

Panasonic®

Manual de Instruções e Receitas

Forno de Microondas

modelo: **NN-GD587SRU**

Style Panagrill

INVERTER



Antes de ligar o aparelho, leia atentamente
todas as instruções contidas neste manual.
As figuras deste manual são meramente ilustrativas.

Proteger o Meio Ambiente é dever de todos.

Caro Cliente,

Ao mesmo tempo que expressamos nossos agradecimentos, estamos honrados pela escolha do presente aparelho e nos é grato dar-lhe as boas vindas à crescente família de proprietários de produtos Panasonic no mundo.

Pedimos que leia atentamente todas as instruções contidas neste manual, especialmente preparado para que você possa conhecer o seu equipamento.

NN-GD587SRU

Style PanaGrill



Índice

Manual de Instruções

Instalação	3
Instruções Importantes de Segurança	5
Conheça o seu Forno	8
Painel de Controle	9
Conhecendo o Botão Pop-up (Botão Rotativo)	10
Seleção de Potência	10
Seleção de Tempo	12
Ajuste Rápido no Cozimento (+/- 1 a 10 minutos) ...	12
Para ajustar o Relógio	12
Modo de Demonstração	13
Tecla Pipoca	13
Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança	14
Acionar a tecla de Tempo (Tempo de Espera)	14
Instruções no Visor	15
TURBO DESCONG. (Descongelamento por Peso)	16
Descongelamento por Tempo	16
Uso da função Auto Cozimento	18
Cozinhando através do Auto Cozimento	19
Notas sobre a utilização da função Auto Cozimento	21
Instruções de uso da função PanaGrill e do Pegador	22
Tabela de Tempo de Cozimento para uso manual do Panagrill	23
Usando a tecla Dourador	24
Notas importantes sobre o uso da Grelha Suporte	24
Usando a tecla Combinado	25
Notas sobre a utilização da função Combinado	27
Reaquecimento Manual	27
Cozimento por Microondas	28

Características dos Alimentos	28
-------------------------------------	----

Tempo	28
-------------	----

Técnicas de Cozimento	29
-----------------------------	----

Testando o Ponto de Cozimento	29
-------------------------------------	----

Cuidados com a limpeza do Forno Microondas	29
--	----

Guia de Utensílios	30
--------------------------	----

Técnicas

• Massas & Cereais	31
• Ovos	31
• Vegetais	32
• Carnes	33
• Aves	34
• Peixes	34

Receitas

Aperitivos & Lanches	35
Sopas, Molhos & Cremes	36
Carnes	36
Aves	37
Peixes	37
Vegetais	38
Pães, Massas & Cereais	39
Bolos, Biscoitos & Doces	39
Dicas	40

Geral

Perguntas e Respostas	41
Cuidados com o seu forno microondas	42
Especificações Técnicas	42
Certificado de Garantia	43

Instalação

Quando fizer a instalação do forno siga corretamente as instruções deste manual.

Desembale o aparelho, retire todos os suportes e calços para transporte e examine-o para detectar qualquer dano ocorrido durante o transporte, tais como gabinete amassado, fechaduras tortas ou porta quebrada. Sendo constatada qualquer irregularidade, notifique o revendedor.

Não instale o produto se estiver danificado.

Este forno deve ser instalado sobre uma superfície sólida e horizontal, com dimensões iguais ou maiores ao produto adquirido.

Não instale o forno em lugar úmido ou quente.

Para um bom desempenho, deve-se ter uma boa circulação de ar ao seu redor.

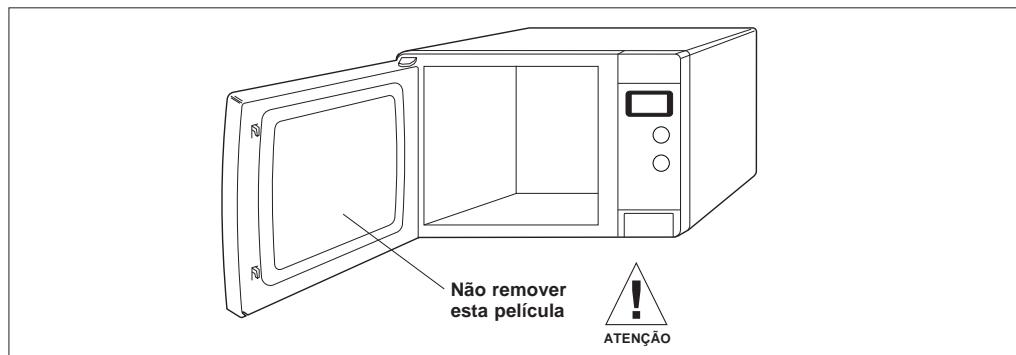
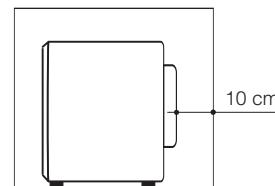
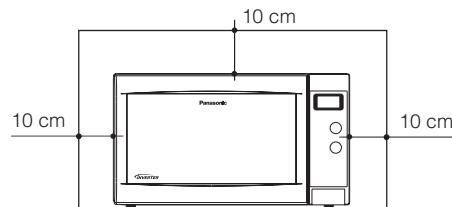
Respeite as distâncias mínimas para instalação especificadas ao lado.

No caso de embutir o aparelho, respeite as distâncias de 10 cm, para ventilação, nas laterais, parte de cima e no fundo, como mostra as figuras. É importante que o plugue fique acessível para qualquer eventualidade.

Não use ou guarde este aparelho ao ar livre.

Não utilize o aparelho próximo a água.

Não indicamos o uso deste aparelho próximo à pia da cozinha, em base molhada, perto da piscina, etc.



Instalação

Instalação elétrica

Se não houver uma tomada próxima ao aparelho, faça a ligação conforme o desenho abaixo.

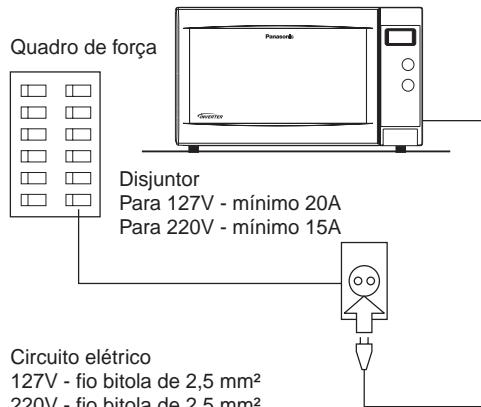
Não ligue outro aparelho no circuito elétrico do forno, pois poderá ocasionar queima de fusível ou desligamento do disjuntor, queda de tensão na rede elétrica ou mesmo diminuição no rendimento do forno.

Observação:

A tomada deverá ser exclusiva para o forno microondas e estar em ótimas condições de uso.

Não sobrecarregue a rede elétrica ligando vários aparelhos a uma mesma tomada.

Não use benjamins.

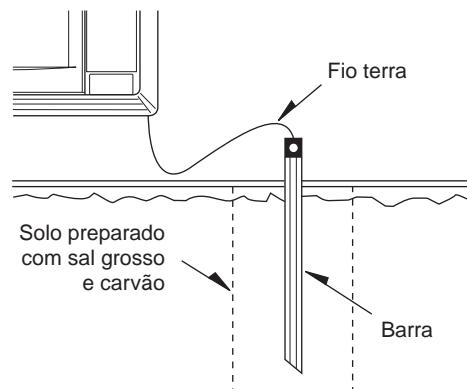


Ligaçāo do fio terra

Após alguns anos de uso do forno microondas, é possível que ocorram descargas elétricas no gabinete. Estas descargas são provocadas por insetos, acúmulo de poeira ou mesmo muita umidade no seu interior. Para evitar que o usuário receba essas descargas, será necessário a ligação de um fio terra (veja exemplo de um tipo de ligação). No Brasil, as casas e edifícios antigos não possuíam instalações específicas para aterramento. Por isso este fio não deve ser ligado a canos de água, parte metálica de janelas, ferros usados na estrutura de paredes ou fio de pára-raios. Para o aterramento, utilize uma barra de ferro apropriada (vendida em lojas de materiais elétricos) a qual deverá ser instalada por um eletricista de sua confiança conforme as normas existentes.

Observação:

O fio terra do aparelho deve ser ligado para eliminar qualquer risco de choque ou descarga elétrica no caso de um curto-circuito interno.

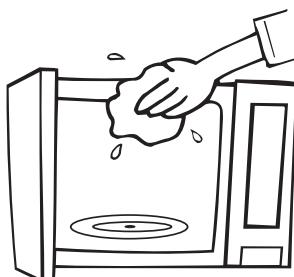


Instruções Importantes de Segurança

- Utilize este aparelho somente para as finalidades descritas neste manual. Não utilize corrosivos químicos ou vapores neste aparelho. **Este tipo de forno é designado especificamente para aquecer ou cozer alimentos. Ele é impróprio para uso industrial ou de laboratório.**
- **Cuidado: O uso do forno e/ou do prato PanaGrill, por crianças, sem supervisão de um adulto, só deve ser permitido quando as instruções adequadas tiverem sido dadas e quando a criança for capaz de utilizar o produto com segurança e entender os riscos da utilização do mesmo de modo impróprio.**
- Não obstrua as aberturas de ventilação do aparelho, pois isso diminuirá seu rendimento e também poderá danificá-lo por superaquecimento.

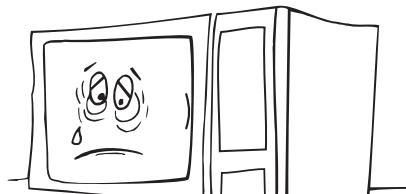


- Não coloque qualquer objeto entre a porta e o batente do forno, nem permita que resíduos de alimentos ou outros detritos acumulem-se na superfície das travas de segurança.

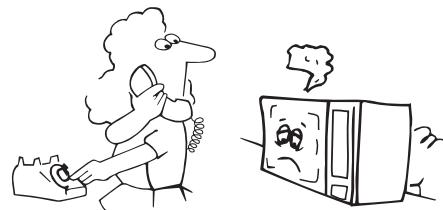


- **Cuidado! As superfícies externas do microondas ficam quentes durante o uso das funções Combinado, PanaGrill e/ou Dourador devido ao calor emitido pela resistência.**

- Não permita que o forno microondas opere vazio, **exceto para o aquecimento do Prato PanaGrill**, pois poderá gerar danos aos componentes do forno. Certifique-se de que para pequeníssimas porções de alimentos, o forno opere o tempo necessário para aquecer, não permitindo excessos, caso contrário o alimento irá queimar no interior do forno.



- Não opere o aparelho se ele apresentar problemas: no fio, no plugue, se não estiver funcionando perfeitamente, se estiver com algum defeito, ou ainda, se tiver sofrido uma queda.
- Não utilize o forno se estiver danificado. É particularmente importante que a porta do forno feche bem e que não haja danos:
 - a) Na porta (torta ou empenada);
 - b) Nas dobradiças e fechaduras (tortas ou frouxas).
- O forno só deve ser consertado por técnicos dos Serviços Autorizados Panasonic, pois somente eles recebem do fabricante:
 - Treinamento técnico;
 - Material didático para o conserto;
 - Peças originais para reposição.
- **Cuidado! É perigoso para pessoas não qualificadas executar qualquer serviço ou operação de reparo que envolva a remoção da cobertura que dá proteção contra exposição à energia de microondas.**
- Quando o aparelho apresentar alguma anormalidade, consulte o item Perguntas e Respostas (pág. 41). Se o problema não se enquadrar neste item, contate o Serviço Autorizado Panasonic mais próximo da sua residência.



- **Nunca remova o gabinete do aparelho, existe a possibilidade de ocorrer choque elétrico, com grave prejuízo à saúde e, até mesmo, risco à vida.**

Instruções Importantes de Segurança

- Quando retirar o alimento do forno, seu recipiente poderá estar quente, portanto use luvas térmicas. **Ao utilizar o prato PanaGrill, o uso do pegador e de luvas térmicas é obrigatório, para evitar acidentes.**

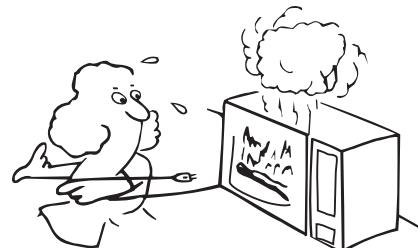


- O aquecimento de bebidas por microondas pode resultar em erupção atrasada de bolhas, portanto deve-se tomar muito cuidado ao manusear o recipiente.
- O conteúdo das mamadeiras e pote de alimentos para crianças devem ser agitados ou sacudidos e a temperatura deve ser verificada antes de serem servidos para evitar queimaduras.
- Alimentos com peles ou membranas (ovos com casca, salsicha, lingüiça, batata com casca, etc.) **não podem ir ao forno sem antes receber preparo especial** (consultar pág. 29), assim como **potes de vidro ou plásticos** (mamadeiras, jarras) não devem estar selados, pois são suscetíveis à explosão.



