2. Presione el botón Dish Warmer para seleccionar el número de platos
3. Presione el botón Start.
Cuando acaba de operar, podrá oír 3 pitidos.

Dish Warmer

Start

No	Menú de recalentamiento	Display	Indicaciones
1	1 plato	1	Sólo platos calientes
2	2 platos	2	

PARA DETENER EL HORNO CUANDO EL HORNO ESTÁ EN OPERACIÓN

1. Presione el botón de Stop/Clear
 - Puede reiniciar el horno presionando el botón Start.
 - Presione el botón Stop/Clear una vez más para borrar todas las instrucciones.
 - Debe introducir nuevas instrucciones.
2. Abra la puerta.
 - Puede reiniciar el horno cerrando la puerta y presionando el botón Start.

NOTA: El horno se detendrá si la puerta se abre.

ADVERTENCIA - Si ve arcos eléctricos, presione Stop/Clear y corrija el problema.

Los arcos es el término de microondas para las chispas en el horno. Pueden ser causadas por:

- a) Metal o papel aluminio que toca el lado del horno.
- b) El papel aluminio no está amoldado a la comida (bordes hacia arriba que actúan como antenas).
- c) Metales, pines, o platos enchapados en oro en el microondas.
- d) Papeles toalla reciclado que contienen pequeñas piezas de metal mientras se usa el microondas.

ANTES DE LLAMAR A SERVICIO

Refiérase a la siguiente lista, podría prevenir que haga una llamada innecesaria a servicio.

- * El horno no funciona;
1. Revise que el cable poder esté conectado firmemente.
 2. Revise que la puerta esté firmemente cerrada.
 3. Revise que el tiempo de cocción ha sido fijado.
 4. Revise si existe un fusible o circuito roto debido a un cortocircuito en su hogar.

- * Chispas dentro de la cavidad;
1. Revise si los utensilios son contenedores de metal o platos con bordes metálicos.
 2. Revise si pinchos de metal tocan las paredes interiores.

Si aún persiste el problema, contacte al servicio técnico.
Se incluye una lista de servicios técnicos autorizados en el horno.

¡NO TRATE DE REPARAR EL HORNO POR SI MISMO!

CUIDADO DE SU MICROONDAS

El microondas debe limpiarse frecuentemente y quitar cualquier resto de comida.

La falta de mantenimiento del microondas en condiciones limpias podría llevar al deterioro de la superficie que podría afectar negativamente la vida del aparato y posiblemente llevar a una situación de peligro.

1. Apague el microondas antes de limpiarlo.
2. Mantenga limpio el interior del microondas. Cuando la comida salpicada o líquido derramado se adhiere con la pared del microondas, límpielo con un paño seco. Si está muy sucio, podría utilizar detergente suave. No es recomendable el uso de detergentes abrasivos.
3. La superficie exterior del microondas debe limpiarse con jabón y agua, aclararlo y secar con un paño seco.
Para prevenir el daño de los componentes interiores que la forman, no debe permitir que la agua filtre en los orificios de ventilación. Asegúrese que no quede resto de comida como lo han dejado carbonizado.
4. Si el panel de control está mojado, límpielo con un paño suave y seco. No utilice detergentes abrasivos en el panel de control.
5. Si el vapor acumula dentro o alrededor del exterior de la puerta del microondas, límpielo con un paño seco. Esto ocurre cuando el microondas opera bajo en condiciones de alta humedad y de ningún modo indica el mal uso de la unidad.
6. Ocasionalmente es necesario quitar la bandeja de cristal para limpiar. Limpie la bandeja en agua caliente o en un lavavajillas.
7. El rodillo guía y la cavidad del microondas debe limpiarse frecuentemente para evitar ruidos excesivos. Simplemente limpie el interior de la superficie del microondas con agua de detergente suave o limpiador de ventanas y séquelo.
El rodillo guía se puede limpiar con agua suave y espumosa.

ELIMINACIÓN DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS USADOS



Este símbolo en el producto, sus accesorios o embalaje indica que el producto no debe tratarse como un residuo doméstico. Deshágase de este equipamiento en su punto de recogida más cercano para el reciclaje de residuos eléctricos y electrónicos. En la Unión Europea y otros países europeos existen diferentes sistemas de recogida de productos eléctricos y electrónicos usados. Al asegurar la correcta eliminación de este producto ayudará a evitar riesgos potenciales para el medio ambiente y la salud de las personas que podrían tener lugar si el producto no se eliminara de forma adecuada. El reciclaje de materiales ayudará a conservar los recursos naturales. Por consiguiente, no elimine equipamiento eléctrico y electrónico usado junto con residuos domésticos. Para información más detallada acerca del reciclaje de este producto, póngase en contacto con su oficina municipal, el servicio de eliminación de residuos domésticos o el establecimiento donde adquirió el producto.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

*** Q : ¿Por qué a veces los huevos revientan?**

A : Cuando haga o escalfé huevos, es posible que la yema del huevo estalle debido a una acumulación de vapor en la membrana. Para evitarlo, perforé la yema con un palillo antes de cocinarlo. Nunca cocine huevos sin perforar la cáscara.

