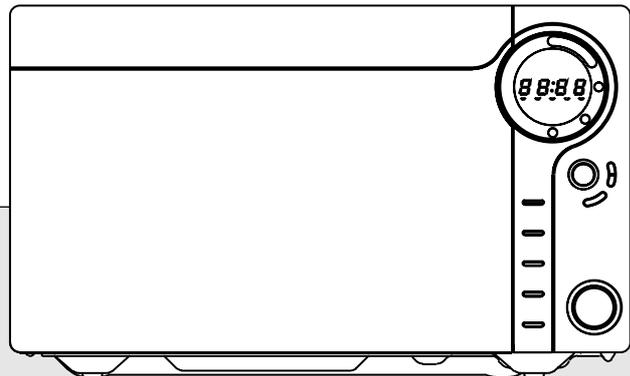




HORNO DE MICROONDAS

KOG-3QCK

MANUAL DE
INSTRUCCIONES



Antes de operar este horno por favor lea completamente estas instrucciones.

PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLES EXPOSICIONES A ENERGÍA EXCESIVA DE MICROONDAS

- (a) No utilice este horno con la puerta abierta ya que puede causar una exposición perjudicial a la energía de microondas. Es importante no obstruir ni manipular los interbloques de seguridad.
- (b) No coloque ningún tipo de objeto entre la parte frontal del horno y la puerta ni permita que se acumule suciedad o restos de producto limpiador sobre las superficies de sellado.
- (c) ADVERTENCIA: Si la puerta o el cierre hermético están dañados, no ponga en funcionamiento el horno hasta que lo repare una persona cualificada. (1) puerta (curvada), (2) charnelas y cierres (rotos o flojos), (3) sellados de la puerta y superficies de sellado.
- (d) ADVERTENCIA: Para una persona no cualificada es peligroso realizar reparaciones o trabajos de mantenimiento en los que se deba quitar alguna cubierta de protección contra la energía de microondas.
- (e) ADVERTENCIA: No caliente líquidos u otros alimentos en recipientes sellados, ya que pueden explotar.
- (f) ADVERTENCIA: Los niños sólo podrán utilizar el horno sin supervisión si han recibido las instrucciones adecuadas de manera que lo utilicen de modo seguro y entiendan los peligros que conlleva un uso inadecuado.
- (g) ADVERTENCIA: Si el horno funciona en modo combinado, los niños sólo lo utilizarán con la supervisión de un adulto debido a las temperaturas que se generan (si procede).

ÍNDICE

• IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD	2
• INSTRUCCIONES PARA LA PUESTA A TIERRA	3
• INSTALACIÓN	3
• DIAGRAMA GENERAL	4
• DIAGRAMA GENERAL (CONTINUACIÓN)	5
• FUNCIONAMIENTO	6
• CONTROLES	7
DESCONGELACIÓN RÁPIDA	7
DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA	7
ALIMENTOS FRÍOS	8
COCCIÓN EN GRILL	8
COCCIÓN COMBINADA	9
AJUSTAR EL TIEMPO DE COCCIÓN Y EL NIVEL DE POTENCIA	9
COCCIÓN EXPRES	10
COCCIÓN AUTOMÁTICA	10
LUZ DE NOCHE	11
BLOQUEO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS	11
CÓMO DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTÁ FUNCIONANDO	11
ACTIVAR EL MODO DE AHORRO DE ENERGÍA	11
• CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS	12
• PREGUNTAS Y RESPUESTAS	13
• ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO	14
• CUIDADOS Y LIMPIEZA	14
• DATOS TÉCNICOS	15
• ELIMINACIÓN DE EQUIPAMIENTO ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO USADO	15
• INSTRUCCIONES DE COCCIÓN	16
• UTILICE EL HORNO MICROONDAS DE UN MODO SEGURO	17
• CHISPAS	17
• PRINCIPIOS DE LAS MICROONDAS	18
• TABLAS DE CONVERSIÓN	18
• TÉCNICAS DE COCINA	19
• GUÍA DE DESCONGELACIÓN	20
• TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO	20
• TABLA DE VERDURAS	22
• RECETAS	23

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Para evitar fuegos, 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 la 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 en su sitio. Asegúrese que está 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. 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 transformarán. 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.) Aunque aumente el tiempo, no va a conseguir 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 sofocar 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 han 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, 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 la temperatura y podría recalentarse y prender fuego.
18. El calentamiento de bebidas en el microondas puede provocar una ebullición retardada, por lo que hay que tener cuidado al manejar el recipiente.
19. a) Procure no tocar las piezas que no sean del panel de control durante o inmediatamente después de utilizar el modo gratinador o combinado.
b) Utilice siempre posaplatos o guantes de cocina cuando ponga o quite la comida y/o accesorios del horno.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES PARA LA PUESTA A TIERRA

Este aparato debe conectarse a una toma de tierra. En el caso de que se produzca un cortocircuito eléctrico, la puesta a tierra reduce el riesgo de descarga eléctrica porque proporciona un conductor de escape para la corriente eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de puesta a tierra con un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe conectarse en una toma de corriente que esté correctamente instalada y puesta a tierra.

ADVERTENCIA: El uso incorrecto del enchufe con toma de tierra puede causar riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista cualificado o un operario de servicio técnico si no comprende totalmente las instrucciones para la puesta a tierra o si tiene dudas sobre la correcta conexión del aparato a tierra. Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de extensión de 3 conductores que tenga un enchufe con toma de tierra de 3 clavijas y un receptáculo de 3 ranuras apropiado para conectar el enchufe del aparato. El valor nominal indicado del cable de extensión debe ser igual o mayor al valor nominal eléctrico del aparato.

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 este aparato pueden no corresponder a los colores identificativos de las terminales de su enchufe, proceda del modo siguiente:

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

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

ADVERTENCIA: Este aparato debe conectarse a una toma de tierra.

INSTALACIÓN

1. Ventilación

No bloquee las salidas de ventilación. Si están bloqueadas durante el funcionamiento, el horno puede sobrecalentarse y podría producirse un fallo. Para una ventilación adecuada, deje unos 8 cm de espacio a ambos lados del horno y 10 cm por detrás y por encima del horno.