- Nunca frite qualquer alimento imerso em óleo ou qualquer tipo de gordura no forno microondas.** Para o preparo de alimentos fritos, utilize o **Prato PanaGrill** (consulte páginas 22 e 23) que dará crocância ao alimento.

- A exposição demasiada às microondas pode provocar queima ou combustão de alimentos e objetos (como ocorre em fornos convencionais). Se isto acontecer, desligue o cabo de força ou disjuntor e **mantenha a porta fechada** até a chama extinguir-se.



É normal o acúmulo de vapores na parte superior da cavidade e na porta devido a evaporação da água do alimento que está sendo cozido. Por este motivo aconselhamos que após o término do cozimento, deixe a porta semi aberta para que o vapor formado se dissipe no ambiente.

Após o término do cozimento, caso o alimento não seja retirado, a condensação será maior.

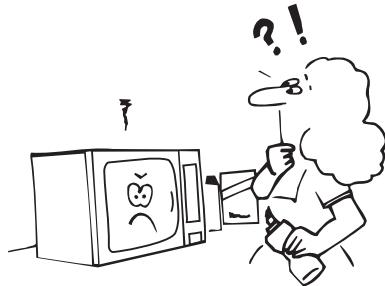
- Não use produtos de papel reciclado, pois podem conter impurezas, as quais podem causar centelhas e/ou fogo, quando utilizados.
- A colocação de elementos plásticos ou de papel requer cuidados especiais. Consulte o Guia de Utensílios (pág. 30) para maiores explicações. Não utilize utensílios plásticos ou de papel em seu Prato PanaGrill.



- O uso de utensílios metálicos dentro do forno requer cuidados especiais, pois partes metálicas muito próximas poderão gerar faiscas entre si ou a queima do eixo central com o tempo. Consulte o Guia de Utensílios (pág. 30) para maiores explicações. É um fenômeno normal que não oferece perigo, porém poderá gerar danos no compartimento interno do forno.



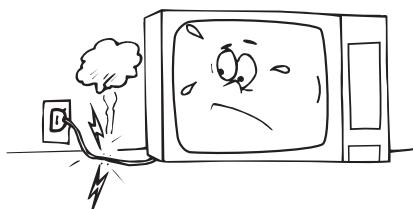
- Não limpe e nem aproxime do forno ou do Prato PanaGrill, produtos inflamáveis, pois poderá causar um princípio de incêndio.



- Não bata ou golpeie o painel de controle. Podem ocorrer danos e resultar em fogo.
- Não seque roupas, jornais ou outros materiais no forno. Eles podem se incendiar.
- Para reduzir o risco de fogo no interior do forno:
 - a) Não cozinhe demais os alimentos. Tenha atenção especial com produtos de papel, plástico ou outros materiais combustíveis, utilizados dentro do forno para facilitar o cozimento.



- b) Remova os arames de vedação dos pacotes de papel ou plástico, antes de colocá-los no forno.
- c) Não utilize o interior do forno para armazenar objetos. Não deixe produtos de papel, utensílios domésticos ou alimentos quando não estiver utilizando-o.
- Mantenha o cabo de força e o plugue longe de superfícies quentes e molhadas.
- Não ligue o aparelho quando o cabo de força estiver descascado, partido ou danificado.



- Caso o cabo de força sofra algum dano, este deverá ser substituído por um outro equivalente. Confie o serviço somente a uma Assistência Técnica Autorizada Panasonic.
- Caso haja necessidade de transporte do seu forno, coloque uma proteção entre a porta e o batente. Ex.: Saco plástico ou folha de jornal.



- Nunca utilize utensílios cortantes em seu Prato PanaGrill, para não danificar a superfície antiaderente.
- Não coloque ou utilize utensílios sensíveis ao calor no Prato PanaGrill aquecido, pois poderá danificá-lo.
- O Prato PanaGrill não pode ser utilizado em forno convencional (gás ou elétrico).
- **Nunca deixe o pegador dentro do forno microondas.**
- O preaquecimento do Prato PanaGrill deve ser feito sempre em Potência Alta. Não preaqueça por mais de 4 minutos.
- Para o preaquecimento centralize sempre o Prato PanaGrill sobre o prato giratório e cuidado para não encostá-lo nas paredes do forno.
- Quando for utilizar a tecla Dourador Manual, Combinado, ou função PanaGrill coloque o Prato PanaGrill sobre o prato giratório.
- Cuidado ao manusear o Prato PanaGrill, ele atinge altas temperaturas. **USE SEMPRE O PEGADOR E LUVAS TÉRMICAS.**

Observação:

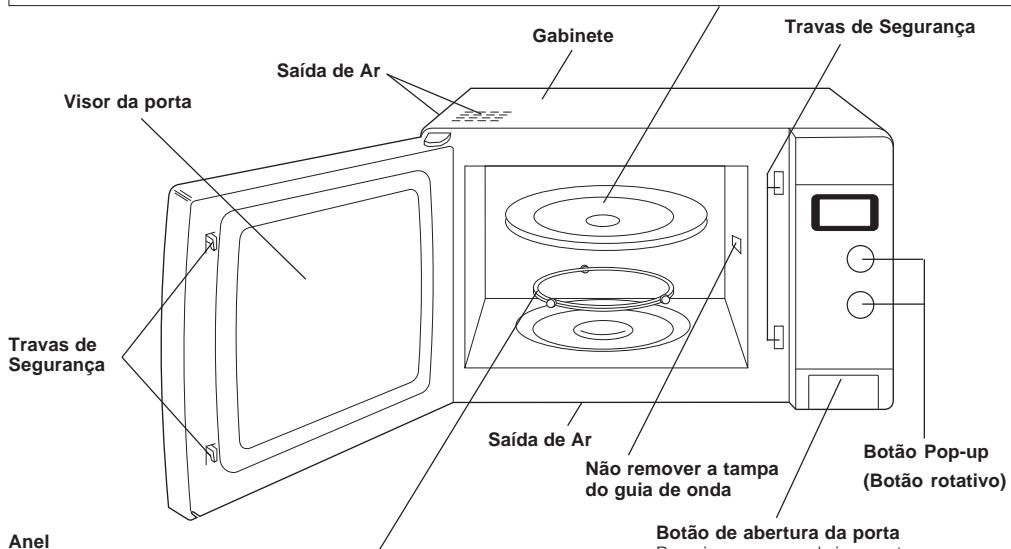
Durante o preaquecimento do prato PanaGrill e também no preparo de receitas que utilizam o mesmo, ocasionalmente, pode ocorrer liberação de cheiro de borracha aquecida. Este é um fato normal.

Conheça o seu Forno

Localização das partes

Prato giratório

1. Não opere o forno sem o anel e o prato giratório no local correto.
2. Somente use o prato giratório designado especificamente para este forno. Não substitua por nenhum outro prato giratório.
3. O prato giratório deverá ser manuseado com cuidado. Quando aquecido evite um eventual choque térmico, que poderá ocasionar sua quebra. Se o prato giratório estiver quente, espere esfriar antes de limpá-lo ou passá-lo na água.
4. Não cozinhe ou reaqueça alimentos diretamente no prato giratório. Sempre coloque o alimento em um prato refratário ou em uma grelha adequada ao microondas, evitando possíveis quebras.
5. Se o alimento ou um utensílio no prato giratório tocar a parede do forno e parar o prato, ele automaticamente irá girar no sentido oposto. Isto é normal.
6. O prato giratório gira nos dois sentidos.
7. Para o alimento receber as microondas de maneira uniforme, utilize **sempre** o prato giratório.



Anel

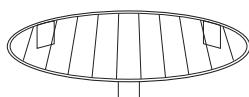
1. O anel e a superfície inferior devem ser limpas freqüentemente para prevenir ruídos excessivos.
2. O anel deve ser sempre usado junto com o prato giratório para cozinhar.

Botão de abertura da porta

Pressione-o para abrir a porta. Ao abrir a porta com o forno em funcionamento, irá interromper o processo de cozimento, sem cancelar o programa. O cozimento inicia-se assim que a porta é fechada e a Tecla Ligar é pressionada. A luz do forno permanecerá ligada ou se acenderá assim que a porta for aberta, e durante o cozimento.

Grelha suporte

Utilizada somente sobre o prato giratório, durante o cozimento por **Dourador, função PanaGrill (Tecla Bolo)** ou **Combinado**.



Pegador

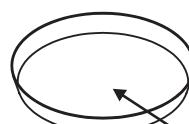
Utilizado para manusear o prato PanaGrill com segurança, uma vez que este atinge altas temperaturas.



Pegador

Prato PanaGrill (Prato Dourador)

Utilizado para deixar os alimentos crocantes.



Base de Alumínio Antiaderente

Painel de Controle

Instruções no visor

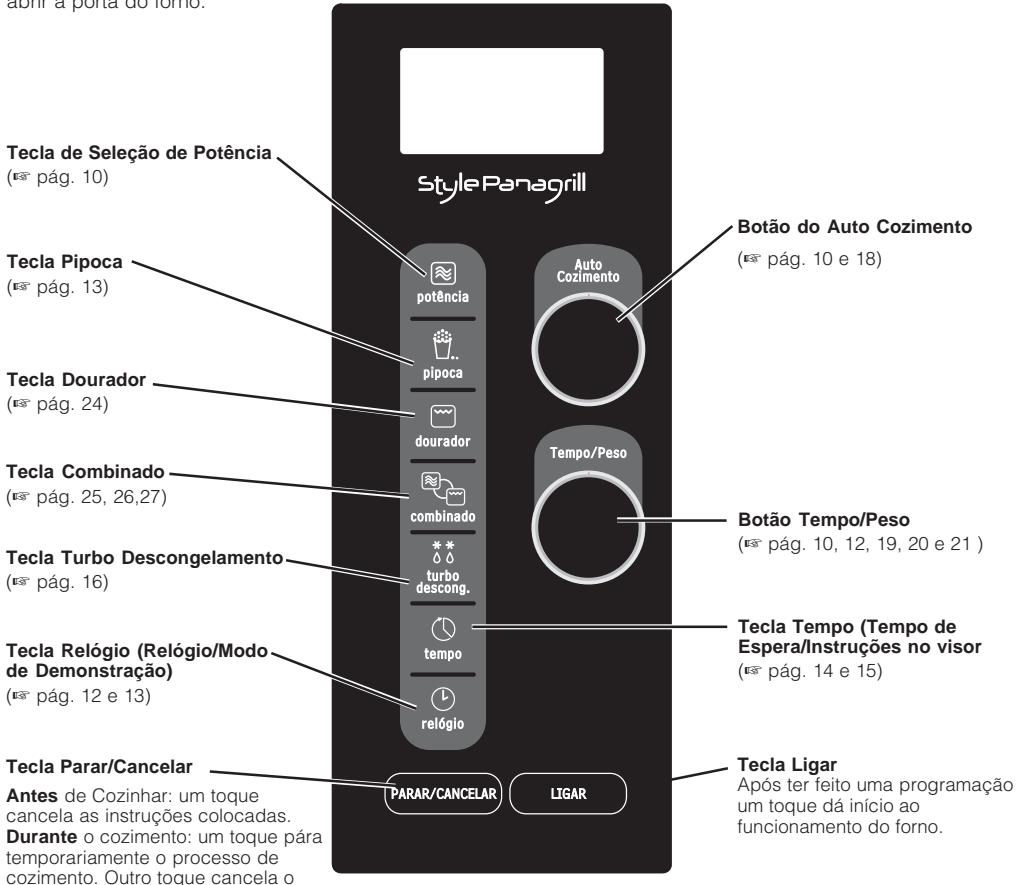
Tem o objetivo de facilitar o manuseio do produto.

Ligue o cabo de força na tomada apropriada e o visor irá mostrar: "BEM VINDO A PANASONIC" "LEIA O MANUAL DE INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR".

A cada toque nas teclas do painel e/ou girando os botões pop-up (botões rotativos), instruções aparecem, passo a passo no visor e automaticamente, o próximo passo para completar a programação é solicitado, até a sua finalização.