*** Q : ¿Por qué debe respetarse un tiempo de reposo una vez completado el ciclo de cocción?**

A : El tiempo de reposo es muy importante. Al cocinar con microondas, el calor se produce en los alimentos, no en el horno. Muchos alimentos acumulan calor suficiente para continuar el proceso de cocción, aunque haya sacado el alimento del horno. El tiempo de reposo para carnes, verduras grandes y pasteles es para permitir que su interior se cocine por completo sin que el exterior quede sobrecocinado.

*** Q : ¿Puede estropearse el horno microondas si funciona en vacío?**

A : Sí. Nunca lo haga funcionar en vacío.

*** Q : ¿Por qué mi horno no siempre cocina tan rápido como dice la guía de cocción del microondas?**

A : Vuelva a comprobar su guía de cocción para asegurarse de que ha seguido con exactitud todas las directrices; y para ver qué podría causar variaciones en el tiempo de cocción. En la guía, los tiempos de cocción y el nivel de potencia son sugerencias que ayudan a evitar una cocción excesiva... el problema más común cuando uno se acostumbra a utilizar un horno microondas. Variaciones en el tamaño, la forma, el peso y las dimensiones pueden requerir tiempos de cocción más prolongados. Use el sentido común junto con las sugerencias de la guía de cocción para comprobar si los alimentos se han cocinado correctamente, del mismo modo que lo harían con una cocina tradicional.

*** Q : ¿Puedo hacer funcionar mi horno microondas sin el plato giratorio o darle la vuelta para colocar encima un plato grande?**

A : No. Si retira o gira el plato giratorio, obtendrá unos resultados de cocción pobres. Los platos que introduzca en el horno deben ajustarse al plato giratorio.

*** Q : ¿Es normal que el plato giratorio dé vueltas en cualquier dirección?**

A : Sí. El plato gira en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, en función de la rotación del motor cuando se inicia el ciclo de cocción.

*** Q : ¿Puedo hacer palomitas en el horno microondas? Cómo obtendré los mejores resultados?**

A : Sí. Haga las palomitas envasadas para microondas siguiendo las directrices del fabricante o bien utilice el programa preconfigurado POPCORN. No utilice bolsas normales de papel. Utilice el "test de oída" parando el horno en cuanto el estallido se reduzca hasta un "pop" cada 1 ó 2 segundos. No haga los granos que no se hayan hinchado. No haga las palomitas en un recipiente de cristal.

*** Q : Accidentalmente he puesto en marcha el horno microondas sin alimentos dentro. ¿Se ha estropeado?**

A : Utilizar el horno vacío por un tiempo breve no lo estropeará. Sin embargo, procure que no suceda.

*** Q : ¿Se puede utilizar el horno sin la bandeja de vidrio o la guía de rodillos?**

A : No. Coloque siempre la bandeja de vidrio y la guía de rodillos en el horno antes de cocinar.

*** Q : ¿Puedo abrir la puerta cuando el horno esté en funcionamiento?**

A : La puerta se puede abrir en cualquier momento durante la cocción. Cuando la puerta se abre, la energía de microondas se desconecta automáticamente y el tiempo que se haya establecido se conservará hasta que cierre la puerta y pulse COCCIÓN.

*** Q : ¿Por qué queda humedad en el horno microondas después de cocinar?**

A : Es normal que se produzca humedad en la parte lateral del horno microondas. La produce el vapor que se genera durante la cocción al entrar en contacto con la superficie fría del horno.

*** Q : ¿Puede pasar la energía de microondas a través de la rejilla de visión de la puerta?**

A : No. La rejilla metálica de la ventana devuelve la energía a la cavidad del horno. La función de los orificios es permitir que la luz pase a través de ellos, pero no dejan pasar la energía de microondas.

UTENSILIOS DE COCINA

Utilice únicamente utensilios aptos para hornos microondas. Para cocinar con microondas, las microondas deben poder penetrar en los alimentos, sin que el plato utilizado las refleje o las absorba. Elija el utensilio con atención. Si el utensilio indica que es a prueba de microondas, no tiene nada de que preocuparse. La tabla siguiente contienen varios utensilios e indica si son aptos y cómo utilizarlos en un horno microondas.