2. En un lugar plano y estable

Este horno está 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. Si las ranuras están obstruidas durante el funcionamiento, el horno puede sobrecalentarse y averiarse.

4. Alejado de los aparatos de radio y TV

Si el horno se coloca cerca de un aparato de TV, de una antena de radio, de 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 aparatos.

5. Alejado de aparatos calefactores y de grifos de agua

Instale el horno en un lugar alejado de aire caliente, vapor o salpicaduras de agua, ya que su aislamiento puede verse afectado negativamente y producirse averías.

6. Alimentación eléctrica

- Compruebe su fuente de alimentación. Este horno necesita una corriente de aproximadamente 11 amperios, 230 V 50 Hz.

- El cable de alimentación tiene 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 dar lugar a un incendio u otro accidente y causar daños en el horno. El uso de baja tensión producirá una cocción lenta. No nos hacemos responsables de los daños resultantes del uso de este horno con una tensión del fusible diferente a la especificada.

- Si el cable de alimentación está dañado, deberá sustituirlo el fabricante, un agente autorizado o personal cualificado para evitar riesgos.

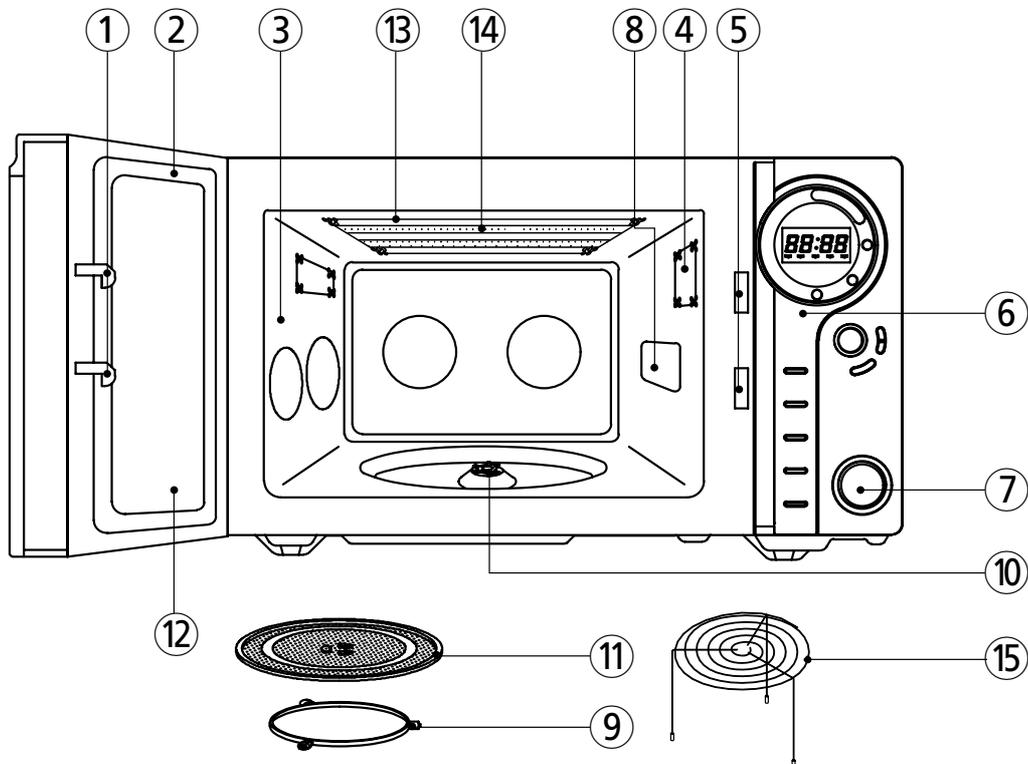
7. Examine el horno después de desembalarlo para detectar posibles daños, como por ejemplo

Puerta mal alineada, puerta rota, una abolladura en la cavidad. 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

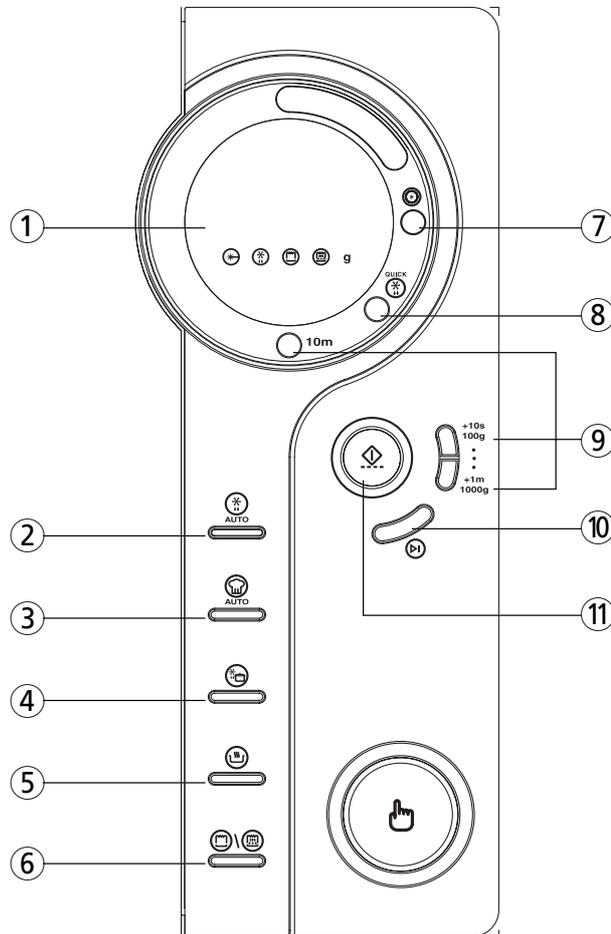
(Esto puede producirse si la entrega se realiza en invierno). Deje que el horno se aclimate a la temperatura ambiente antes de utilizarlo.