Ao término do cozimento o som de "bip" soará 5 vezes e a indicação "BOM APETITE" aparecerá no visor.

Obs.: Não é necessário aguardar as instruções passarem por completo para pressionar a próxima tecla ou abrir a porta do forno.



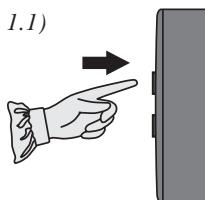
Som de Bip

1. Quando uma tecla é pressionada corretamente um "bip" irá soar;
2. Caso uma tecla seja pressionada e nenhum "bip" soar, a instrução não pode ser aceita pelo aparelho;
3. Durante o cozimento dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido e/ou virado ou apenas como aviso de mudança de estágio;
4. Ao final de qualquer programa completo, o "bip" soará 5 vezes;
5. Caso uma etapa da operação não seja solicitada ou quando não puder ser aceita o "bip" soará rapidamente por 2 vezes.

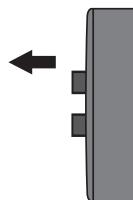
Conhecendo o Botão Pop-up (Botão Rotativo)

1 Liberar os botões.

1.1)

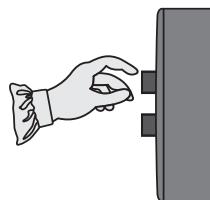


1.2)



Pressione os botões do **Auto Cozimento e de Tempo/Peso** para retirá-los da posição de repouso permitindo assim o uso correto conforme a figura 1.2.

2 Modo de Funcionamento



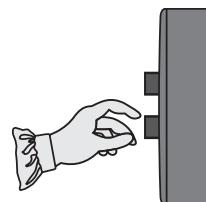
2.1 Para usar o botão do Auto Cozimento

1. Gire para a direita/esquerda - para selecionar as opções do Auto Cozimento.
No visor aparecerá: as opções de receita
2. Pressione a tecla Parar/Cancelar para cancelar.
No visor aparecerá ":".

2.2 Para usar o botão do Tempo/Peso

1. Selecione uma tecla programada ou função: (Potência / Pipoca / Dourador / Combinado / Tempo / Descongelamento / Auto Cozimento / Relógio).

2.



- Gire para a direita - para aumentar o tempo/peso.
 - Gire para a esquerda - para diminuir o tempo/peso.
- No visor aparecerá: as opções de tempo/peso conforme selecionado.
3. Pressione a tecla Parar/Cancelar para cancelar.
No visor aparecerá ":".

Observação:

Pressionando novamente os botões, eles voltarão à posição de repouso. **Não é indicado o uso das funções do forno deste modo.**

- Não puxe os botões para usá-los, apenas gire para selecionar a opção desejada.
- Não bata ou golpeie os botões pois poderão quebrar.
- Durante o cozimento os botões podem ser colocados na posição de repouso.
- Depois de programado o tempo é possível durante o cozimento, acrescentar/diminuir de 1 a 10 minutos girando o botão Tempo/Peso. Se girar até "0", cancelará o cozimento. Exceção para as funções programadas Auto Cozimento, Turbo Descong. e Pipoca.

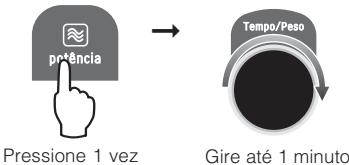
Seleção de Potência

Selecione a potência desejada pressionando a tecla de **Potência**. Se mantiver a tecla Potência pressionada, automaticamente passará todos os níveis de potência

Pressione	Nível de Potência	Indicações
1 vez	Alta	Cozimento em geral e fervor líquidos
2 vezes	Média alta	Assar bolos, tortas, etc
3 vezes	Média	Cozimento de pratos com queijo, ovos
4 vezes	Média baixa	Cozimento de carnes duras
5 vezes	Descongelar	Descongelamento de alimento em geral
6 vezes	Baixa	Manter alimentos prontos aquecidos

Exemplo:**Para esquentar o copo de água**

1. Pressione a tecla de Potência e selecione Alta.
2. Coloque 1 minuto girando o botão Tempo/Peso.



3. Pressione Ligar e o forno começará a contagem regressiva do tempo no visor.

A luz interna se acenderá e o prato irá girar. Após o término o "bip" soará 5 vezes indicando o final da operação.

Observação: A cada estágio de cozimento na Potência Alta, o forno aceitará no máximo 30 minutos e nas demais potências, 60 minutos. Se for acrescentado mais tempo, o forno não aceitará e soará um bip.



Em uma receita com potências e tempos diferentes, pode-se fazer uma programação de 2 a 3 estágios de cozimento: com função Microondas, função Combinado e/ou função Dourador.

Exemplo de 3 estágios de cozimento.

- 1 Selecione a potência Alta.

Obs.: Caso não seja selecionada a Potência, o forno assumirá automaticamente a Potência Alta.



- 2 Selecione tempo de 1 minuto.



- 3 Selecione a função Combinado 3.



- 4 Selecione o tempo 2 minutos.



- 5 Selecione Dourador 1.



- 6 Selecione o tempo 2 minutos.



- 7 Pressione Ligar.



- 8 O forno iniciará o cozimento com a 1^a potência selecionada e a cada mudança de estágio o "bip" soará 2 vezes consecutivas e no final do cozimento soará 5 vezes.

Nota:

A programação de cozimento por estágios pode ser feita de acordo com sua preferência.

Use as funções Microondas, Combinado ou Dourador e seus diferentes níveis sozinhos, ou alternando-as nos estágios programados (de 2 a 3).

Seleção de Tempo

O forno microondas pode ser programado para funcionar no intervalo de tempo de 10 segundos a 90 minutos conforme tabela:

Tempo	Variação
de 10 seg. a 3 min.	de 10 em 10 seg.
de 3 min. a 8 min.	de 30 em 30 seg.
de 8 min. a 30 min.	de 1 em 1 min.
de 30 min. a 90 min.*	de 5 em 5 min.

* Apenas a função Tempo de Espera chega a 90 min. Para a Potência alta, função Dourador e função Combinado o intervalo é de 10 seg a 30 min e os demais níveis de potência chegam até 60 min.

Ajuste Rápido no Cozimento (+/- 1 a 10 minutos)

Durante o processo de cozimento do alimento no forno esta função permite ajustar rapidamente o tempo de 1 a 10 minutos, **aumentando ou diminuindo** o tempo de cozimento.

- 1 Para acrescentar/diminuir 1 a 10 minutos durante o cozimento.

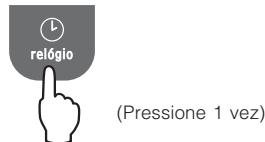


Observação:

1. Para acrescentar/diminuir o tempo, é necessário que a forma de cozimento ou função (Potência, Combinado, Dourador ou função Tempo de Espera), já tenha sido selecionada previamente e esteja em funcionamento.
2. Não será aceito acréscimo de tempo nas funções automáticas (Turbo Descong., Pipoca e Auto Cozimento).
3. **Atenção!**
Se girar o botão Tempo/Peso até "0", o cozimento será cancelado e no visor aparecerá "Bom apetite" indicando a finalização deste.
4. O ajuste rápido permite aumentar/diminuir de 1 em 1 minuto.

Para ajustar o Relógio

- 1 Pressione a tecla Relógio, uma vez.
No visor aparecerá "RELOGIO ":" AJUSTE O TEMPO".



- 2 Gire o botão tempo/peso para introduzir a hora desejada.
Exemplo: 12:30



No visor aparecerá "12:30 PRESSIONE RELOGIO".

Obs.: O relógio opera somente no sistema de 12 horas em 12 horas, portanto a hora refere-se tanto para o período da noite como da manhã.

- 3 Pressione novamente a tecla Relógio.



A hora é ajustada e aparecerá fixa no mostrador.

Notas:

1. Para ajustar a hora repita os passos de 1 a 3.
2. O relógio continuará marcando as horas enquanto o plugue estiver na tomada.
3. Na falta de energia o relógio deverá ser programado novamente.

Modo de Demonstração

Para ligar - Pressione a tecla Relógio três vezes.



No visor aparecerá: "MODO DE DEMONSTRAÇÃO PRESSIONE QUALQUER TECLA".

Para desligar - Pressione a tecla Relógio três vezes.



No visor aparecerá: Os dois pontos ou a hora do dia.

O modo de demonstração permite o manuseio completo de todas as teclas do forno, inclusive LIGAR, porém SEM aquecimento/cozimento do alimento.

Observações:

- A contagem de tempo será acelerada.
- A letra "D" de Demonstração aparecerá na frente do tempo, para facilitar a identificação durante sua utilização.
- Quando acionada, no visor a mensagem "MODO DE DEMONSTRAÇÃO PRESSIONE QUALQUER TECLA" será mostrada continuamente.

Tecla Pipoca

Utilizando a tecla Pipoca

1 Pressione a tecla Pipoca



No visor aparecerá: "PIPOCA AJUSTE O PESO"

2 Escolha o peso 50g ou 100g girando o botão Tempo/Peso.



No visor aparecerá: "PRESSIONE LIGAR"

3 Pressione a tecla Ligar.



Pressione a tecla Ligar.

Notas:

1. Utilize pipoca para microondas, pré-empacotadas e em temperatura ambiente. Leia as instruções do fabricante.
2. **Coloque o pacote da pipoca centralizado sobre o prato giratório do forno.**
3. Estoure apenas um pacote por vez.
4. Depois de estourar, abra o pacote com cuidado, a pipoca e o vapor estarão extremamente quentes.
5. Não reaqueça o milho que não estourou. Não reutilize o pacote.
6. Esteja sempre atento quando as pipocas estiverem estourando.
7. O resultado pode variar de acordo com o tipo e marca da pipoca.
8. **Caso queira estourar os pacotes de pipoca seguidamente:**
A partir do segundo pacote, para obter melhor rendimento, recomenda-se **não utilizar a tecla Pipoca** e sim colocar o tempo manualmente:
Acompanhe o preparo, ouça os estouros e siga as instruções do fabricante de pipoca para obter melhor resultado.
9. **Para o preparo de pipoca doce não utilize a tecla Pipoca.** Utilize o tempo manualmente, acompanhe o preparo, ouça os estouros e siga as instruções do fabricante de pipoca para obter melhor resultado.

Precauções:

Se a pipoca pré-empacotada tiver peso diferente do recomendado não utilize o comando **Pipoca**, pois elas poderão estourar irregularmente ou pegar fogo.

Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança

Esta trava previne a operação do forno por crianças.

Para bloquear o funcionamento do painel



Pressione 3 vezes
(a cada toque soará
um bip)

No visor aparecerá
a palavra

TRAVA

Indica que nenhuma programação será aceita.

Para cancelar a trava



Pressione 3 vezes
(a cada toque soará
um "bip")

Os dois pontos ou a hora do dia voltarão a
aparecer no visor.

Se o plugue for desconectado ou se faltar energia,
a trava cancelará automaticamente.

Acionar a tecla de Tempo (Tempo de Espera)

Esta tecla é utilizada para dar uma pausa, descanso no cozimento.

Poderá ser utilizada de 3 formas:

Para retardar o cozimento:

Utilizado para retardar (atrasar) o cozimento do alimento desejado.



Para usar a tecla Tempo (Tempo de Espera) entre dois cozimentos:

Utilizado para dar uma pausa durante o cozimento.



Para introduzir o Tempo (Tempo de Espera) no final do cozimento:

Utilizado para programar o Tempo de Espera no final do cozimento do alimento desejado.



Notas:

1. Quando a função **Tempo (Tempo de Espera)** for acionada, o tempo no visor continuará em contagem regressiva mesmo que a porta seja aberta, já que esta função é para dar um descanso, uma pausa no cozimento. É possível acrescentar/diminuir de 1 a 10 minutos nos estágios de tempo/cozimento girando o botão Tempo/Peso. Se girar até "0" cancelará a opção em funcionamento.
2. A programação **Tempo (Tempo de Espera)** não funcionará nas funções de **Auto cozimento, Turbo Descong., Pipoca**.
3. O tempo máximo será 90 minutos por programação.
4. Na função **Tempo (Tempo de Espera)** não há emissão de microondas.
5. Para cada troca de estágio soarão dois "bips" consecutivos e ao final da programação o "bip" soará 5 vezes e a indicação "BOM APETITE" aparecerá no visor.

Instruções no Visor

Este forno possui instruções passo a passo que deverão ser seguidas até a finalização.

O forno sai programado de fábrica aparecendo por completo as instruções no visor.

Se desejar cancelar as instruções no visor, siga o exemplo abaixo:

Para desligar a função "Instruções no visor":

Pressione a tecla Tempo 3 vezes.