Utensilio	Seguro	Comentarios
Papel de aluminio	▲	Se puede utilizar en pequeñas cantidades para proteger determinadas zonas del exceso de cocción. Si el papel está demasiado cerca de la pared del horno o si se utiliza en grandes cantidades, pueden producirse arcos eléctricos.
Bandeja rígida	●	No precalentar más de 8 minutos.
Cerámica y porcelana	●	La porcelana, la cerámica y la tierra cocida suelen ser aptas si no tienen ribetes metálicos.
Platos de poliéster desechables	●	Algunos alimentos congelados están embalados en estos platos.
Contenedores de comida rápida • Vasos de poliestireno • Bolsas de papel o papel de periódico • Papel reciclado o rebordes metálicos	● × ×	Se puede utilizar para calentar alimentos. Si se calienta demasiado, el poliestireno se puede fundir. Puede prender fuego. Puede provocar chispas.
Cristal • Utensilios de presentación de platos • Vajilla • Jarrones	● ● ●	Se puede utilizar si no tiene ribetes metálicos. Se puede utilizar para calentar alimentos o bebidas. El cristal delicado se puede romper o agrietar si se calienta repentinamente.

Utensilio	Seguro	Comentarios
Metal • Platos • Hilos de alambre para cierre de bolsas	× ×	Hay que quitar la tapa. Sólo apto para calentar. Puede provocar chispas o fuego.
Papel • Platos, vasos, servilletas y papel de cocina • Papel reciclado	● ×	Apto para calentar y para tiempos breves de cocción. También absorbe el exceso de humedad. Puede provocar chispas.
Plástico • Contenedores • Film adherente • Bolsas refrigeradas	● ● ▲	Especialmente indicado si es plástico termoresistente. Otros plásticos pueden deformarse o perder color a altas temperaturas. No utilice plástico de melamina. Se puede utilizar para retener la humedad. No debe estar en contacto con los alimentos. Hay que ir con cuidado al retirar el film, ya que puede desprenderse vapor muy caliente. Sólo si aguantan agua hirviendo o si son a prueba de microondas. No deben ser herméticas. Pinchar con un tenedor, si es necesario.
Papel vegetal	●	Se puede utilizar para retener la humedad y evitar las salpicaduras.

- : Uso recomendado
- ▲ : Uso limitado
- × : No recomendado

UTILICE EL HORNO MICROONDAS DE UN MODO SEGURO

Uso general

No fuerce los cierres de seguridad.

No coloque ningún objeto entre la parte frontal del horno y la puerta, ni permita la acumulación de suciedad en las superficies de cierre. Límpielas con un detergente no agresivo, aclárelas y séquelas. No utilice polvos abrasivos ni estropajos.

No exponga la puerta del horno a tensiones o pesos como un niño colgándose de una puerta abierta.

Ello podría hacer caer el horno y provocar lesiones personales y daños al horno

No haga funcionar el horno si la puerta o las superficies de cierre están dañadas, si la puerta está doblada o si las bisagras están flojas o rotas.

No haga funcionar el horno vacío. Podría provocarle daños.

No intente secar ropa, periódicos u otros materiales en el horno. Pueden prender fuego.

No utilice productos de papel reciclado, ya que pueden contener impurezas que pueden provocar chispas o fuego. No golpee el panel de control con objetos duros. Podría provocarle daños.

Alimentos

No utilice el horno microondas para la preparación de conservas caseras. Este horno no se ha diseñado para hacer conservas como es debido. Una conserva mal hecha puede echar a perder los alimentos y puede representar un peligro para la salud.

Utilice siempre el tiempo mínimo de cocción indicado en las recetas. Es mejor dejar los alimentos poco hechos que aplicar un exceso de cocción. Si los alimentos están poco hechos se pueden volver a poner en el microondas para continuar su preparación. Si los alimentos están demasiado hechos, no tienen solución.

Caliente pequeñas cantidades de alimentos o alimentos con bajo nivel de humedad cuidadosamente. Pueden secarse rápidamente, quemarse o prender fuego.

No caliente huevos con cáscara. Se puede producir un aumento de la presión en el interior de los huevos y éstos pueden explotar.

Las patatas, las manzanas, las yemas de huevos y las salchichas son ejemplos de alimentos con membranas no porosas.

Dichas membranas deben pincharse antes de su cocción para evitar que exploten.

No intente freír alimentos en abundante aceite en el horno microondas.

Deje siempre un tiempo de reposo de al menos 20 segundos después de que el horno se haya apagado para permitir que la temperatura se distribuya homogéneamente, remueva durante la cocción si es necesario y SIEMPRE remueva tras la cocción. Para evitar que se produzca ebullición repentina y le escalde, ponga una cuchara en las bebidas y remueva antes de ponerlas en el microondas, mientras están dentro y una vez están ya fuera.

No se aleje del horno cuando haga palomitas.

No prepare palomitas en una bolsa de papel que no haya sido especialmente diseñada para preparar palomitas. Los granos de maíz pueden sobrecalentarse y prender fuego a una bolsa de papel normal.

No ponga las bolsas de palomitas para microondas directamente en la bandeja. Coloque las bolsas en una bandeja de cristal o de cerámica resistentes a las microondas para evitar el sobrecalentamiento y el agrietado de la bandeja del horno.

No sobrepase el tiempo de preparación indicado por los productores de las palomitas para microondas.