DIAGRAMA GENERAL



- ① **Ganchos de la puerta** - cuando se cierra la puerta, los ganchos se cierran automáticamente. Si se abre la puerta mientras el horno está funcionando, el tubo de magnetrón dejará de funcionar automáticamente.
- ② **Sellado del cierre** - el sellado del cierre mantiene la energía de microondas en el interior del horno e impide las fugas.
- ③ **Interior del horno**
- ④ **Luz del horno** - se enciende automáticamente mientras el horno funciona.
- ⑤ **Sistema de bloqueo de seguridad**
- ⑥ **Panel de control**
- ⑦ **Botón de apertura de puerta** - pulse el botón de apertura de puerta para abrir la puerta. Se cierra automáticamente al cerrar la puerta. Si se abre la puerta mientras el horno está funcionando, el tubo de magnetrón dejará de funcionar automáticamente.
- ⑧ **Protector de salpicaduras** - protege la toma de corriente del microondas de las salpicaduras que se producen al cocinar.
- ⑨ **Guía giratoria**- se utiliza para cocinar junto con la bandeja.
- ⑩ **Acoplador** - se ajusta al eje central del suelo del interior del horno. Manténgalo en su posición para todo tipo de cocción.
- ⑪ **Bandeja de cristal** - hecha de cristal especial resistente al calor. Antes de poner en funcionamiento el horno la bandeja tiene que estar colocada en su sitio. No coloque los alimentos directamente encima de la bandeja.
- ⑫ **Ventana de visualización** - permite ver la comida. Las microondas no pasan a través de los orificios de la pantalla.
- ⑬ **Calentador de cubierta**
- ⑭ **Elemento calefactor**
- ⑮ **Rejilla metálica**

DIAGRAMA GENERAL (continuación)



- ① **Pantalla** - en ella se visualizan el tiempo de cocción, el nivel de potencia y los indicadores.
- ② **Descongelación automática** - se utiliza para descongelar alimentos (mediante descongelación por peso.)
- ③ **Cocción automática** - se utiliza para cocinar o recalentar sus platos favoritos.
- ④ **Alimentos fríos** - se utiliza para recalentar comida.
- ⑤ **Potencia** - se utiliza para ajustar el nivel de potencia.
- ⑥ **Grill/Combinación** - se utiliza para la cocción en modo de grill o combinado.
- ⑦ **Luz de noche** - para encender/apagar la luz de noche.
- ⑧ **Descongelación rápida** - se utiliza para descongelar alimentos de forma muy rápida.
- ⑨ **Botón de ajuste de tiempo** - para ajustar el tiempo y el peso de cocción.
- ⑩ **Paro/Borrar** - se utiliza para detener el funcionamiento del horno o para borrar los datos de cocción.
- ⑪ **Inicio/Cocción exprés** - se utiliza para poner en marcha el horno/se utiliza para incrementar el tiempo de recalentamiento en 30 segundos.

FUNCIONAMIENTO

Este capítulo contiene información útil sobre el funcionamiento del horno.

- 1** Conecte el cable de alimentación a una toma de 230 V, 50 Hz.
- 2** Disponga la comida en un recipiente adecuado, abra la puerta del horno y coloque el recipiente en la bandeja de cristal. Durante la cocción la bandeja de cristal y la guía giratoria tienen que estar en su sitio.
- 3** Cierre la puerta. Asegúrese de que esté bien cerrada. Al cerrar la puerta del horno se apaga la luz.
- 4** Para abrir la puerta del horno mientras está funcionando sólo hay que pulsar el botón de apertura de puerta.
El horno se apagará automáticamente. Para restablecer el funcionamiento del horno, cierre la puerta y pulse el botón de inicio.
- 5** Si no se ha ajustado un nivel de potencia inferior, el horno funciona automáticamente a la máxima potencia.
- 6** En la pantalla se visualizará “: 0” cuando se conecte el horno.
- 7** Cuando termina el tiempo de cocción el reloj vuelve a marcar la hora actual.
- 8** Si pulsa el botón STOP (paro)/CLEAR (borrar) mientras el horno está en funcionamiento, éste se para y conserva toda la información. Para borrar toda la información (excepto la hora actual), pulse otra vez el botón STOP (paro)/CLEAR (borrar). Si se abre la puerta mientras el horno está en funcionamiento, toda la información se conserva.
- 9** Si pulsa el botón de inicio y el horno no funciona, compruebe que no haya nada entre la puerta y el sellado del cierre y que la puerta esté bien cerrada. El horno no empezará a funcionar hasta que la puerta esté bien cerrada o se haya reiniciado el programa.

Compruebe que el horno esté debidamente instalado y conectado a la toma de corriente.

TABLA “POTENCIA DE SALIDA”

- El nivel de potencia se ajusta con el botón de encendido. En la siguiente tabla aparecen la pantalla, el nivel de potencia y el porcentaje de potencia.

Pulse el botón de encendido	Nivel de potencia (pantalla)	Porcentaje de potencia aproximado
Una vez	P-HI	100 %
Dos veces	P-90	90 %
Tres veces	P-80	80 %
Cuatro veces	P-70	70 %
Cinco veces	P-60	60 %
Seis veces	P-50	50 %
Siete veces	P-40	40 %
Ocho veces	P-30	30 %
Nueve veces	P-20	20 %
Diez veces	P-10	10 %
Once veces	P-00	0 %

CONTROLES

DESCONGELACIÓN RÁPIDA

Si selecciona DEFROST (descongelación), el ciclo automático divide el tiempo de descongelación en periodos de descongelación y tiempos de reposo activando y desactivando el ciclo.



1. Pulse el botón QUICK DEF. (desc. rápida).

El indicador de descongelación se ilumina y en la pantalla se visualiza "500".
El indicador "g" empezará a parpadear.

2. Cierre la puerta.

3. Pulse el botón de inicio.

Utilice esta función para descongelar de forma muy rápida sólo 500 g de carne picada.
Deje un tiempo en reposo para que la parte central se descongele.

DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA

La descongelación automática le permite descongelar comida fácilmente sin tener que determinar el tiempo de descongelación. Siga los pasos siguientes para una descongelación sencilla.



1. Pulse el botón AUTO DEF. (desc. automática) para ajustar este modo. (Consulte la tabla "Descongelación automática" a continuación)

El indicador de descongelación se encenderá y en la pantalla se visualizará "1-1".

En la pantalla se visualizará su selección. El indicador "g" empezará a parpadear.

2. Seleccione el peso de descongelación deseado.

La carne se empieza a descongelar.