No visor aparecerá: "INSTRUÇÕES NO VISOR DESLIGADO"

Para voltar à função "Instruções no visor":

Pressione a tecla Tempo 3 vezes.



No visor aparecerá: "INSTRUÇÕES NO VISOR LIGADO"

TURBO DESCONGELAMENTO (Descongelamento por Peso)

Este é o sistema de descongelamento que foi desenvolvido com o objetivo de obtermos melhores resultados no descongelamento **de Carnes, Aves e Peixes crus**. Não é necessário programar o tempo, basta apenas selecionar o peso desejado.

A diferença entre a temperatura interna e externa da carne após o descongelamento é menor, resultando em um descongelamento mais uniforme.

1 Pressione a tecla **Turbo Descong.**



No visor aparecerá: "TURBO DESCONGELAMENTO AJUSTE O PESO".

2 Introduza o peso do alimento a ser descongelado:

Ex.: Para 0,5 kg de carne.

Gire o botão tempo/peso para selecionar porção.



No visor aparecerá: "0.5 kg - PRESSIONE LIGAR".

Descongelamento por Tempo

Você também pode usar o **Descong. por Tempo** conforme sua preferência. Para tanto, siga as instruções da tabela abaixo.

Remova o alimento da embalagem e coloque em um prato próprio para microondas.

Coloque itens pequenos, como costeletas, pedaços de frango, camarões, escalopes e peixe, em um prato.

Proteja porções finas de alimentos com tiras de papel alumínio. Selecione **Potência Descongelar** usando a tecla de Potência e o tempo recomendado na tabela abaixo. Assados grandes e aves inteiras podem estar ainda congelados no centro, deixe que fiquem no refrigerador, cobertos com filme plástico. Peixes e frutos do mar, podem estar ainda levemente congelados.

TEMPO DE DESCONGELAMENTO			
ALIMENTO	TEMPO DESCONG. (para cada 500 g)	INSTRUÇÕES	TEMPO ESPERA APÓS DESCONG.
CARNE BOVINA			
Moída	9 min a 11 min	Mixer, virar e retirar as partes já descongeladas durante o tempo de descongelamento.	10 min
Fígado (bifes)	9 min a 11 min	Drenar o líquido. Mixer e separar os pedaços já descongelados.	5 min
Inteira (1,1 a 1,8 kg)	9 min a 11 min	Virar 2 ou 3 vezes durante o descongelamento protegendo a superfície e nas extremidades.	5 min
Em cubos	8 min a 10 min	Retire os cubos já descongelados. Vire, separe.	5 min
Bifes grossos	2 min 30 seg a 3 min 30 seg	Coloque em um recipiente raso.	5 min
Pedaços	9 min a 11 min	Mixer e remover os pedaços já descongelados.	5 min

TEMPO DE DESCONGELAMENTO			
ALIMENTO	TEMPO DESCONG. (para cada 500 g)	INSTRUÇÕES	TEMPO ESPERA APOS DESCONG.
SUÍNA Costelas Lombo, Pernil Presunto Inteiras (1,1 a 1,8 kg)	9 a 11 min 8 a 10 min 4 min 30 seg a 6 min 30 seg 8 a 12 min	Proteger* / Separar / Mexer durante o tempo de descongelamento. Proteja as extremidades*, vire na metade do tempo Vire na metade do tempo. Virar 2 ou 3 vezes durante o tempo de descongelamento.	5 min 20 min 15 a 20 min 30 min
CARNEIRO Pedaços Costelas Salsicha BACON Em fatias LINGÜIÇA Grossa Fina HAMBURGUER (8 x 60 g)	10 a 13 min 9 a 11 min 5 a 7 min 5 a 7 min 6 a 8 min 5 a 7 min 4 min 30 seg a 5 min 30 seg	Proteger as partes mais finas*. Rearranjar durante o descongelamento. Proteger as partes mais finas*. Rearranjar durante o descongelamento. Remover as já descongeladas durante o tempo de descongelamento. Vire. Pode ser descongelado na própria embalagem, desde que não seja de papel alumínio. Não sobreponha e separe logo que possível. Vire. Não sobreponha e separe logo que possível. Vire, separe.	30 min 5 min 5 min 5 min 5 min 5 min 5 min
MÍUDOS Coração Rim Bucho	7 a 9 min 8 a 10 min 10 a 13 min	Deixe descansar 10 min. Mexa na metade do tempo ou vire.	
AVES FRANGO Inteiro (máx. 1,5 kg) FRANGO em Pedaços PERU Inteiro (até 2,7 kg) Peito de Peru PATO	7 a 11 min 9 a 11 min 9 a 13 min 7 a 9 min 9 a 14 min	Vire 2 a 3 vezes durante o tempo de descongelamento, protegendo as partes mais finas e delicadas, tanto para as aves inteiras como para aves em pedaços. Separe.	30 min 15 min 60 min 40 min 30 min
PEIXES E FRUTOS DO MAR Carne de Caranguejo Filé de Peixe Postas de Peixe Vieira Camarão Médio Peixe Inteiro	12 a 14 min 6 a 10 min 6 a 10 min 14 a 16 min 8 a 10 min 10 a 12 min	Durante o descongelamento remover os já descongelados. Durante o descongelamento, virar, mexer. Separe. Durante o descongelamento, virar, mexer. Durante o descongelamento remover as partes já descongeladas e virar. Separe. Durante o descongelamento remover as partes já descongeladas e virar. Separe. Proteger* a cauda antes do descongelamento. Vire.	5 min 5 min 5 min 5 min 5 min 10 min

* Proteger com tiras finas de papel alumínio as partes perto do osso.

Uso da função Auto Cozimento

A função **Auto Cozimento** permite fazer o cozimento dos alimentos pré-programados sem selecionar a potência e o tempo. O forno fará isso automaticamente para as receitas programadas de **Microondas** (Auto Reaquecimento, Arroz, Vegetais Frescos, Prato Pronto Congelado, Brigadeiro) e de **Microondas + Dourador** (Sobrecoxas Gratinadas, Batata Gratinada, Arroz de Forno, Medalhão de Carne). Nela está presente também a função **PanaGrill** que permite deixar os alimentos crocantes. Funciona com o auxílio de um prato PanaGrill + ação das microondas + calor gerado pelo Dourador. **É obrigatório o pré-aquecimento do prato PanaGrill para que as receitas programadas (Pizza Cong., Pão de Queijo, Empanados, Bolo, Batata Palito e Torta Cong.), funcionem.** Leia com atenção as instruções de uso da função PanaGrill (pág. 22).

1 Gire o botão Auto Cozimento para selecionar a receita desejada.

1.1 Caso tenha selecionado uma receita programada de Microondas ou Microondas + Dourador No visor aparecerá: o nome da receita "AJUSTE O PESO".



1.2 Caso tenha selecionado uma receita programada de PanaGrill

No visor aparecerá: o nome da receita "PRESIONE LIGAR PARA PREAQUECER O PRATO DOURADOR".

Coloque o Prato PanaGrill vazio no forno.

2 Gire o botão Tempo/Peso para escolher a porção desejada.



No visor aparecerá: o peso e "PRESSIONE LIGAR".

3 Pressione Ligar.



2 Pressione Ligar.

Obs.: Durante o preaquecimento a instrução "PREAQUECIMENTO" passará. Neste momento, se a tecla ligar for pressionada, aparecerá o tempo restante em contagem regressiva.

Ao término do preaquecimento do prato, o bip soará. No visor aparecerá: "Coloque o alimento".

Retire o prato do forno com auxílio do pegaor e de luvas térmicas. Coloque o alimento e volte ao forno. No visor aparecerá: "AJUSTE O PESO".

3 Gire o botão Tempo/Peso para escolher a porção desejada.



No visor aparecerá: "PRESSIONE LIGAR".

4 Pressione Ligar.



Observações:

- Durante o funcionamento da função Auto Cozimento, **no visor os símbolos significam:**
 - uso das receitas programadas de Microondas
 - uso das receitas programadas de Microondas + Dourador
 - uso das receitas programadas de PanaGrill
- Se após o preaquecimento a tecla PARAR/ CANCELAR for pressionada 2 vezes, o forno cancelará todas as instruções anteriores e a programação deverá ser refeita.
- Ao término do preaquecimento, um bip mais prolongado soará solicitando que o alimento escolhido seja colocado no prato PanaGrill. Durante 3 minutos, de 12 em 12 segundos, o bip soará e o forno continuará em funcionamento. Se durante ou após este tempo, a porta do forno não for aberta para dar continuidade ao cozimento, o forno automaticamente cancelará toda a programação.
- Durante o preaquecimento e o cozimento, o prato PanaGrill deverá ficar sobre o prato giratório. **Exceto na Tecla Bolo**, o prato PanaGrill deve ser colocado sobre a GRELHA SUPORTE e esta sobre o prato giratório.
- Para repetir o cozimento na função PanaGrill, o tempo de preaquecimento do prato dourador será sempre o mesmo (Potência Alta 4 minutos).

Cozinhando através do Auto Cozimento

Receitas Programadas

Menu	Receita/Prato	Quantidade (Porção/Peso)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
MICROONDAS	Auto Reaquecimento	150 g 300 g 500 g	<p>Distribua uniformemente a quantidade de comida pronta para aquecimento e cubra com tampa (apropriada).</p> <p>Alimentos recomendados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratos prontos • Carnes e Aves • Massas com pouco molho e • Ensopados 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeite o peso indicado. • Utilize alimentos prontos em temperatura ambiente ou refrigerada. • Misture bem o alimento após aquecer.
	Arroz	1 xícara (chá) 2 xícaras (chá) Obs.: Capacidade de cada xícara: 250ml	<p>Em recipiente refratário alto com tampa, coloque para cada porção:</p> <p>Arroz na quantidade desejada, limpo, lavado e escorrido.</p> <p>Água (normalmente o dobro da porção de arroz).</p> <p>1 colher (chá) margarina ou óleo sal a gosto.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Misture todos os ingredientes e leve ao forno microondas em recipiente semi-tampado (para evitar transbordamentos). 2. Durante o cozimento, dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido. Ao término, retire do forno tampe totalmente o recipiente e deixe pelo menos 10 minutos em tempo de espera (descanso). Afofe com um garfo antes de servir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para cada medida de arroz (xícara chá) utilize o dobro da quantidade de água. Ex.: 1 xícara (chá) arroz → 2 xícaras (chá) de água. • Para obter arroz mais solto, diminuir $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água, para as quantidades de 2 xícaras de arroz. • Recipiente de tamanho proporcional à quantidade a ser preparada e com tampa. • Aumente proporcionalmente a quantidade de margarina /óleo conforme a quantidade de arroz. • Utilize arroz tipo 1 e 2. • Não recomendamos o uso, nesta função, de arroz integral, instantâneo, parbolizado ou japonês.
	Vegetais Frescos	150 g 300 g 500 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpe, lave, descasque (quando necessário) e pique os vegetais, acrescente 2 colheres (sopa) de água para qualquer uma das quantidades, cubra o refratário com a tampa apropriada ou papel manteiga. 2. O sal deverá ser acrescido após o cozimento. 3. Durante o cozimento, dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido ou virado. Ao término do cozimento, deixe-os descansar por 5 minutos no tempo de espera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para melhores resultados os vegetais devem ser de tamanho uniforme. • Quando cozinhá-los inteiros deverão ser furados. • Coloque os vegetais picados uniformemente em recipiente de tamanho adequado à quantidade e sempre tampados. • Durante o Tempo de Espera, deixe-os em recipiente tampado. • Devido a variação de textura dos vegetais, o ponto de cozimento poderá ser variável.
	Prato Pronto Congelado	LASANHA congelada (650 g) NHOQUE congelado (650 g)	<ul style="list-style-type: none"> - Lasanha: destampe, cubra com papel manteiga e leve ao forno microondas. - Nhoque: Sigas as instruções do fabricante. <ol style="list-style-type: none"> 1. Ao final do cozimento, misture bem o nhoque antes de servir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os alimentos devem estar armazenados no freezer a um temperatura de (-18°C). • Caso os pesos não sejam respeitados, os resultados serão imprecisos. • Alimentos com muito queijo podem passar do ponto.
	Brigadeiro	1 receita 2 receitas	<p>Para 1 receita utilize:</p> <p>1 lata de leite condensado 1 colher (sopa) de margarina 3 colheres (sopa) de chocolate em pó</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloque todos os ingredientes em um recipiente alto, misture bem antes de levar ao forno microondas. 2. Durante o cozimento dois "bips", consecutivos, soarão indicando que o alimento deve ser mexido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize recipiente alto e redondo. • Após o término do tempo, mexa bem até a massa ficar cremosa e brilhante. • Para 2 receitas dobrar a quantidade de ingredientes.