Un mayor tiempo de preparación no produce más palomitas y, en cambio, puede producir chamusquinas, quemaduras o llamas. Recuerde que la bolsa de palomitas y la bandeja pueden estar demasiado calientes para manejarlas. Retire con cuidado y utilice agarradores.

CHISPAS

Si observa chispas, abra la puerta y resuelva el problema. "CHISPAS" es el término utilizado en este caso para indicar la presencia de chispas en el interior del horno

Las chispas se pueden producir porque:

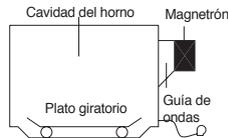
- Hay metales o papel de aluminio en contacto con las paredes laterales del horno.
- El papel de aluminio no se utiliza para envolver alimentos (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Dentro del microondas hay metales como, por ejemplo, piezas metálicas de cierre, clavos para cocción o platos con bordes dorados.
- Dentro del microondas hay papel reciclado con pequeños trozos metálicos.

PRINCIPIOS DE LAS MICROONDAS

La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y calentar alimentos desde los primeros experimentos con radar en la Segunda Guerra Mundial. La presencia de microondas en la atmósfera se debe a causas naturales y a la actividad humana. Las actividades humanas que generan microondas son, entre otras, el radar, la radio, la televisión, los enlaces de telecomunicaciones y los teléfonos móviles.

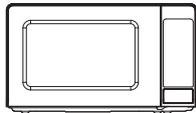
FUNCIONAMIENTO DE LA COCCIÓN POR MICROONDAS

Este microondas posee un equipamiento que corresponde al grupo 2 ISM, en el que la radiofrecuencia se genera intencionalmente y se utiliza en forma de radiación electromagnética para el tratamiento del material. Este horno posee equipamiento clase B, que es adecuado para su uso en establecimientos domésticos y en establecimientos que estén conectados de forma directa a una red de suministro de baja tensión que suministre energía a edificios con fines domésticos.



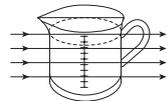
En un horno microondas, la electricidad se convierte en microondas por medio del **MAGNETRÓN**

► REFLEXION



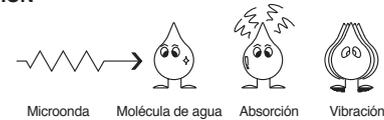
Las microondas rebotan en las paredes y en la puerta.

► TRANSMISION



A continuación pasan por los recipientes con alimentos y son absorbidas por las moléculas de agua de los alimentos; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

► ABSORCION



Las microondas hacen que las moléculas de aguavibren y de ese modo provocan **FRICCIÓN**, es decir, **CALOR**. Este calor es el responsable de la cocción de los alimentos. Las microondas también son atraídas por las grasas y los azúcares, por lo que la cocción de los alimentos con altos niveles de dichas sustancias será más rápida. Las microondas sólo pueden penetrar a una profundidad de 4 – 5 cm (1 1/2 -2 pulgadas). El calor se distribuye en los alimentos por convección, igual que en un horno convencional, por lo que la cocción de los alimentos se realiza desde el exterior hacia el interior

TABLAS DE CONVERSIÓN

PESOS		VOLÚMENES		CUCHARADAS	
15 g	1/2 oz.	30 ml	1 fl.oz.	1.25 ml	1/4 cdta
25 g	1 oz.	100 ml	3 fl.oz.	2.5 ml	1/2 cdta
50 g	2 oz.	150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)	5 ml	1 cdta
100 g	4 oz.	300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)	15 ml	1 cdta
175 g	6 oz.	600 ml	20 fl.oz. (1pt)		
225 g	8 oz.				
450 g	1 lb.				

MEDIDAS LÍQUIDAS		
1 taza	= 8 fl.oz.	= 240 ml.
1 pinta	= 16 fl.oz. (UK 20 fl.oz.)	= 480 ml (UK 560 ml)
1 cuarto de galón	= 32 fl.oz. (UK 40 fl.oz.)	= 960 ml (UK 1.120 ml)
1 galón	= 128 fl.oz. (UK 160 fl.oz.)	= 3840 ml (UK 4500 ml)

TÉCNICAS DE COCCIÓN

TIEMPO DE REPOSO

Los alimentos densos, como, por ejemplo, las patatas asadas o las tortas, necesitan más tiempo de reposo (dentro o fuera del horno) tras la cocción para permitir que el calor se transmita por conducción hasta el centro y termine la cocción. Envuelva los asados de carne o las patatas asadas en papel aluminio durante el tiempo de reposo. Los asados de carne necesitan de 10 a 15 minutos, mientras que las patatas asadas necesitan 5 minutos. Otros alimentos como la carne, las verduras o el pescado preparado necesitan de 2 a 5 minutos de reposo. Tras descongelar los alimentos, déjelos reposar durante un tiempo. Si después del tiempo de reposo los alimentos no se han cocinado del todo, vuelva a colocarlos en el horno en modo de cocción unos minutos más.