3. Cierre la puerta.

4. Pulse el botón de inicio.

* TABLA "DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA"

Pulse el botón	MENÚ	Pantalla	Peso
Una vez	Carne	1-1	200 g-2.000 g
Dos veces	Carne de ave	1-2	200 g-2.000 g
Tres veces	Pescado	1-3	200 g-2.000 g
Cuatro veces	Pan	1-4	100 g-500 g

El tiempo de descongelación se determina automáticamente en función del peso seleccionado.

Si pulsa el botón de inicio, el indicador "g" desaparece, el indicador de descongelación parpadea y el tiempo de descongelación inicia la cuenta atrás en la pantalla. El horno emite un pitido durante el ciclo de descongelación para indicar que hay que cambiar la disposición o dar la vuelta a la comida. Cuando finalice el tiempo de descongelación oírás tres pitidos.

ALIMENTOS FRÍOS



1. Pulse el botón CHILLED MEAL (alimentos fríos).

En la pantalla se visualizará "3-1".

2. Seleccione el peso de cocción deseado.
Consulte la tabla de pesos "ALIMENTOS FRÍOS")

En la pantalla se visualizará su selección.

3. Cierre la puerta.

4. Pulse el botón de inicio.

* TABLA DE PESOS "ALIMENTOS FRÍOS"

Pulse el botón	Pantalla	Peso
Una vez	3-1	300 g
Dos veces	3-2	400 g
Dos veces	3-3	500 g

COCCIÓN EN GRILL

Esta función permite gratinar rápidamente los alimentos. El elemento calefactor está situado en la parte superior del horno. Para cocinar con el grill no es necesario precalentar el horno. Una vez ajustados los controles, coloque los alimentos en el interior del horno.



1. Pulse el botón Grill/Combi (combinación).

El indicador de grill se ilumina y se visualiza ": 0" en la pantalla.

2. Gire el mando giratorio para ajustar el tiempo de cocción.

En la pantalla se visualizará su selección.

3. Pulse el botón de inicio.

Si pulsa el botón de inicio, el indicador de grill empezará a parpadear para indicar que el horno está funcionando. En la pantalla se visualizará la cuenta atrás para indicar el tiempo de cocción restante. Cuando finalice el tiempo de cocción oírás tres pitidos.

COCCIÓN COMBINADA

El horno dispone de un modo combinado que cocina alimentos con calor y microondas al mismo tiempo. El modo combinado acelera el proceso de cocción.



1. Pulse el botón Grill/Combi (combinación).
El indicador de grill se ilumina y se visualiza “: 0” en la pantalla.
2. Pulse otra vez el botón Grill/Combi (combinación).
El indicador de combinación se ilumina y se visualiza “: 0” en la pantalla.
3. Gire el mando giratorio para ajustar el tiempo de cocción.
En la pantalla se visualizará su selección.
4. Pulse el botón de inicio.

Si pulsa el botón de inicio, el indicador de combinación empezará a parpadear para indicar que el horno está funcionando. En la pantalla se visualizará la cuenta atrás para indicar el tiempo de cocción restante. Cuando finalice el tiempo de cocción oirá tres pitidos.

AJUSTAR EL TIEMPO DE COCCIÓN Y EL NIVEL DE POTENCIA POTENCIA



1. Pulse el botón MICRO POWER (potencia).
(Seleccione el nivel de potencia deseado.)
El indicador de microondas (M/W) se enciende. En la pantalla se visualizará su selección.
En la pantalla se visualizará su selección.
2. Pulse los botones de ajuste de tiempo para el tiempo de cocción.
3. Cierre la puerta.
4. Pulse el botón de inicio.

NOTE: El horno se puede programar para 30 minutos 00 segundos. (30:00)
Si utiliza niveles bajos de potencia, el tiempo de cocción se incrementa, lo cual es recomendable para alimentos como el queso, la leche y para la preparación lenta de carnes.

Si pulsa el botón de inicio, el indicador de microondas (M/W) empezará a parpadear para indicar que el horno está funcionando. En la pantalla se visualizará la cuenta atrás para indicar el tiempo de cocción restante.

COCCIÓN EXPRÉS

La función de cocción exprés permite recalentar alimentos durante 30 segundos al 100 % (máxima potencia) con tan sólo pulsar el botón EXPRESS COOK (cocción exprés). Si pulsa repetidamente el botón EXPRESS COOK (cocción exprés), podrá ir incrementando en 30 segundos, y hasta un máximo de 30 minutos, el tiempo de recalentamiento.



1. Cierre la puerta.
2. Pulse el botón EXPRESS COOK (cocción exprés).

Si pulsa el botón EXPRESS COOK (cocción exprés), se visualizará “:30” y el horno empezará el recalentamiento.

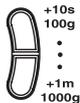
COCCIÓN AUTOMÁTICA

La función de cocción automática le permite cocinar o recalentar buena parte de sus platos favoritos con tan sólo pulsar repetidamente el botón AUTO COOK (cocción automática) y seleccionar el menú deseado.



1. Pulse el botón AUTO COOK (cocción automática) una vez para verdura fresca.

Si pulsa el botón AUTO COOK (cocción automática), se visualiza “2-1” en la pantalla.



2. Pulse los botones de ajuste de tiempo para la cocción. (Consulte la tabla “Cocción automática” a continuación)

Se visualizará lo siguiente y, si la cantidad equivale a peso, el indicador “g” empezará a parpadear.

3. Cierre la puerta.

En la pantalla se visualizará el tiempo de cocción para esa cantidad y el horno empezará a funcionar.

4. Pulse el botón de inicio.

* TABLA “COCCIÓN AUTOMÁTICA”

Pulse el botón	MENÚ	Pantalla	CANTIDAD
Una vez	Verdura fresca	2-1	200 g-400 g
Dos veces	Verdura congelada	2-2	200 g-400 g
Tres veces	Patatas asadas con piel	2-3	1-3 c/u.
Cuatro veces	Arroz/pasta	2-4	100 g-300 g
Cinco veces	Pizza recalentada	2-5	1-3 u.

LUZ DE NOCHE



1. Pulse el botón NIGHT LIGHT (luz de noche).

Si pulsa el botón NIGHT LIGHT (luz de noche) una vez, la luz de noche se enciende.

2. Pulse otra vez el botón NIGHT LIGHT (luz de noche).

Si pulsa otra vez el botón NIGHT LIGHT (luz de noche), la luz de noche se apaga.