Menu	Receita/Prato	Quantidade (Porção/Peso)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
MICROONDAS + DOURADOR	Sobrecoxas Gratinadas	250 g 500 g 750 g	1. Separe corretamente o peso desejado. 2. Tempere a gosto e fure a pele e a carne. 3. Coloque os pedaços com a pele para baixo. Deixe os pedaços carnudos voltados para a borda do refratário. Ponha este sobre a grelha suporte. 4. Durante o cozimento, dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser virado.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize retratários redondos. • O tamanho dos pedaços devem ser uniformes para melhores resultados. • Não indicamos, nesta tecla, o cozimento de frangos com molhos, cremes ou ensopados • Utilize a grelha suporte. • Deixe em Tempo de espera por 3 minutos após pronto.
	Batata Gratinada	250 g 500 g	1. Lave, descasque, pique em cubos. Para 250g acrescentar: 1 colher (sobremesa) de margarina 1 colher (chá) de orégano Sal a gosto 2. Durante o cozimento, dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido.	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque as batatas picadas uniformemente em recipiente de tamanho adequado e raso e acrescente o restante dos ingredientes. • Para 500g sobre a quantidade dos ingredientes. • Utilize a grelha suporte.
	Arroz de Forno	1 receita 2 receitas	Ingredientes: 3 xícaras (chá) arroz cozido ½ lata de milho 100 g presunto ½ lata ervilha ½ lata de molho de tomate 80 g mussarela ralada Preparo: Misture os 4 primeiros ingredientes em um refratário, coloque molho por cima e por último o queijo para gratinar. Leve ao forno sobre a grelha suporte.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize arroz pronto. • Utilize a grelha suporte • Para 2 receitas <p>Ingredientes:</p> <p>5 xícaras (chá) arroz cozido 1 lata de milho 150g presunto 1 lata ervilha 1 lata massa de tomate 100 g mussarela ralada</p>
	Medalhão de Carne	200 g 400 g	1. Utilize medalhão de filé mignon de tamanho uniforme. 2. Tempere-os a gosto. 3. Coloque em um refratário de tamanho proporcional à quantidade, coloque o recipiente sobre a grelha suporte. 4. Durante o cozimento dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser virado. Neste momento drene o líquido que se formar.	<ul style="list-style-type: none"> • O ponto de cozimento pode variar conforme espessura, volume e textura da carne. • Utilize a grelha suporte.
PANAGRILL	Pizza Congelada	440 g 460 g	1. Utilizar pizzas congeladas disponíveis no mercado, conforme peso indicado e armazenados em temperatura de -18°C . 2. Coloque a pizza sobre o prato PanaGrill aquecido. 3. Com auxílio do pegador e de luvas térmicas, leve o prato ao forno sobre o prato giratório.	<ul style="list-style-type: none"> • O tipo de recheio de massas, podem influenciar na crocância e aparência da pizza. • Retire a massa do prato PanaGrill somente quando for servi-la e remova-a, de preferência, para um prato de papelão. • Não corte a pizza no prato PanaGrill. • Utilize sem a grelha suporte.
	Pão de Queijo (congelado)	200 g 400 g 500 g	1. Utilizar pão de queijo, massa pronta, congelada , disponível no mercado conforme peso indicado, e armazenados em freezer com temperatura de -18°C . 2. Distribuí-los no prato PanaGrill aquecido em forma de círculo, iniciando pelas bordas, mantendo distância entre eles conforme instrução do fabricante. 3. Com auxílio do pegador e de luvas térmicas, leve o prato ao forno sobre o prato giratório.	<ul style="list-style-type: none"> • Dependendo do tipo e marca utilizada os resultados podem ser diferentes. • Utilize pão de queijo tamanho tradicional ou coquetel. • Utilize sem a grelha suporte.
	Empanados (congelados)	300 g 500 g	1. Utilize empanados prontos e congelados com ou sem recheio, conforme peso indicado. 2. Distribuí-los no prato PanaGrill aquecido nas bordas em forma de círculo, mantendo distância entre eles. 3. Com auxílio do pegador e de luvas térmicas, leve o prato ao forno sobre o prato giratório.	<ul style="list-style-type: none"> • Dependendo do tipo e marca utilizada os resultados podem ser diferentes influenciando na crocância e aparência. • Utilize sem a grelha suporte. • Os empanados recheados devem ficar com o recheio voltado para cima.

Menu	Receita/Prato	Quantidade (Porção/Peso)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
    	Bolo	MISTURA PRONTA CASEIRO	Mistura Pronta 1; Siga as instruções e o modo de fazer do fabricante das misturas industrializadas para bolo com peso de 450 g. Caseiro Bolo de Cenoura 200 g de cenoura picada 1 e ½ xícara (chá) açúcar 3 ovos ½ xícara (chá) óleo 1 e ½ xícara (chá) farinha de trigo 1 colher (sopa) fermento em pó 1. Bata no liqüificador os 4 primeiros ingredientes. Acrescente a farinha e o fermento apenas misturando até ficar homogêneo. Após o cozimento deixe 5 minutos em tempo de espera.	<ul style="list-style-type: none"> Após preaquecimento do prato PanaGrill unte-o com margarina usando um pincel. Despeje a massa do bolo. Cuidado! Depois de aquecido o prato atinge altas temperaturas. Com auxílio do pegador e de luvas térmicas, leve o prato ao forno sobre a grelha suporte e esta sobre o prato giratório. Desenforme o bolo depois de pronto. Não corte o bolo no prato PanaGrill. Para mistura pronta: Use marcas nacionais, sem recheio e sem cobertura. Dependendo do tipo e marca utilizada os resultados podem ser diferentes. Melhor resultado para misturas comuns. Misturas especiais para microondas também podem ser utilizadas com resultados satisfatórios. Para Bolo caseiro: siga as medidas indicadas para evitar alteração do resultado. Utilize a grelha suporte.
	Batata Palito (congelada)	300 g 500 g	1. Distribua a Batata Palito congelada para Forno sobre o prato PanaGrill aquecido evitando sobrepo-las. 2. Com auxílio do pegador e de luvas térmicas, leve o prato ao forno sobre o prato giratório.	<ul style="list-style-type: none"> Utilize apenas Batata Palito congelada Especial para forno. Dependendo do tipo e marca utilizada os resultados podem ser diferentes. Utilize sem a grelha suporte.
	Torta Congelada	TORTA QUICHE	1. Retire da embalagem e coloque sobre o prato PanaGrill aquecido. 2. Com auxílio do pegador e de luvas térmicas, leve o prato ao forno sobre o prato giratório.	<ul style="list-style-type: none"> O resultado pode variar com o tipo e marca do alimento. Utilize sem a grelha suporte.

Notas sobre a utilização da função Auto Cozimento (Microondas, Microondas + Dourador, PanaGrill)

- As receitas são planejadas para o uso de alimentos diretamente do seu lugar de estocagem. Exemplo: Arroz é guardado à temperatura ambiente, já as carnes em temperatura refrigerada, alimentos congelados (freezer), etc...
- Em todos os tempos de cozimento, os alimentos devem ser virados ou mexidos pelo menos uma vez.
- Utilize medidas padrão ex.: 1 xícara (chá) equivale a 250ml.
- Os recipientes devem ser sempre refratários próprios para uso em forno microondas.
- Medidas e pesos devem ser respeitados para não comprometer o resultado final.
- No cozimento por Microondas + Dourador, o recipiente contendo o alimento desejado deverá estar sobre a grelha suporte e esta sobre o prato giratório. **NUNCA** utilize a grelha suporte sem o prato giratório.
- Caso queira um alimento mais dourado, utilize a tecla **DOURADOR** para complementar.
- **Cuidado!** No cozimento por Microondas + Dourador ou PanaGrill, a parte externa do forno microondas ficará extremamente quente. Não deixe panos, livros, etc. sobre ele. Nestas funções **NÃO** utilize utensílios plásticos.

Atenção:

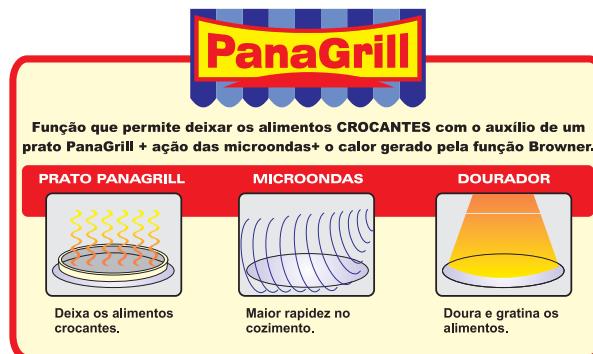
Caso não obtenha resultados satisfatórios durante a utilização da função automática (Auto Cozimento) nos tempos das receitas, pode-se complementar com potências e tempos manuais.

Isto pode ocorrer devido a:

- Gosto pessoal.
- Variação da voltagem da rede.
- Utilização de pesos, medidas e recipientes diferentes do indicado, etc.
- Siga corretamente as instruções de cozimento, notas sobre utilização para obter bons resultados.
- Não utilize esta programação com pesos, medidas e alimentos diferentes do recomendado.
- Durante o cozimento dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido e/ou virado. Porém, na função PanaGrill significa apenas a troca de estágio indicando o início da ação da resistência. Não deve mexer/virar o alimento.

Instruções de uso da função PanaGrill e do Pegador

A função "PanaGrill" gratinará e tostará pizzas, empanados em geral, lanches, torradas, grelhados, etc. Você pode também, assar o tão desejado pão de queijo.

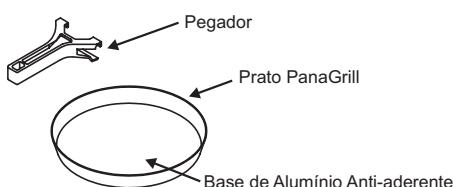


A base do prato PanaGrill da PANASONIC, absorve microondas e as converte em calor. Logo o calor se conduz através do recipiente para os alimentos. Com o uso do DOURADOR proporciona o aspecto dourado, crocante e auxilia no cozimento.

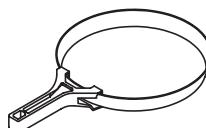
Dicas de utilização do PanaGrill e do Pegador

- Antes de utilizar pela primeira vez o prato PanaGrill, unte-o levemente com óleo, aqueça-o na Potência Alta por 4 minutos, espere esfriar e lave-o com detergente.
- Para melhor resultado, os alimentos devem ser colocados no prato PanaGrill imediatamente após o preaquecimento, se houver demora, os resultados ficarão comprometidos.
- O prato PanaGrill pode ser untado com óleo ou margarina para facilitar a remoção de sujeiras e evitar que alimentos grudem.
- Na função PanaGrill, durante o cozimento, o prato PanaGrill deve ficar sobre o prato giratório (**exceto na tecla Bolo**).
- Não utilize utensílios cortantes ou sensíveis ao calor no prato aquecido, pois poderá danificá-lo.
- **Deve-se obrigatoriamente utilizar o pegador e as luvas térmicas** ao colocar ou retirar o prato PanaGrill do forno microondas pois ele atinge altas temperaturas quando aquecido.
- Encaixe bem as garras do pegador na borda e na parte de baixo do prato PanaGrill (conforme a figura abaixo) **segurando com firmeza**. Depois que o prato estiver dentro do forno, desencaixe o pegador.
- **Nunca deixe o pegador dentro do forno microondas.**

Observação:



Modo de utilizar o pegador no prato PanaGrill



Durante o preaquecimento do prato PanaGrill e também no preparo de receitas que utilizam o mesmo, ocasionalmente pode ocorrer liberação de cheiro de borracha aquecida. Este é um fato normal.

Tabela de Tempo de Cozimento para uso manual do PanaGrill

Você também poderá utilizar o PanaGrill manualmente para fazer outras receitas de sua preferência. Para tanto, siga as instruções abaixo:

1. Leve o prato PanaGrill para preaquecer na Potência alta por 4 minutos, sobre o prato giratório, antes da sua utilização.
2. Após o preaquecimento, com o pegador e luvas térmicas, retire o prato PanaGrill do forno, coloque o alimento desejado no prato quente e volte ao forno microondas, colocando-o sobre o prato giratório (**exceto para opção Bolo, mistura pronta e caseira**).
3. Insira a potência e o tempo necessário para cozimento do alimento e o tempo de Dourador quando necessário.
4. Utilize a tabela abaixo para se ter uma noção de tempo.