CONTENIDO DE HUMEDAD

Los alimentos frescos, como frutas y verduras, tienen distintos niveles de humedad a lo largo de la temporada, sobre todo las patatas hervidas. Por ello, los tiempos de cocción varían. Los ingredientes secos, como el arroz o la pasta, pueden secarse durante el almacenamiento, por eso los tiempos de cocción pueden variar.

DENSIDAD

Los alimentos porosos y esponjosos se calientan más rápido que los alimentos densos y pesados.

PELÍCULA DE PLÁSTICO

La película de plástico ayuda a mantener la humedad en los alimentos y el vapor retenido en el interior acorta los tiempos de cocción. Haga algunos agujeros en el plástico para permitir la salida del exceso de vapor. Retire el plástico con mucho cuidado, ya que la acumulación de vapor aumenta mucho la temperatura.

FORMAS

Las formas homogéneas presentan una cocción uniforme. Los alimentos se cocinan mejor en el microondas en recipientes redondos que en recipientes cuadrados.

SEPARACIÓN

La cocción de los alimentos es más rápida o más homogénea si se colocan separados unos de otros. NO apile los alimentos.

TEMPERATURA INICIAL

Cuanto más frío esté un alimento, más tardará en calentarse. Los alimentos que están en el frigorífico tardan más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente.

LÍQUIDOS

Todos los líquidos deben removerse antes de calentarse y mientras se están calentando. En especial, el agua debe removerse antes y durante su calentamiento. No caliente líquidos que previamente se hayan hervido. NO SOBRECALIENTE LOS LÍQUIDOS.

DAR LA VUELTA Y REMOVER

Algunos alimentos se deben remover durante la cocción. A la mitad del tiempo de cocción hay que dar la vuelta a la carne y las aves.

DISPOSICIÓN

Los alimentos en porciones, como, por ejemplo, el pollo o el cerdo, deben colocarse en un plato de forma que las partes más gruesas queden en la parte exterior.

CANTIDAD

La cocción de cantidades pequeñas siempre es más rápida que la cocción de cantidades grandes. Sucede lo mismo a la hora de calentar comidas.

PERFORAR CIERTOS ALIMENTOS

La piel o la membrana de ciertos alimentos provoca una acumulación de vapor durante la cocción. Por ello, antes de cocinar ese tipo de alimentos se debe perforar o quitar la piel para permitir la salida del vapor. Algunos de esos alimentos son los huevos, las patatas, las manzanas y las salchichas. NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON CÁSCARA.

TAPAR LOS ALIMENTOS

Cubra los alimentos con película de plástico o con una tapa. Cubra los pescados, las verduras, los cocidos y las sopas. No cubra los pasteles, las salsas ni las patatas hervidas.

GUÍA DE DESCONGELACIÓN

- ▶ No descongele carne tapada. Cubrir los alimentos permite cocinarlos. Retire las cubiertas exteriores y las bandejas. Utilice recipientes aptos para microondas.
- ▶ Empiece a descongelar las aves con la pechuga hacia abajo. Las carnes asadas con la grasa hacia abajo.
- ▶ La forma del paquete altera el tiempo de descongelación.
- ▶ Los recipientes rectangulares menos profundos permiten descongelar más rápidamente que los otros.
- ▶ Después de que haya transcurrido un tercio del tiempo de descongelación, compruebe el estado de los alimentos. Puede que sea necesario darles la vuelta o retirar porciones derretidas de los alimentos.
- ▶ Durante la descongelación puede abrir el horno y comprobar el estado de la comida. Para obtener mejores resultados de descongelación, siga las instrucciones que figuran a continuación.
Después, cierre la puerta del horno y pulse el botón INICIO para completar la descongelación.
- ▶ Cuando los alimentos estén descongelados deben permanecer fríos, pero suaves en algunas áreas.
Si aún hay partes con hielo, colóquelas nuevamente en el horno o déjelas reposar un poco.
Después de la descongelación, permita que los alimentos reposen de 5 a 60 minutos si aún quedan áreas con un poco de hielo. Las aves y el pescado se deben colocar bajo un chorro de agua hasta que se descongelen.
- ❖ **Dar la vuelta:** carne asada, costillas, aves, pechugas de pavo, milanesas y costillas de cerdo.
- ❖ **Recolocar:** separar las milanesas, chuletas, carne de hamburguesa, pollo o mariscos, trozos de carne, etc.
- ❖ **Tapar:** use pedacitos de papel de aluminio para proteger pequeñas áreas de los alimentos con formas irregulares, como las alas de pollo. Para evitar la aparición de chispas, asegúrese de que el papel de aluminio esté, como mínimo, a 2,5 cm de los laterales del interior del horno.
- ❖ **Remover:** para evitar que se calienten en exceso, las partes derretidas se deben sacar del horno. Esto puede hacer que el tiempo de descongelación sea más corto para los alimentos que pesen menos de 1.350 g.

TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO

Tabla de cocción

Alimento	Potencia Nivel		Tiempo de cocción por 450g (1 lb)	Instrucciones especiales
	700W	800W		
CARNE				
Ternera - Poco hecha	560	640	8-10 min	- La carne debería sacarse del frigorífico al menos 30 minutos antes de cocinarse. - Una vez finalizada la cocción, tape la carne y déjela reposar.
	560	640	9-11 min	
	560	640	11-13 min	
Cerdo	700	800	12-15 min	
	700	800	9-10 min	
AVES				
Pollo entero	700	800	7-9 min	
Porciones de pollo	560	640	5-7 min	
Pechuga (con hueso)	560	640	6-8 min	
PESCADO				
Filetes de pescado	700	800	4-6 min	- Ponga un poco de aceite o de mantequilla fundida encima del pescado o añada 15-30 ml (1-2 cucharaditas) de zumo de limón, vino, caldo, leche o agua. - Una vez finalizada la cocción, tape el pescado y déjelo reposar.
Caballa entera, limpia y preparada	700	800	4-6 min	
Trucha entera, limpia y preparada	700	800	5-7 min	
Filetes de salmón	700	800	5-7 min	
NOTA: los tiempos anteriores son aproximados. Tenga en cuenta que puede haber diferencias debido a los distintos gustos y preferencias personales. Los tiempos pueden variar en función del tamaño, el corte y la composición de los alimentos. La carne y el pescado congelados deben estar totalmente descongelados antes de cocinarlos.				

Tabla de recalentamiento

- Para evitar las quemaduras, tenga cuidado especialmente con la comida para bebés.
- Cuando caliente alimentos precocinados envasados, siga las instrucciones indicadas en el envase.
- Si congela alimentos adquiridos en la sección de alimentos frescos o refrigerados, recuerde que deben estar completamente descongelados antes de cocinarlos. Es recomendable poner una nota encima de estos alimentos para que otras personas también lo tengan en cuenta.
- Recuerde quitar los hilos metálicos y sacar los alimentos de los recipientes de aluminio antes de calentarlos.
- Los alimentos fríos (refrigerados) tardan más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente (por ejemplo: alimentos acabados de poner en el frigorífico o alimentos que se guardan en armarios).
- Todos los alimentos se deben calentar utilizando el microondas.

Alimento	Tiempo de cocción	Instrucciones especiales
Comida para bebés Tarro de 128 g	30 sec.	Viértala en un cuenco pequeño de servir. Remuévala bien una o dos veces mientras se calienta. Antes de servir, compruebe la temperatura.
Leche para bebés 100ml/4fl oz 225ml/8fl oz	20-30 sec. 40-50 sec.	Remuévala o agítela bien y viértala en una botella esterilizada. Antes de servir, agítela y compruebe la temperatura.
Sándwiches o bocadillos 1 bocadillo	20-30 sec.	Envuélvalos en papel de cocina y colóquelos en una bandeja apta para microondas. *Nota: no utilice papel de cocina reciclado.
Lasaña 1 ración (10 1/2 oz/300 g)	4-6 min.	Coloque la lasaña en una bandeja apta para microondas. Tápela con película de plástico agujereado.
Cocido 1 taza 4 tazas	1 1/2-3 min. 5-7 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remuévalo una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Puré de patatas 1 taza 4 tazas	2-3 min. 6-8 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remuévalo una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Alubias cocidas 1 taza	2-3 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remuévalas una vez cuando estén a la mitad del tiempo de cocción.
Raviolis o pasta con salsa 1 taza 4 tazas	3-4 min. 7-10 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remuévalos una vez cuando estén a la mitad del tiempo de cocción.

TABLA DE VERDURAS

Utilice un cuenco de cristal pirex adecuado con tapa. Añada 30-45 ml de agua fría (2-3 cucharaditas) por cada 250g si no se recomienda otra cantidad (véase la tabla a continuación). Cúbralo y aplique el tiempo de cocción mínimo (véase la tabla a continuación). Continúe con la cocción hasta obtener el resultado deseado. Remueva una vez durante la cocción y otra vez después de la cocción. Añada sal, hierbas o mantequilla tras la cocción. Cúbralo durante los 3 minutos de reposo. Sugerencia: corte las verduras frescas en trozos de dimensiones similares. Cuanto más pequeños sean, más rápido se cocerán. Todas las verduras deberán cocinarse utilizando el nivel máximo de potencia de microondas.

Guía de cocción para verduras congeladas

Verduras	Peso	Tiempo	Instrucciones
Espinacas	0.3 lb./125g	2-3 min	Añada 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Brócoli	½ lb./250g	3-4 min	Añada 30ml (2 cucharaditas) de agua fría.
Guisantes	½ lb./250g	3-4 min	Añada 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Judías verdes	½ lb./250g	4-5 min	Añada 30ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (zanahorias/ guisantes/maíz)	½ lb./250g	3-4 min	Añada 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (estilo chino)	½ lb./250g	4-5 min	Añada 15ml (1 cucharadita) de agua fría.