BLOQUEO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS

El bloqueo de seguridad evita que el horno funcione en condiciones no deseadas, como cuando lo hace funcionar un niño. Para fijar dicho modo, mantenga pulsado el botón STOP/CLEAR durante 3 segundos. Para cancelar, mantenga pulsado el botón STOP/CLEAR durante 3 segundos.

CÓMO DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTÁ FUNCIONANDO

1. Pulse el botón STOP (paro)/CLEAR (borrar).
 - Si pulsa el botón de inicio, restablecerá el funcionamiento del horno.
 - Pulse el botón STOP (paro)/CLEAR (borrar) otra vez para borrar todas las instrucciones.
 - Introduzca nuevas instrucciones.
2. Abra la puerta.
 - Si cierra la puerta y pulsa el botón de inicio, restablecerá el funcionamiento del horno.

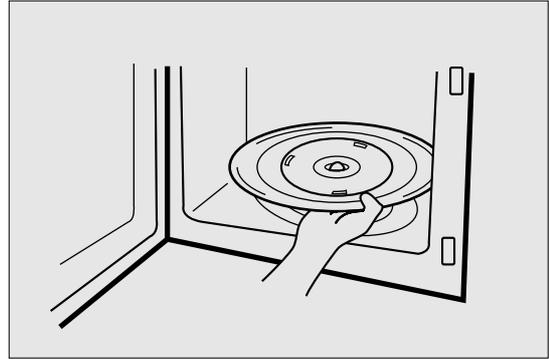
NOTE: El horno deja de funcionar cuando se abre la puerta.

ACTIVAR EL MODO DE AHORRO DE ENERGÍA

1. Pulse el botón STOP (paro)/CLEAR (borrar). En la pantalla se visualiza “:0”.
2. Para desactivar el modo de ahorro de energía, repita el procedimiento de activación mientras la pantalla esté activa. El modo de ahorro de energía se desactivará y se oirá un pitido. Ahora podrá volver a utilizar el horno de forma normal.

CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS

- 1 Apague el horno antes de limpiarlo.
- 2 Mantenga limpio el interior del horno.
Si se adhieren restos de comida o líquidos derramados a las paredes del horno, retírelos con un paño húmedo.
Puede utilizar un detergente suave si el horno está muy sucio. No está recomendado el uso de detergentes fuertes o abrasivos.
- 3 La superficie exterior del horno se debería limpiar con agua y jabón, aclarar y secar con un paño suave.
Para evitar dañar las piezas interiores del horno, no deje que se infiltre agua a través de las aberturas de ventilación
- 4 Si el panel de control se moja, límpielo con un paño seco suave. No utilice detergentes fuertes o abrasivos sobre el panel de control.
- 5 Si se acumula vapor dentro o alrededor del exterior de la puerta del horno, límpielo con un paño suave. Esto puede suceder si el horno microondas funciona en condiciones de elevada humedad y no se indica de ningún modo el mal funcionamiento de la unidad.
- 6 De vez en cuando es necesario retirar la bandeja de vidrio para limpiarla. Limpie la bandeja con agua jabonosa caliente o en un lavavajillas.
- 7 Limpie con regularidad la guía de rodillos y el suelo de la cavidad del horno para evitar ruidos excesivos.
Limpie la superficie inferior del horno con un detergente suave o limpiacristales y séquela.
Puede limpiar la guía de rodillos con agua jabonosa.

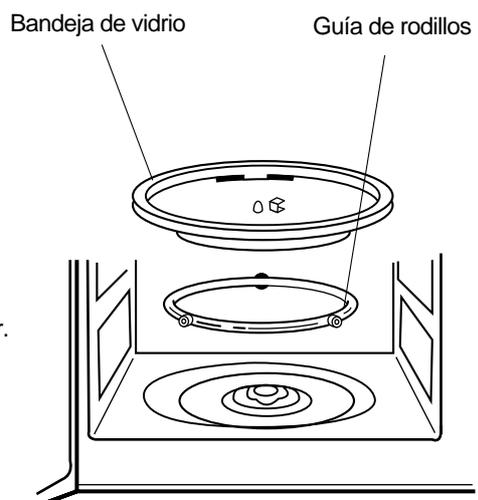


GUÍA DE RODILLOS

- 1 Limpie con frecuencia la GUÍA DE RODILLOS y el suelo del horno para evitar ruidos excesivos.
- 2 Utilice SIEMPRE la GUÍA DE RODILLOS para cocinar junto con la bandeja de vidrio.

BANDEJA DE VIDRIO

- 1 NO haga funcionar el horno sin la bandeja de vidrio en su lugar.
- 2 NO utilice ninguna otra bandeja de vidrio con este horno.
- 3 Si la bandeja de vidrio está caliente, DÉJELA ENFRIAR antes de limpiarla o sumergirla en agua.
- 4 NO cocine directamente sobre la bandeja de vidrio.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

*** Q :or qué a veces los huevos revientan?**

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

*** Q : or 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 : uede estropearse el horno microondas si funciona en vacío?**

A : Sí. Nunca lo haga funcionar en vacío

*** Q : or 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 : uedo 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 : s 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 : uedo hacer palomitas en el horno microondas? ómo 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 : e 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 : uedo 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 START.

*** Q : or 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 : uede 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.

ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO

Para evitar una llamada innecesaria al servicio técnico, compruebe previamente la siguiente lista.

* El horno no funciona:

1. Compruebe que el cable de alimentación está conectado de forma segura
2. Compruebe que la puerta está firmemente cerrada
3. Compruebe que se ha programado el tiempo de cocción.
4. Compruebe que no se ha fundido ningún fusible de circuito o se ha disparado el disyuntor principal en su instalación doméstica

* Chispas en la cavidad:

1. Compruebe los utensilios. No use recipientes o platos con elementos metálicos
2. Evite que las brochetas metálicas o el papel de aluminio toquen las paredes interiores.

Si el problema persiste, póngase en contacto con un centro de servicio técnico.

En la documentación del horno se incluye una lista de estos centros.