Alimento	Quantidade	Tempo			
		Potência Alta		Após (Tempo de espera)	Dourador 1
		Aquecimento Prato PanaGrill	Cozimento		
Disco de pizza com recheio a gosto	300 g	4 min	1 a 2 min	–	4 a 5 min
Pão de queijo tradicional (temp. ambiente)	15	4 min	2 a 3 min	–	6 a 8 min
Ovo frito (gema mole)	01	4 min	40 seg.	–	–
Ovo frito (gema dura)	01	4 min	40 seg.	10 seg.	–
Ovo frito	02	4 min	1 min	30 seg.	–
Ovo frito	03	4 min	1 min	1 min	–
Torradas (pão de forma) untar com margarina	02	4 min	1 min	1 min	–
Hambúrguer resfriado	02	4 min	1 min 30 seg.	1 min	–
	04	4 min	2 min. a 2 min. e 30 seg.	1 min	–
Hambúrguer congelado	02	4 min	2 a 3 min	1 min	–
	04	4 min	3 a 4 min	2 min	–
Filé de frango (peito)	02 (125 g cada)	4 min	2 a 3 min	1 a 2 min	–
Bifes (contra filé)	02 (125 g cada)	4 min	2 min	2 min	–
Descongelamento de salgadinhos congelados	12	4 min	1 min. a 1 min. e 30 seg.	–	5 min
Salsichas	06	4 min	1 a 2 min	1 min	–
Linguiças frescas (grossa)	4 gomos (90 g cada)	4 min	3 a 4 min	3 a 4 min	–
Linguiças frescas (fina)	300 g	4 min	2 a 3 min	2 min	–
Costelinha de porco (carnudas)	4 (125 g cada)	4 min	6 a 8 min	8 min	–

Observações:

1. Os tempos dados acima servem apenas de base e poderão ser ajustados de acordo com seu gosto pessoal.
2. Mesmo porque deve-se levar em conta que o tempo de cozimento em forno microondas sofre uma série de influências como:
 - Gosto pessoal.
 - Variação de voltagem da rede.
 - Utilização de pesos e medidas diferentes do indicado, etc.

Usando a tecla Dourador

Possibilita dourar a superfície dos alimentos já cozidos. O dourado é proporcionado pela resistência a quartzo/halogênio localizada na parte superior do forno. A resistência de quartzo doura o alimento e a resistência de halogênio complementa o cozimento do alimento.

Existem 3 níveis de Dourador:

Pressione	Tipo	Nível	Indicação
1 vez	Dourador 1	Máximo	superfícies de carnes, bolos, tortas, pães e de empanados
2 vezes	Dourador 2	Médio	superfície com ovos
3 vezes	Dourador 3	Baixo	superfície de alimentos delicados

1 Pressionar a tecla Dourador



1 x - Dourador 1
2 x - Dourador 2
3 x - Dourador 3

No visor: "AJUSTE O TEMPO".

2 Selecionar o tempo desejado para dourar



Gire o botão
Tempo/Peso

No visor: "PRESSIONE LIGAR".

3 Pressionar a tecla Ligar



No visor: O tempo entrará em contagem regressiva.

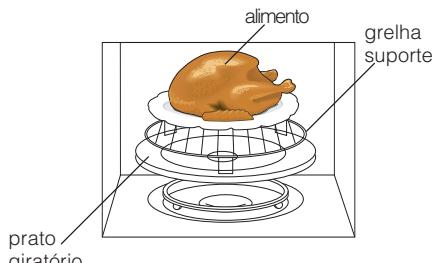
Observações:

- Alimentos quentes douram mais rapidamente do que os alimentos em temperatura ambiente.
- O dourado é obtido através de raios infravermelhos, portanto, somente as partes expostas terão alteração de cor.
- Na função Dourador 1 a resistência fica ligada permanentemente. No dourador 2 e 3 a resistência trabalha em ciclo liga/desliga.
- Nunca cubra os alimentos quando usar o Dourador.
- Depois de programado o tempo, é possível acrescentar/diminuir de 1 a 10 minutos girando o botão Tempo/Peso. Se girar até o 0, cancelará o cozimento.
- Durante o funcionamento da função Dourador, no visor o símbolo significa o uso desta função.
- A função Dourador permite programar de 2 a 3 estágios. Caso deseje, use esta função sozinha ou alternando-a com a função Microondas e/ou Combinado. Para mais informações veja a página 11.

Notas importantes sobre o uso da Grelha Suporte

Este utensílio deve ser utilizado somente durante o uso das teclas do **Combinado**, **Dourador** e função **PanaGrill** (Bolo) nunca sem o prato giratório.

Ela serve apenas para aproximar o alimento das resistências a quartzo / halogênio, proporcionando um dourado mais rápido e uniforme na superfície do alimento.



Para melhores resultados, siga as instruções:

- Para um dourado mais rápido, eleve o alimento o mais próximo possível da resistência. Refratários podem ser utilizados sob a grelha.
- A tecla **Dourador** pode ser utilizada para obter o dourado desejado.
- A grelha suporte deverá somente ser usada sobre o prato giratório, caso contrário provocará danos em seu forno.
- Para as funções de PanaGrill **apenas na tecla Bolo** deve-se usar a grelha suporte.
- Após o uso da grelha suporte ela pode ficar quente, por isso retire do forno com o auxílio de luvas térmicas.

Usando a tecla Combinado

A função Combinado permite o cozimento simultâneo do alimento através da emissão de microondas e resistências de quartzo/halogênio localizada na parte superior do forno (alternando em ciclos). A resistência de quartzo doura o alimento e a resistência de halogênio complementa o cozimento deste. Quando utilizada para reaquecer alimentos mantém a crocância.

Existem 3 níveis de Combinado:

Pressione	Nível	Indicação
1 vez	Combinado 1	Carne bovina
2 vezes	Combinado 2	Carne de aves, peixes
3 vezes	Combinado 3	Pãezinhos, esfirra, reaquecimento de massas e de frituras

1 Pressionar a tecla Combinado



1 x - Combinado 1
2 x - Combinado 2
3 x - Combinado 3

No visor: "AJUSTE O TEMPO".

2 Selecionar o tempo desejado



Gire o botão
Tempo/Peso

No visor: "PRESSIONE LIGAR".

3 Pressionar a tecla Ligar



Observações:

- Nunca cubra os alimentos quando usar a função Combinado.
- Depois de programado o tempo, é possível durante o cozimento acrescentar/diminuir de 1 a 10 minutos girando o botão Tempo/Peso. Se girar até o "0", cancelará o cozimento.
- A função Combinado permite o uso do prato PanaGrill que deve ser previamente preaquecido em Potência Alta por 4 minutos. Também é possível usar a grelha suporte, mas não indica-se os dois juntos com esta função Combinado.
- Durante o funcionamento da função Combinado, no visor o símbolo significa o uso desta função.
- A função Combinado permite programar de 2 a 3 estágios. Caso deseje, use esta função sozinha ou alternando-a com a função Microondas e/ou Dourador. Para mais informações veja a página 11.
- A função Combinado (Cozimento/Reaquecimento) deve ser usada para **alimentos em pequenas porções**.

Usando a tecla Combinado

Utilize as dicas das tabelas abaixo para cozinhar e reaquecer os alimentos através da **função Combinado**. Confira algumas receitas que utilizam esta função nas páginas. 35 a 39.

TABELA DE COZIMENTO

Alimento	Quantidade	Programação de Cozimento 1º Estágio (ver observações)	Programação de Cozimento 2º Estágio	Utensílios		
				Uso de PanaGrill	Uso de grelha suporte	Uso de refratário
Torrada (Pão de forma) (Untar com margarina)	1 2 4	Comb. 3 - 4 a 5 min Comb. 3 - 5 a 6 min Comb. 3 - 6 a 7 min	— — —	Não	Sim	Não
Frango a Passarinho	250 g	Comb. 2 - 9 a 11 min	Comb. 2 - 6 a 8 min e Dourador 1 - 4 a 5 min	Não	Não	Redondo médio
	500 g	Comb. 2 - 14 a 16 min	Comb. 2 - 12 a 14 min e Dourador 1 - 4 a 5 min	Não	Não	Redondo médio
Almôndega**	250 g	Comb. 1 - 11 a 13 min	—	Sim*	Não	Não
	500 g	Comb. 1 - 15 a 17 min	—	Sim*	Não	Não
Hambúrguer Cong.	2	Comb. 2 - 7 a 9 min	Comb. 2 - 4 a 6 min	Não	Não	Prato refratário
	4	Comb. 2 - 11 a 13 min	Comb. 2 - 6 a 8 min	Não	Não	Prato refratário
Rolinho de Peixe**	500 g	Comb. 2 - 9 a 11 min	Comb. 2 - 4 a 6 min	Não	Não	Redondo Médio

* Preaqueça primeiramente o prato PanaGril em Potência alta por 4 min.

** Veja o modo de preparo nas páginas 36 a 38.

Observações:

- Para o preparo de Frango a Passarinho, Hambúrguer Cong. e Filé de Peixe é **obrigatório virar o alimento quando soar o bip ao final do 1º estágio de cozimento**. Caso contrário, o resultado ficará comprometido.

TABELA DE REAQUECIMENTO PARA ALIMENTOS REFRIGERADOS

A função combinado é utilizada para reaquecer alimentos refrigerados devolvendo sua crocância original. É recomendado para alimentos fritos ou com massa conforme tabela.

Alimento	Quantidade	Programação de Reaquecimento 1º Estágio	Utensílios	
			Uso de grelha suporte	
Pizza	1 pedaço (100 g) 2 pedaços (100 g cada)	Comb. 3 - 5 a 6 min Comb. 3 - 6 a 7 min	Sim, centralize o alimento na grelha	
Torta	1 pedaço (150 g) 2 pedaços (150 g cada)	Comb. 3 - 5 a 6 min Comb. 3 - 9 a 10 min	Sim, centralize o alimento na grelha	
Empanado	5 a 6 unid. (100 g) pequenas	Comb. 3 - 6 a 7 min	Sim, centralize o alimento na grelha	
Esfirra	4 unid. (200 g)	Comb. 3 - 4 a 5 min	Sim, centralize o alimento na grelha	
Salgadinho	100 g (4 unid. pequenas)	Comb. 3 - 6 a 8 min	Sim, centralize o alimento na grelha	

Observações:

- Para reaquecimento de alimentos que estão na tabela, mas se encontram em temperatura ambiente, siga as mesmas orientações e utilize o mesmo nível de combinado indicado, porém reduza o tempo de programação.
- Os resultados no reaquecimento podem variar de acordo com o tipo de massa e recheio do alimento (alimentos com queijo duram mais rápido).

Notas sobre a utilização da função Combinado

- Os recipientes devem ser sempre refratários próprios para uso em forno microondas.
- Medidas e pesos devem ser respeitados para não comprometer o resultado final.
- Em alguns tempos de cozimento os alimentos devem ser virados uma vez.

Atenção:

Os tempos dados nas tabelas servem apenas de base e poderão ser ajustados de acordo com seu gosto pessoal.

Caso não obtenha resultados satisfatórios durante a utilização da função Combinado ou até mesmo nos tempos das receitas, pode-se complementar com estágios e tempos manuais.

Isto pode ocorrer devido a:

- Gosto pessoal.
- Variação de voltagem da rede.
- Utilização de pesos, medidas e recipientes diferentes do indicado, etc.

Reaquecimento Manual

Utilize as dicas abaixo para reaquecer os alimentos que não estão na lista da função Auto Reaquecimento.

Sanduíches - Enrole o sanduíche em papel toalha ou coloque-o em um prato, cobrindo-o com papel manteiga.

Ensopados - Coloque uma pequena quantidade de líquidos (água, caldos de carne ou frango, molhos prontos, etc), cubra com papel manteiga ou com tampa apropriada, mexa durante a metade do tempo de aquecimento.

Pães - Arrume 4 a 6 pãezinhos, biscoitos, etc, em um prato forrado com papel absorvente. Aqueça na **Potência Alta** por 20 seg., cobrindo com guardanapo de papel. Quando tiver somente um pãozinho, enrolo-o em guardanapo de papel e aqueça na **Potência Alta** por 10 seg.

Pratos prontos - Arrume os alimentos em um prato que possa ir ao Forno Microondas, colocando-os separados, mais para as bordas do prato. Adicione molho ou manteiga, se desejar. Cubra o prato com papel manteiga. Aqueça na **Potência Alta**, conforme tabela abaixo.