Guía de cocción para verduras frescas

Verduras	Peso	Tiempo	Instrucciones
Brócoli	½ lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 4-6 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Colóquelos con el tallo apuntando hacia el centro.
Coles de Bruselas	½ lb./250g	3-4 min	Añada 60-75 ml (5-6 cucharaditas) de agua.
Zanahorias	½ lb./250g	2-3 min	Corte las zanahorias a rodajas iguales.
Coliflor	½ lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 4-6 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Corte los cogollos grandes en dos. Colóquelos con el tallo apuntando hacia el centro.
Calabacín	½ lb./250g	2-3 min	Corte los calabacines a rodajas. Añada 30 ml (2 cucharaditas) de agua o una nuez de mantequilla. Póngalos a cocer hasta que estén tiernos.
Berenjena	½ lb./250g	2-3 min	Corte las berenjenas a rodajas y rocíelas con 1 cucharada de zumo de limón.
Puerros	½ lb./250g	2-3 min	Corte los puerros a rodajas gruesas.
Setas	0.3 lb./125g ½ lb./250g	1-2 min 2-4 min	Prepare setas pequeñas enteras o cortadas a rodajas. No añada agua. Rocíelas con zumo de limón. Salpimiente. Déjelas escurrir antes de servir.
Cebolla	½ lb./250g	2-3 min	Corte las cebollas a rodajas o en mitades. Añada sólo 15 ml (1 cucharadita) de agua.
Pimiento	½ lb./250g	2-4 min	Corte el pimiento a rodajas pequeñas.
Patatas	½ lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 7-9 min	Pese las patatas peladas y córtelas en mitades o cuartos iguales.
Nabos	½ lb./250g	3-5 min	Corte los nabos en cubos pequeños.

RECETAS

SOPA DE TOMATE Y NARANJA

25g (1 oz) de mantequilla
1 cebolla mediana troceada
1 zanahoria grande y 1 patata grande, troceada
800g (13/4lb) de tomate troceado enlatado, zumo y la piel rayada de 1 naranja pequeña
900 ml (11/2 pintas) de caldo de verdura, sal y pimienta al gusto

1. Funda la mantequilla en un cuenco grande a nivel P-HI durante 1 minuto.
2. Añada la cebolla, la zanahoria y la patata. Ajuste el nivel de potencia P-HI durante 6 minutos. Remueva a la mitad del tiempo de cocción.
3. Añada los tomates, el zumo de naranja, la piel de naranja rallada y el caldo. Mézclelo todo bien. Salpimiente al gusto. Cubra el cuenco y ajuste la cocción en P-HI durante 18 minutos. Remueva 2-3 veces durante la cocción hasta que las verduras estén tiernas.
4. Pase la mezcla por la licuadora y sirva inmediatamente.

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

1 cebolla grande, a rodajas
1 cucharada (15ml) de aceite de maíz
50g (56,70g) de harina
1,2 litros (2 pintas) de caldo caliente de carne o de verduras
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas (30ml) de perejil troceado
4 rebanadas gruesas de pan francés
50g (2 oz) de queso rallado

1. Ponga la cebolla en un cuenco untado con aceite, mezcle bien y ajuste el nivel de potencia P-HI durante 2 minutos.
2. Remuévala la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Salpimiente y añada el perejil.
3. Cubra el cuenco y ajuste el nivel de potencia P-60 durante 20 minutos.
4. Vierta la sopa en los boles, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con queso.
5. Ajuste el nivel de potencia P-80 durante 2 minutos, hasta que se funda el queso.

REVOLTIJO DE VERDURAS FRITAS

1 cucharada (15ml) de aceite de girasol
2 cucharadas (30ml) de salsa de soja
1 cucharada (15ml) de jerez
2,5 cm (1") de raíz de jengibre pelada y rallada
2 zanahorias medianas, cortadas a tiras finas
100g (4 oz) de champiñones troceados
50g (2 oz) de soja
100g (4 oz) de tirabeques
1 pimienta roja, sin semillas y cortado a tiras finas
4 cebollas tiernas troceadas
100g (4 oz) de castañas de agua enlatadas, cortadas a rodajas
1/4 de col china, a rodajas

1. Ponga el aceite, la salsa de soja, el jerez, el jengibre, el ajo y las zanahorias en un cuenco grande y mézclelo todo bien.
2. Cubra y ajuste un nivel de potencia P-HI durante 5-6 minutos.
3. Añada los champiñones, la soja, los tirabeques, el pimienta roja, las cebollas tiernas, las castañas de agua y la col china. Mézclelo todo bien.
4. Ajuste un nivel de potencia P-HI durante 6-7 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Remueva 2-3 veces durante la cocción.

El revoltijo de verduras fritas es ideal para servir como acompañamiento de carnes o pescados.