NO INTENTE ARREGLAR EL HORNO USTED MISMO

CUIDADOS Y LIMPIEZA

Aunque su horno dispone de dispositivos de seguridad, es importante observar lo siguiente:

1. Es importante no desactivar ni manipular los elementos del cierre de seguridad.
2. No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta, ni permita que se acumulen residuos en las superficies de cierre. Limpie frecuentemente el área de cierre con un detergente suave, aclare y seque. No utilice nunca polvos ni estropajos abrasivos.
3. Cuando abra la puerta, vuelva a cerrarla en seguida. Así evitará que un niño se cuelgue de ella o que cualquier peso pueda hacer que el horno se desequilibre y caiga hacia delante, y cause daños personales y también daños en la puerta. No utilice el horno si está estropeado, hasta que lo haya reparado personal de servicio técnico cualificado. Es especialmente importante que el horno se cierre correctamente y que no existan daños en:
 - i) la puerta (ganchos)
 - ii) bisagras y cierres (rotos o sueltos)
 - iii) juntas de la puerta y superficies de cierre.
4. Sólo personal de servicio técnico cualificado puede ajustar y reparar el horno.
5. Limpie con regularidad el horno y elimine los restos de comida.
6. Si el horno no se mantiene limpio ello podría conllevar el deterioro de la superficie, lo que podría afectar negativamente a la vida útil del aparato y resultar en una situación peligrosa.

DATOS TÉCNICOS

ALIMENTACIÓN		230 V ~ 50 Hz, MONOFASICA CON TOMA DE TIERRA
CONSUMO DE ENERGÍA	MICROONDAS	1200 W
	GRILL	1050W
	COMBI	2200 W
SALIDA DE ENERGÍA DE MICROONDAS		800W
FRECUENCIA DE MICROONDAS		2450MHz
DIMENSIONES EXTERIORES (A x A x F)		465 X 279 X 352 mm
DIMENSIONES DE LA CAVIDAD (A x A x F)		290 X 220 X 316 mm
PESO NETO		APPROX. 11.3Kg
TEMPORIZADOR		30 min. 00 sec.
SELECCIONES DE ENERGÍA		10 NIVELES

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

- El horno microondas es un dispositivo ISM de Grupo 2 en el que se genera intencionadamente energía de radiofrecuencia y se utiliza en forma de radiación electromagnética para el tratamiento de materiales. Este horno es un dispositivo de Clase B apto para su uso doméstico y en instalaciones conectadas a una red de baja tensión que suministre electricidad para consumo doméstico.

ELIMINACIÓN DE EQUIPAMIENTO ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO USADO



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.

INSTRUCCIONES DE COCCIÓN

Guía de utensilios

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 contiene 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 evitar la cocción excesiva en algunas zonas. Se pueden producir chispas si el papel de aluminio está demasiado cerca de las paredes del horno o si se utiliza demasiada cantidad.
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	● X X	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. Hay que quitar la tapa. Sólo apto para calentar.
Metal • Platos • Hilos de alambre para cierre de bolsas	X X	Puede provocar chispas o fuego.
Papel • Platos, vasos, servilletas y papel de cocina • Papel reciclado	● X	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

X : No recomendado

UTILICE EL HORNO MICROONDAS DE UN MODO SEGURO

General Use

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. Limpielas con un detergente no agresivo, aclárelas y séquelas. No utilice polvos abrasivos ni estropajos.

No esponga 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 está 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 mínimo tiempo 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 un 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 escale, 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 ve chispas, abra la puerta y resuelva el problema.

"Arcing" es el término de microondas para indicar chispas en el interior del horno

Dichas chispas se pueden producir porque:

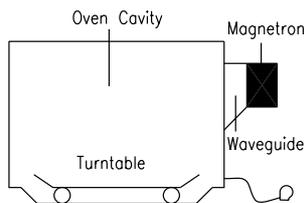
- Hay metales o papel de aluminio en contacto con las paredes laterales del horno.
- El papel de aluminio no se utiliza para envolver o contener alimentos (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).

- Hay metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados en el microondas.
- Hay papel reciclado con pequeños trozos metálicos en el microonda

PRINCIPIOS DE LAS MICROONDAS

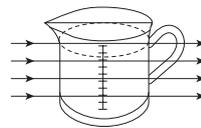
La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y calentar alimentos desde los primeros experimentos con radar en la Segunda Guerra Mundial. La presencia de microondas en la atmósfera se debe a causas naturales y a la actividad humana. Las actividades humanas que generan microondas son, entre otras,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

FUNCIONAMIENTO DE LA COCCI POR MICROONDAS



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

► TRANSMISI



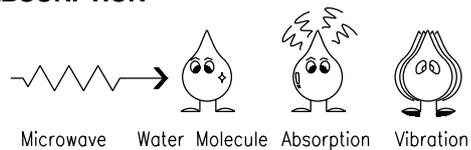
A continuación pasan por los recipientes con alimentos y son absorbidas por las moléculas de agua de los alimentos; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

► REFLECTION



The microwaves bounce off the metal walls and the metal door screen.

► ABSORPTION



Las microondas hacen que las moléculas de agua vibren 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 CONVERSI

PESOS		VOLÚMENES		CUCHARADAS	
15 g	1/2 oz.	30 ml	1 fl.oz.	1.25 ml	1/4 cucharadita
25 g	1 oz.	100 ml	3 fl.oz.	2.5 ml	1/2 cucharadita
50 g	2 oz.	150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)	5 ml	1 cucharadita
100 g	4 oz.	300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)	15 ml	1 cucharada
175 g	6 oz.				
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 COCINA

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 propague por conducción hasta el centro y termine la cocción. Envuelva los asados de carne o las patatas asadas en papel de aluminio durante el tiempo de reposo. Los asados de carne necesitan unos 10 - 15 minutos, mientras que las patatas asadas necesitan 5 minutos. Otros alimentos, como carne, verdura o pescado preparados necesitan 2 - 5 minutos de tiempo de reposo. Tras descongelar alimentos, déjelos reposar durante un tiempo. Si tras el tiempo de reposo la cocción de los alimentos no es completa, vuelva a ponerlos en el horno en modo de cocción durante algún tiempo más.

CONTENIDO DE HUMEDAD

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

DENSIDAD

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

FILM DE PLÁSTICO

El film 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 film de plástico para permitir la salida del exceso de vapor. Vaya con cuidado cuando retire el film de plástico de un plato ya que la acumulación de vapor habrá aumentado mucho la temperatura.