Rosca recheada - Coloque a rosca em um prato de papelão. Aqueça na **Potência Alta** por 30 seg. O recheio ficará mais quente do que a massa.

Vegetais - Reaqueça em recipiente coberto até estarem bem quentes. Mexa durante a metade do tempo de aquecimento.

ITEM	TEMPO APROX. Potência Alta	TEMPO DE ESPERA
ENSOPADOS 1 porção (100g a 200 g) 4 porções (500g a 800 g)	1 min a 2 min 5 min a 7 min	1 min 2 min a 3 min
CARNES 1 costeleta (125g) 2 costeletas (125 g cada) 250 g carne moída 500 g carne moída 250 g carne em cubos 500 g carne em cubos	1 min a 1 min 30 seg 2 min a 2 min 30 seg 2 min a 2 min 30 seg 2 min 30 seg a 4 min 2 min a 3 min 2 min 30 seg a 3 min	1 min 1 min 1 min 1 min 1 min 1 min
VEGETAIS 1 porção (100 g a 150 g) 2 porções (200 g a 300 g)	1 min a 2 min 3 min a 4 min	1 min 1 min
PRATO PRONTO 200 g a 400 g (cada)	1 min a 2 min	1 min

Obs.:

Pães, massas, salgadinhos e tortas podem ser reaquecidos na **função Combinado**. Verifique a página 26 para maiores informações.

Cozimento por Microondas

Microondas são ondas eletromagnéticas de alta freqüência, similares às do rádio ou da TV.

A freqüência das ondas determina a sua aplicação. Hoje, utilizam-se microondas com freqüências que alcançam os 2.450 MHz para cozinar alimentos. Todo alimento, como toda a matéria, é composto de moléculas com cargas positivas e negativas. Assim, o contato das microondas sobre os alimentos desencadeia um processo vibratório nas moléculas, o que provoca um atrito, gerando calor. Essa agitação molecular proporciona um cozimento rápido e eficiente.

Ação das microondas

É importante compreender como é que as microondas agem sobre os diferentes materiais. Quando entram em contato com um corpo elas podem ser refletidas, transmitidas e/ou absorvidas. Só quando são absorvidas é que produzem calor. As microondas não são armazenadas pelos alimentos.

Absorção

As microondas são absorvidas pelo alimento e convertidas em calor. Elas penetram no alimento de 2 a 4 cm, fazendo com que as moléculas (especialmente as de água, açúcar e gordura) vibrem à uma freqüência de 2.450.000.000 de ciclos por segundo. Esta vibração causa o atrito e produz calor. Se você esfregar suas mãos vigorosamente sentirá o calor provocado pelo atrito.

Transmissão

As microondas passam através do vidro, porcelana, cerâmica, papel e plástico, não afetando estes materiais.

Reflexão

As microondas refletem-se no metal. Esta é a razão do alimento não aquecer quando está em utensílios metálicos.

Características dos Alimentos

As características dos alimentos que influenciam a cozinha convencional são mais pronunciadas no cozimento por microondas.

Tamanho e Quantidade

Pequenos pedaços cozinharam mais rápido do que os grandes.

Formato

Formatos uniformes cozinharam por igual no Forno Microondas. Para compensar formatos irregulares dos alimentos, coloque o lado mais fino voltado para o centro do recipiente e os mais grossos para as bordas.

Ossos e Gordura

Os ossos conduzem o calor e causam um cozimento mais rápido da carne próxima a estes. Alimentos gordurosos absorvem mais energia das microondas; a carne ao lado de áreas gordurosas poderá passar do ponto de cozimento, tornando-se seca e dura.

Temperatura Inicial

Alimentos em temperatura ambiente levarão menos tempo para esquentar do que os refrigerados ou congelados.

Densidade

Alimentos menos densos e porosos esquentarão mais rápido do que os compactos.

Tempo

O tempo deve ser observado na cozinha com Forno Microondas, pois existe uma variação nas receitas de forma a compensar possíveis oscilações na rede elétrica de sua casa, bem como pela diferença na temperatura inicial de alguns alimentos. Cozinhe sempre pelo tempo mínimo dado na receita e teste o alimento antes de colocar mais tempo.

Mexer

Usualmente é necessário mexer o alimento em qualquer tipo de cozinha. Procure mexer colocando o alimento que está na borda do recipiente para o centro e vice-versa.

Virar e rearranjar

Alguns alimentos necessitam ser virados durante o cozimento para uma melhor distribuição do calor.

É o caso de um frango ou de um peru, que devido à diferente espessura do peito e das costas devem ser virados para assegurar um cozimento uniforme.

Rearrange pedaços pequenos de alimentos, tais como pedaços de frango, camarão, costeletas de porco, hambúrgueres, etc, colocando as peças que estão no centro para a borda do recipiente e vice-versa.

Tempo de Espera (descanso)

Muitos alimentos continuam cozinhando por **condução** depois do Forno desligado e da interrupção da emissão de microondas.

Nas carnes, a temperatura interna poderá subir de 5°C a 10°C se ela ficar em tempo de espera por 10 a 20 minutos, embrulhada em papel de alumínio.

Enopados e vegetais necessitam de um tempo menor de espera, mas este tempo é necessário para permitir o completo cozimento dos alimentos.

Técnicas de Cozimento

As técnicas de cozimento no Forno Microondas não diferem das usadas no forno e fogão convencionais, porém alguns detalhes devem ser cuidadosamente observados.

Colocação dos alimentos

Quando colocar alimentos em um prato, arranje-os nas bordas do prato deixando um espaço entre os pedaços. Não coloque um por cima do outro.

Quando possível, arranje os alimentos em forma de círculo.

Cobrir

Assim como na cozinha convencional, a umidade dos alimentos tende a evaporar-se durante o cozimento por microondas. Para evitar isso, podem ser utilizados diferentes tipos de tampas como: de vidro, pratos, papel impermeável, plásticos especiais, papel toalha e outras apropriadas.

Quando usar plástico aderente, deixe uma abertura para a saída do excesso de vapor e se o plástico não for especial para Forno Microondas não deixe que ele encoste no alimento.

Dourar

Os alimentos assados no Forno Microondas comum não tem a mesma aparência dourada dos assados na cozinha convencional. Carne bovina, assada por 30 a 40 minutos em **Potência baixa**, adquire um

dourado com a sua própria gordura. Carne de porco, aves, tortas, bolos, etc, devem receber uma preparação de misturas especiais, tais como: molho de soja (shoyu), molho inglês, páprica, colorau, caldo de carne ou frango, maionese, sopa de cebola desidratada, chocolate, geléia, groselha, etc. Para pães doces, o açúcar mascavo pode ser usado e a superfície do pão pode ser polvilhada com sementes de gergelim, sementes de papoula, etc.



Utilizando-se as funções Combinado, Dourador e PanaGrill, os resultados da aparência e crocância ficam bem próximos aos do fogão convencional. Não necessitando portanto, a utilização de misturas especiais.

Furar

Alimentos com membranas ou peles devem ser furados quando forem cozidos inteiros no Forno Microondas, possibilitando assim a saída do vapor e evitando o rompimento da membrana, o que poderia estourar os alimentos.

Perfure a gema e a clara do ovo com um palito, fure com garfo a casca de batatas e outros vegetais inteiros; descasque uma tira de maçã, inteira; fure com garfo, salsichas, lingüicas, salsichões, etc.

Testando o Ponto de Cozimento

Na cozinha com Forno Microondas podemos utilizar as mesmas técnicas da cozinha convencional.

O **Peixe** estará pronto quando perder a transparência e se tornar opaco.

As **Carnes** estarão macias quando um garfo conseguir separar as fibras.

Bolos estarão prontos quando ao inserir um palito, este sair seco e limpo, ao mesmo tempo em que as bordas estiverem levemente desprendidas do refratário e o centro poderá estar superficialmente úmido.

Aves estarão assadas quando seu suco estiver amarelo claro e as coxas moverem-se facilmente.

Cuidados com a limpeza do Forno Microondas

- 1) Sempre que for limpar o forno, desligue o cabo de força.
- 2) Para a limpeza interna ou externa, utilize um pano macio e detergente ou sabão neutro.
- 3) Se aparecerem ruídos na movimentação do prato giratório, limpe o anel e a cavidade interna. Espere o prato giratório esfriar antes de limpá-lo.
- 4) Jamais utilize palha de aço, esponja áspera, sapólio ou produtos abrasivos.
- 5) Após cada utilização do forno execute a limpeza do mesmo seguindo o procedimento descrito. Procedendo desta forma se evitará o acúmulo de sujeira.

- 6) Para a cavidade (parte interior do forno) e gabinete (ambos inox), deve-se utilizar produtos apropriados, não abrasivos, seguindo-se expressamente as instruções do fabricante deste.



- 7) Após utilização do prato PanaGrill, espere esfriar e lave-o com sabão neutro.
- 8) Nunca utilize esponjas e/ou produtos abrasivos.
- 9) O prato PanaGrill pode ser lavado em lava-louças.

Guia de Utensílios

ITEM	MICROONDAS	DOURADOR	COMBINADO	COMENTÁRIOS
Papel alumínio	Sim, para proteger	Sim	Não	Pequenas tiras de papel alumínio podem ser usadas para proteger partes mais delicadas de carnes e aves. Poderá ocorrer falsoaquecimento se o alumínio estiver muito perto das paredes do forno ou se for usado grande quantidade de alumínio.
Pratos para dourar	Sim	*Não	Sim	Pratos Douradores só aquecem através da função microondas. Verifique sempre as instruções do fabricante e não aqueça mais do que 4 minutos na Potência alta.
Sacos de papel comum	Não	Não	Não	Podem pegar fogo.
Louças refratárias	Sim	**Verifique	**Verifique	Se são resistentes ao forno convencional, também resistem ao Dourador e Combinado.
Cerâmicas e vidros refratários	Sim	Sim	Sim	Ideais para cozimento em Forno Microondas comum e Dourador.
Panelas e formas de metal	Não	Sim	Não	Use somente no Dourador .
Pratos e copos de papelão	Sim	Não	Não	Somente para aquecimento rápido (máx. 1 min).
Toalhas e guardanapos de papel	Sim	Não	Não	Use para enrolar pães e sanduíches. (máx. 1 min).
Plásticos rígidos apropriados	Sim	Não	Não	Alguns plásticos não devem ser usados com alimentos que tenham alto teor de gordura.
Plásticos aderente (somente os apropriados)	Sim	Não	Não	Use para cobrir refratários, mas somente se estiver escrito que são apropriados ao Forno Microondas.
Palha, vime, madeira	Sim	Não	Não	Use somente para reaquecimento por curto período de tempo (30 seg. a 1 min.)
Papel manteiga	Sim	Não	Não	Use para cobrir alimentos e evitar que espirrem gordura.
Termômetros apropriados para uso culinário	Sim	Não	Não	Use termômetros fabricados para uso culinário.
Grelha suporte***	Não	Sim	Sim	Utilizar a grelha suporte somente quando se utiliza a função Dourador, Combinado e PanaGrill (Bolo) .

* *Exceto quando utilizada, em conjunto - microondas para aquecimento do prato e cozimento do alimento e o DOURADOR no final para dourar a superfície dos alimentos. Ex.: Pizza.*

** *Verifique instruções de uso do fabricante.*

*** *Nunca utilizar a grelha suporte sem o prato giratório, pois pode ocorrer falsoaquecimento nos seus apoios.*

Teste de segurança do recipiente para o uso em Forno Microondas

Coloque um copo refratário com água no Forno Microondas, ao lado do recipiente a ser testado; aqueça um minuto em Potência Alta. Se o recipiente for seguro para o uso em microondas, este deve permanecer frio e a água deve estar quente.

Se o recipiente estiver quente, este absorveu alguma energia de microondas e não deve ser usado.

Este teste não pode ser feito para recipientes plásticos.

COZIMENTO DE MASSAS

ITEM	RECIPIENTE CAPACIDADE	QUANTIDADE DE ÁGUA	TEMPO P/ FERVER A ÁGUA POTÊNCIA ALTA	TEMPO P/ COZINHAR MASSA POTÊNCIA ALTA	TEMPO DE ESPERA
TALHARIM (médio 250g)	2 litros	750 ml	7 a 9 min.	7 a 9 min.	10 min.
ESPAGUETE (250g)	2 litros	750 ml	7 a 9 min.	8 a 10 min.	10 min.
LASANHA (250g)	2 litros	750 ml	7 a 9 min.	14 a 16 min.	15 min.