POLLO CON MIEL

4 pechugas de pollo deshuesadas
2 cucharadas (30ml) de miel
1 cucharada (15ml) de mostaza
1/2 cucharadita (2,5ml) de estragón seco
1 cucharada (15ml) de concentrado de tomate
150 ml (1/4 pinta) de caldo de pollo

1. Coloque las pechugas de pollo en una cazuela.
2. Mezcle el resto de ingredientes y viértalos en la cazuela. Salpimiente al gusto.
3. Ajuste un nivel de potencia P-HI durante 13-14 minutos. Remueva y riegue el pollo con la salsa dos veces durante la cocción.

QUESO AZUL CON CEBOLLETAS ASADAS

2 patatas para asar (aprox. 250g/9 oz cada una)
50g (56,70 g) de mantequilla
100g (4 oz) de queso azul troceado
1 cucharada (15ml) de cebolletas frescas troceadas
50g (2 oz) de champiñones cortados a rodajas, sal y pimienta al gusto

1. Pinche cada patata por varios lugares. Ajuste un nivel de potencia P-HI durante 12-13 minutos. Corte las patatas en mitades, vacíelas en un cuenco, añada la mantequilla, el queso, las cebolletas, los champiñones, la sal y la pimienta, y mézclelo bien.
2. Rellene las pieles de las patatas con la mezcla y colóquelas en una fuente en la bandeja del horno.
3. Ajuste un nivel de potencia P-60 durante 10 minutos.

SALSA BLANCA

25g (1 oz) de mantequilla
25g (1 oz) de harina
300ml (1/2 pinta) de leche
Sal y pimienta al gusto

1. Ponga la mantequilla en un cuenco y ajuste un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto hasta que se funda.
2. Remuévala en la harina y bata la mezcla en la leche. Ajuste un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos y remueva la mezcla cada 2 minutos hasta que esté espesa y suave. Salpimiente al gusto.

MERMELADA DE FRESA

675g (11/2 lb) de fresas limpias
3 cucharadas (45ml) de zumo de limón
675g (11/2 lb) de azúcar en polvo

1. Ponga las fresas y el zumo de limón en un cuenco grande, ajuste un nivel de potencia P-HI durante 5 minutos o hasta que la fruta esté tierna. Añada azúcar y mezcle bien.
2. Ajuste un nivel de potencia P-80 durante 20-25 minutos hasta llegar al punto de consistencia*. Remueva cada 4-5 minutos.
3. Vierta la mermelada en tarros limpios y calientes. Tápelos herméticamente y etiquételos.

** Punto de consistencia: para determinar el punto de consistencia, ponga 1 cucharada (5 ml) de mermelada en un platillo frío. Deje reposar la mermelada durante 1 minuto. Mueva la superficie de la mermelada con el dedo. El punto de consistencia se obtiene cuando la mermelada se arruga.*

TARTA MICROONDAS

100g (4 oz) de margarina
100g (4 oz) de azúcar
1 huevo
100g (4 oz) de harina de repostería tamizada
2-3 cucharadas (30-45ml) de leche

1. Cubra el fondo de la fuente de 20 cm (8") con papel de horno antiadherente.
2. Amase la margarina y el azúcar hasta obtener una masa ligera y esponjosa. Bata los huevos y vierta la masa y la leche en la harina tamizada.
3. Vierta la masa en el contenedor preparado. Ajuste un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos hasta que un pincho salga seco.
4. Deje reposar la tarta durante 5 minutos antes de servir.

TORTILLAS

15g (1/2 oz) de mantequilla
4 huevos
6 cucharadas de leche sal y pimienta

1. Bata los huevos y la leche juntos. Salpimiente.
2. Ponga la mantequilla en una fuente de unos 26 cm (10"). Ajuste un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto hasta que la mantequilla se funda. Unte la fuente con la mantequilla fundida.
3. Vierta la mezcla de leche y huevo en la fuente. Ajuste un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos. Bata la mezcla y ajuste un nivel P-HI durante 1 minuto más.

HUEVOS REVUELTOS

15g (1/2 oz) de mantequilla
2 huevos
2 cucharadas (30ml) de leche sal y pimienta

1. Funda la mantequilla en un cuenco a un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto.
2. Añada los huevos, la leche, la sal y la pimienta y mézclelo todo bien.
3. Ajuste un nivel de potencia P-HI durante 3 minutos. Remueva cada 30 segundos.

CARNE PICADA SAZONADA

1 cebolla pequeña cortada a tacos
1 ajo triturado
1 cucharadita (5ml) de aceite
200 g de tomate troceado enlatado
1 cucharada (15ml) concentrado de tomate
1 cucharadita (5ml) de hierbas aromáticas
225 g (8 oz) de carne picada sal y pimienta

1. Ponga la cebolla, el ajo y el aceite en una cazuela y ajuste un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añada el resto de ingredientes a la cazuela. Remueva bien.
3. Cubra y ajuste un nivel de potencia P-HI durante 5 minutos y luego P-60 durante 10-15 minutos o hasta que la comida esté preparada.