FORMAS

Las formas homogéneas presentan una cocción uniforme. Los alimentos presentan una mejor cocción por microondas en contenedores redondos que en contenedores cuadrados.

SEPARACIÓN

La cocción de los alimentos es más rápida y más homogénea si están separados. NUNCA apile alimentos.

TEMPERATURA INICIAL

Cuanto más frío está un alimento, más tarda en calentarse. Los alimentos que están en el frigorífico tardarán más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente.

LÍQUIDOS

Todos los líquidos deben removerse antes de calentarse y mientras se están calentando. Especialmente, el agua debe removerse antes de calentarla y mientras se está calentando para evitar erupciones. No caliente líquidos que han sido previamente hervidos. NO CALIENTE EN EXCESO.

DAR LA VUELTA Y REMOVER

Algunos alimentos deben ser removidos durante su cocción. A la mitad del tiempo de cocción hay que dar la vuelta a la carne y a 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 estén en la parte exterior.

CANTIDAD

La cocción de pequeñas cantidades siempre es más rápida que la cocción de grandes cantidades de alimentos. Sucede lo mismo si deseamos calentar comidas.

AGUJEREAR CIERTOS ALIMENTOS

La piel o la membrana de ciertos alimentos provocará una acumulación de vapor durante la cocción. Por ello hay que agujerearlos o quitar una tira de la piel antes de la cocción para permitir la salida del vapor. Entre dichos alimentos se encuentran los huevos, las patatas, las manzanas y las salchichas. NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON LA CÁSCARA.

TAPAR LOS ALIMENTOS

Cubra los alimentos con membrana de plástico para microondas o con una tapa. Cubra los pescados, las verduras, los cocidos y las sopas. No cubra los pasteles, las salsas, las patatas asadas o la bollería.

GUÍA DE DESCONGELACIÓN

- ▶ No descongele carne cubierta. La cobertura podría propiciar la cocción. Retire siempre el envoltorio exterior y la bandeja. Utilice únicamente contenedores aptos para microondas.
 - ▶ Empiece la descongelación de aves enteras con la parte de la pechuga hacia abajo. Empiece la descongelación de los asados con la parte grasienta hacia abajo.
 - ▶ La forma de los alimentos congelados afecta al tiempo de descongelación. Los bloques de alimentos rectangulares y con poco grosor se descongelan más rápidamente que los bloques más grandes.
 - ▶ Una vez transcurrido 1/3 del tiempo de descongelación, revise el estado de los alimentos. Quizás en ese momento desee dar la vuelta, separar, reordenar o retirar las partes descongeladas.
 - ▶ Durante la descongelación, el horno le indicará el momento de dar la vuelta a los alimentos. Entonces abra la puerta del horno y compruebe su estado. Siga las indicaciones siguientes para obtener unos resultados óptimos en la descongelación.
A continuación, cierre la puerta del horno y pulse la tecla START para terminar la descongelación.
 - ▶ Una vez terminada la descongelación, los alimentos deben estar fríos pero no duros. Si aún quedan partes heladas, continúe un poco más la descongelación por microondas o deje reposar los alimentos unos minutos. Tras la descongelación, deje reposar los alimentos entre 5 y 60 minutos si aún quedan partes heladas. Las aves y los pescados pueden ponerse bajo agua corriente hasta que estén descongelados
- ⇨ **Dar la vuelta:** Asados, costillas, aves enteras, pechuga de pavo, perritos calientes, salchichas, bistecs o chuletas.
 - ⇨ **Separar:** Separe bistecs, chuletas, hamburguesas, carne picada, pollo, mariscos y trozos de carne para asados.
 - ⇨ **Cubrir:** Con pedazos de papel de aluminio proteja las partes delgadas o los extremos de alimentos de formas no uniformes como las alitas de pollo. Para evitar que se produzcan chispas, deje al menos una distancia de 2,5 cm entre el papel de aluminio y las paredes del horno.
 - ⇨ **Retirar:** Para evitar la cocción, hay que retirar del horno las partes descongeladas. Ello puede acortar el tiempo de descongelación para alimentos con un peso inferior a 3 lbs.

TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO

Tabla de cocción

Alimento	Potencia Nivel	Tiempo de cocción por 450g (1 lb)	Instrucciones especiales
CARNE			
Ternera - Poco cocida	P-80	6-8 min.	- La carne debería sacarse del frigorífico al menos 30 minutos antes de cocinarse. - Deje reposar siempre la carne cubierta una vez finalizada la cocción.
- Medio cocida	P-80	7-11 min.	
- muy cocida	P-80	8-12 min.	
Cerdo	P-HI	9-11 min.	
Tocino	P-HI	7-9 min.	
AVES			
Pollo entero	P-HI	7-9 min.	
Porciones de pollo	P-80	6-8 min.	
Pechuga (con hueso)	P-80	7-9 min.	
PESCADO			
Filetes de pescado	P-HI	4-6 min.	- Ponga un poco de aceite o de mantequilla fundida por encima del pescado, o añada 15-30 ml (1-2 cucharaditas) de zumo de limón, vino, caldo, leche o agua.
Caballa entera, Limpia y preparada	P-HI	4-6 min.	
Trucha entera, Limpia y preparada	P-HI	4-6 min.	- Deje reposar siempre el pescado cubierto una vez finalizada la cocción.
Filetes de salmón	P-HI	4-6 min.	
NOTA: Los tiempos anteriores deberían considerarse aproximados. Tenga en cuenta que pueden 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

- Hay que tener un cuidado especial con la comida de bebés para evitar las quemaduras.
- Cuando recaliente alimentos embalados precocinados, siga siempre las instrucciones indicadas en el embalaje.
- Si congela alimentos adquiridos en secciones de alimentos frescos o fríos, recuerde que deben estar totalmente descongelados antes de seguir las instrucciones del embalaje. Es recomendable poner una nota encima de dichos alimentos para que otras personas también lo tengan en cuenta.
- Recuerde quitar los hilos metálicos y quitar los alimentos de los contenedores de aluminio antes de recalentarlos.
- Los alimentos fríos (refrigerados) tardan más en recalentarse que los alimentos a temperatura ambiente (como alimentos acabados de poner en el frigorífico o alimentos que se guardan en armarios).
- Todos los alimentos se deben recalentar utilizando microondas.

Alimento	Tiempo de cocción	Instrucciones especiales
Comida para bebés Tarro de 128g	20 s	Verter en un cuenco pequeño de servir. Remover bien una o dos veces mientras se calienta. Antes de servir, comprobar bien la temperatura.
Leche para bebés 100ml / 4fl.oz. 225ml / 8fl.oz.	20-30 seg. 40-50 seg.	Remover o agitar bien y verter en una botella esterilizada. Antes de servir, agitar y comprobar bien la temperatura.
Sándwiches o bocadillos 1 bocadillo	20-30 seg.	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./300g)	4-6 min.	Coloque la lasaña en una bandeja apta para microondas. Tápela con film de plástico ventilado.
Cocido 1 taza 4 tazas	1 1/2-3 min. 5-7 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remueva 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. Remueva 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. Remueva una vez cuando esté 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. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.

TABLA DE VERDURAS

Utilice un cuenco de cristal pyrex adecuado con tapa. Añada 30-45ml 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 esperado. 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, más rápido se cocerán.

Todas las verduras deberán cocinarse utilizando el nivel máximo de potencia de microondas.

Guía de cocción para verduras frescas

Verdura	Peso	Tiempo	Comentarios
Brócoli	1/2 lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 3-5 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Coles de Bruselas	1/2 lb./250g	2-3 min	Añada 60-75ml (5-6 cucharaditas) de agua.
Zanahorias	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las zanahorias a rodajas iguales.
Coliflor	1/2 lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 3-5 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Corte los cogollos grandes en dos. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Calabacín	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte los calabacines a rodajas. Añada 30ml (2 cucharaditas) de agua o una nuez de mantequilla. Póngalos a cocer hasta que estén tiernos.
Berengena	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las berenjenas a rodajas y rocíelas con 1 cucharada de zumo de limón.
Puerros	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte los puerros a rodajas gruesas.
Setas	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	2-3 min 3-5 min	Prepare setas pequeñas enteras o cortadas a rodajas. No añada agua. Rocíelo con zumo de limón. Salpimente. Dejar escurrir antes de servir.
Cebolla	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las cebollas a rodajas o mitades. Añada sólo 15ml (1 cucharadita) de agua.
Pimiento	1/2 lb./250g	3-5 min	Corte el pimiento a rodajas pequeñas.
Patatas	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 8-10 min	Pese las patatas peladas y córtelas en mitades o cuartos iguales.
Nabos	1/2 lb./250g	4-6 min	Corte los nabos en pequeños cubos.

Guía de cocción para verduras congeladas

Verduras	Peso	Tiempo	Instrucciones
espinacas	0.3 lb./125g	2-3 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
brócoli	1/2 lb./250g	3-4 min	Añadir 30ml (2 cucharaditas) de agua fría.
Guisantes	1/2 lb./250g	3-4 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Judías verdes	1/2 lb./250g	4-5 min	Añadir 30ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (zanahorias/guisantes/maíz)	1/2 lb./250g	3-5 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (estilo chino)	1/2 lb./250g	4-6 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.

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 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. Fije 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. Salpimente al gusto. Cubra el cuenco y fije la cocción en P-HI durante 12 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 (56,70 g.) 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 fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos.
2. Remueva en la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Salpimente y añada el perejil.
3. Cubra el cuenco y fije un nivel de potencia de P-80 durante 13 minutos.
4. Vierta la sopa en los boles, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con queso.
5. Fije un nivel de potencia de P-80 durante 2 minutos, hasta que se funda el queso.

REVOLTIO DE VERDURAS FRITAS

1 cucharada (15ml) de aceite de girasol
 2 cucharadas (30ml) de salsa de soja
 1 cucharada (15ml) de jerez
 2,5cm (1") de raíz de gengibre pelada y finamente rallada
 2 zanahorias medianas, cortadas en finas tiras
 100g (4 oz.) de champiñones troceados
 50g (2 oz.) de soja
 100g (4 oz.) de tirabeques
 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado a finas tiras
 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 gengibre, el ajo y las zanahorias en un cuenco grande y mézclelo todo bien.
2. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos.
3. Añada los champiñones, la soja, los tirabeques, el pimiento rojo, las cebollas tiernas, las castañas de agua y la col china. Mézclelo todo bien.
4. Fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 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) concentrado de tomate
 150ml (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. Salpimente al gusto.
3. Fije un nivel de potencia P-HI durante 9-11 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 a rodajas sal y pimienta al gusto

1. Pinche cada patata por varios lugares. Fije un nivel de potencia P-HI durante 7-9 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. Fije un nivel de potencia P-80 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 fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto, hasta que se funda.
2. Remueva en la harina y bata la mezcla en la leche. Fije un nivel de potencia P-HI durante 3-4 minutos, y remueva cada 2 minutos hasta que esté espesa y suave. Salpimente al gusto.

MERMELADA DE FRESA

675g (1 1/2 lb.) de fresas limpias
3 cucharadas (45ml) de zumo de limón
675g (1 1/2 lb.) de azúcar en polvo

1. Ponga las fresas y el zumo de limón en un cuenco grande, fije un nivel de potencia P-HI durante 5 minutos, o hasta que la fruta esté tierna. Añada azúcar y mezcle bien.
2. Fije un nivel de potencia P-80 durante 20-25 minutos, hasta llegar al punto de consistencia*, remueva cada 4-5 minutos.
3. Vierta 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 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. Recubra 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 en el contenedor preparado. Fije un nivel de potencia P-HI durante 3-4 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. Salpimente.
2. Ponga la mantequilla en una fuente de unos 25 cm (10"). Fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto hasta que se funda. Unte la fuente con la mantequilla fundida.
3. Vierta la mezcla de leche y huevo en la fuente. Fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos. Bata la mezcla y fije 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. Fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos. Remueva cada 30 segundos.

CARNE PICADA SAZONADA

1 cebolla pequeña cortada a tacos
1 ajo triturado
1 cucharadita (5ml) de aceite
200 g (200g.) 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 fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añada el resto de ingredientes en la cazuela. Remueva bien.
3. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 4 y luego P-80 durante 8-12 minutos o hasta que la comida esté preparada.