ARROZ

QUANTIDADES	ÁGUA FERVENTE	TEMPO	POTÊNCIA
1 xic. (chá)	2 xic. (chá)	10 a 11 min.	ALTA
1 ½ xic. (chá)	3 xic. (chá)	12 a 13 min.	ALTA
2 xic. (chá)	4 xic. (chá)	13 a 15 min.	ALTA

OVOS ESCALDADOS

QUANTIDADE (60g cada)	TEMPO DE COZIMENTO		TEMPO DE ESPERA
	PARA FERVER A ÁGUA POTÊNCIA ALTA	PARA ESCALDAR OVOS POTÊNCIA ALTA	
1	2 colh. (sopa) - 30 seg.	40 a 50 seg	1 min.
2	4 colh. (sopa) - 1 min.	1 min. a 1 min. e 10 seg	2 min.
4	6 colh. (sopa) - 1 min. 40 seg.	1 min. e 20 seg. a 1 min e 40 seg	2 min.

OVOS MEXIDOS

(unte o refratário com óleo)

QUANTIDADE (60g cada)	TEMPO DE COZIMENTO POTÊNCIA MÉDIA ALTA		TEMPO DE ESPERA
	1º ESTÁGIO	2º ESTÁGIO	
1	20 a 30 seg.	10 seg. a 30 seg.	1 min.
2	40 seg a 1 min 10 seg	20 seg. a 1 min.	1 min. 30 seg
4	1 min. 40 seg. a 2 min.	50 seg. a 1 min. 30 seg.	1min. 30 seg
6	1 min. 50 seg. a 2 min. 50 seg.	1 min. 20 seg. a 2 min	2 min.
8	3 min. a 3 min. 30 seg.	1 min. 50 seg. a 2 min. 20 seg.	2 min.

OVOS FRITOS

(unte o refratário com óleo)

QUANTIDADE (60g cada)	TEMPO DE COZIMENTO POTÊNCIA ALTA	TEMPO DE ESPERA
1	40 seg a 1 min	1 min
2	1 min a 1 min 30 seg.	1 min
4	1 min 40 seg a 2 min 10 seg	1 min

Obs.: Ovos devem ter a gema furada e não devem ser cozidos com a casca. A pressão durante o cozimento fará com que explodam.

COZIMENTO DE VEGETAIS FRESCOS

VEGETAIS	QUANTIDADE	QUANTIDADE DE ÁGUA	POTÊNCIA ALTA TEMPO	TEMPO DE ESPERA	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
Abobrinha	500 g	1/4 xícara (chá)	8 a 11 min	3 min	
Aipo ou salsão	500 g	1/4 xícara (chá)	6 a 9 min	3 min	
Alcachofra	2	1/4 xícara (chá)	9 a 12 min	5 min	Corte as pontas com a tesoura
	4	1/4 xícara (chá)	13 a 16 min	5 min	
Aspargos cortados	500 g	1/4 xícara (chá)	4 a 7 min	3 min	
Batata picada	500 g	1/4 xícara (chá)	8 a 11 min	5 min	
Batata inteira	750 g	–	9 a 11 min	15 min	Escolha batatas do mesmo tamanho
Berinjela em cubos	500 g	1/4 xícara (chá)	6 a 9 min	3 min	
Berinjela inteira	500 g	–	8 a 11 min	3 min	
Beterraba inteira	500 g	–	7 a 10 min	10 min	
Beterraba picada	500 g	1/4 xícara (chá)	6 a 9 min	5 min	
Brócolos	500 g	1/4 xícara (chá)	5 a 8 min	3 min	
Cebola inteira pequena	500 g	1/4 xícara (chá)	5 a 8 min	3 min	
Cenoura picada	500 g	1/4 xícara (chá)	9 a 11 min	5 min	
Cogumelo	250 g	1/4 xícara (chá)	3 a 5 min	3 min	
Chuchu	500 g	1/4 xícara (chá)	9 a 11 min	5 min	
Couve	500 g	1/4 xícara (chá)	6 a 8 min	3 min	
Couve-bruxelas	500 g	1/4 xícara (chá)	6 a 10 min	5 min	
Couve-flor floretes	500 g	1/4 xícara (chá)	8 a 11 min	5 min	
Escarola	500 g	1/4 xícara (chá)	6 a 8 min	3 min	
Ervilhas	500 g	1/4 xícara (chá)	6 a 8 min	3 min	
Espinafre	500 g	1/4 xícara (chá)	6 a 8 min	3 min	
Milho em grãos	300 g	1/4 xícara (chá)	4 a 6 min	3 min	
Milho em espiga	2	1/4 xícara (chá)	6 a 9 min	5 min	
	4	1/4 xícara (chá)	9 a 11 min	5 min	
Repolho picado	500 g	1/4 xícara (chá)	9 a 12 min	3 min	
Quiabo picado	300 g	1/4 xícara (chá)	6 a 9 min	5 min	
Quiabo inteiro	300 g	1/4 xícara (chá)	7 a 10 min	3 min	
Tomate picado	500 g	–	7 a 10 min	5 min	
Vagem	500 g	1/4 xícara (chá)	9 a 11 min	3 min	

COZIMENTO DE CARNES

TIPO		POTÊNCIA	TEMPO DE COZ. POR CADA 500g	TEMPERATURA APÓS O COZIMENTO	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
BOVINA	CONTRA-FILÉ Mal passado Ao ponto Bem passado	Média Média Média	10 a 13 min 13 a 16 min 16 a 19 min	55°C 60°C 70°C	
	FILÉ-MIGNON Mal passado Ao ponto Bem passado	Média Média Média	8 a 12 min 11 a 14 min 13 a 17 min	55°C 60°C 70°C	
	LAGARTO	Média Baixa	24 a 29 min	—	
SUÍNA	LOMBO PERNIL	Média Alta Média	11 a 14 min 14 a 17 min	75°C 75°C	Coloque a parte com gordura virada para baixo. Vire o assado na metade do tempo de cozimento.
CARNEIRO	COM OSSO Ao ponto Bem passado	Média Média	11 a 14 min 13 a 17 min	60°C 70°C	
	SEM OSSO Ao ponto Bem passado	Média Média	11 a 14 min 13 a 16 min	60°C 70°C	

TIPO	QUANTIDADE	COZIMENTO POR TEMPO		
		POTÊNCIA	TEMPO APROX.	TEMPO DE ESPERA
BACON (Fatiadas)	2 3 4	Alta	50 seg a 2 min 3 min 3 min a 4 min	1 min 1 min 1 min
SALSICHAS (Gomos)	2 4	Alta	1 min 50 seg a 3 min 2 min 50 seg a 4 min	3 min 3 min
HAMBÚRGUERES (60g cada)	1 2 4	Alta	1 min 30 seg a 2 min 30 seg 2 min 30 seg a 3 min 30 seg 4 min 30 seg a 5 min 30 seg	2 min 2 min 2 min
COSTELETAS DE PORCO (120g cada)	2 4	Média Alta	4 min 30 seg a 5 min 30 seg 7 min 30 seg a 10 min	3 min 3 min
LINGÜIÇA (gomos) (Congelada)	2 4	Alta	2 min a 3 min 3 min a 4 min	2 min 2 min
LINGÜIÇA (Fresca)	2 4 8	Alta	2 min a 2 min 30 seg 3 min a 3 min 30 seg 4 min a 5 min 30 seg	3 min 3 min 3 min
LINGÜIÇA (Pré-cozida, congelada)	2 4	Alta	1 min a 2 min 1 min a 2 min	2 min 2 min

COZIMENTO DE AVES

TIPO	COZIMENTO POR TEMPO		
	POTÊNCIA	TEMPO DE COZIMENTO (para cada 500g)	TEMPERATURA APOS O COZIMENTO
FRANGO EM PEDAÇOS 500 g	Média Alta	10 a 12 min	–
FRANGO INTEIRO até 1,8 kg de 1,8 kg a 2,5 kg	Média Alta Média Alta	10 a 12 min 12 a 14 min	– –
PERU Peito (1,5 kg a 2 kg) Inteiro (2 a 4 kg)	Média Média Alta	15 a 19 min 14 a 18 min	80°C 80°C
PATO (1,5 a 2,5 kg)	Média alta	10 a 13 min	80°C

COZIMENTO DE PESCADOS

TIPO	QUANTIDADE	POTÊNCIA	TEMPO DE COZIMENTO	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
Filé de Peixe	500 g	Alta	5 a 7 min	
Postas de Peixe	500 g	Alta	6 a 8 min	
Vieira	500 g	Média Alta	7 a 8 min	Cozinhe com 2 colheres (sopa) de água
Camarão (médio, limpo)	500 g	Média Alta	5 a 6 min	
Peixe (inteiro)	500 g a 750 g	Alta	7 a 8 min	

Aperitivos & Lanches

Cuscuz

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo grande e 1 de anel

Ingredientes

½ xícara (chá) de óleo
100g de cebola ralada
½ lata de purê de tomate
1 tomate cortado em rodelas
1 tablete de caldo de carne
½ litro de água fervente
1 pimentão verde picadinho
½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
1 pimenta vermelha picada
1 ovo cozido
1 lata de ervilha
1 vidro de palmitos (500 g)
½ xícara (chá) de azeitonas recheadas
1 lata de sardinha
250g de farinha de milho
sal a gosto

Modo de Fazer

- 1) Coloque o óleo, a cebola e o purê de tomate em um refratário fundo e leve-o ao Forno Microondas, **Potência alta** por 1 a 2 minutos.
- 2) Dissolva o tablete de caldo de carne na água fervente e despeje no refratário com o purê de tomate e a cebola. Adicione o pimentão, o cheiro-verde e a pimenta vermelha. Volte ao Forno Microondas, **Potência alta** por mais 3 a 4 minutos.
- 3) Decore o fundo e as laterais de uma forma refratária em forma de anel untada com azeite, com as rodelas de tomate, o ovo cozido, pedacinhos de palmito, sardinha e azeitonas recheadas.
- 4) Pique o restante dos ingredientes que restaram (palmito, sardinha), adicione as ervilhas e junte-os ao caldo.
- 5) Aos poucos, vá adicionando a farinha de milho, mexendo bem. Tempere com sal e pimenta. Leve ao Forno Microondas, **Potência alta** por 8 a 10 minutos, até engrossar e a farinha cozinhar sem preaquecer o prato.

- 6) Despeje, então, na forma decorada. Aperte cuidadosamente para obter uma massa compacta. Desenforme e sirva quente ou frio.

Aperitivo de Queijo

Ralado



Rendimento: 24 aperitivos
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes:

100g de margarina
2 ½ xícara (chá) farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
½ xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio:

100g de queijo ralado
100g de margarina

Modo de Fazer

- 1) Para o recheio misture os ingredientes e divida a pasta em 2 porções.
- 2) Misture todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea. Divida em duas porções iguais, abra a massa com um rolo formando um quadrado de 30cm, passe a porção da pasta de queijo em toda a superfície, enrole comprimindo levemente formando um rocambole. Leve para gelar por 15 minutos e corte-os em fatias de 1 cm de espessura.
- 3) Aqueça o prato PanaGrill, **Potência alta** por 4 minutos. Retire-o com auxílio do pegador e de luvas térmicas.
- 4) Distribua os aperitivos de uma preparação em todo o fundo do prato aquecido (cada rocambole fatiado será uma preparação) e leve este sobre o prato giratório. Volte ao microondas com auxílio do pegador e de luvas térmicas, na função **Combinado 3** por 10 a 12 minutos e no **Dourador 1** por mais 5 minutos.

- 5) Faça o mesmo procedimento com a outra metade da massa sem preaquecer o prato.

Doguinho



Rendimento: 22 a 30 unidades
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

½ xícara (chá) leite morno
15 g fermento biológico
3 colheres (sopa) óleo
2 ovos
1 colher (chá) sal
4 colheres (sopa) açúcar
3 xícaras farinha de trigo
5 a 6 salsichas picadas em 25 a 30 pedaços
1 gema para pincelar

Modo de Fazer

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo. Despeje o conteúdo do liquidificador em uma vasilha e acrescente a farinha misturando. Amasse a massa até ficar lisa e soltar das mãos. Deixe crescer até dobrar de volume.
- 2) Abra a massa com rolo e corte em tiras médias (22 a 30). Pique cada salsicha em 5 pedaços pequenos. Coloque 1 pedaço sobre cada tira e enrole. Pincele com gema por cima.
- 3) Aqueça o prato PanaGrill, **Potência Alta** por 4 minutos. Retire-o com auxílio do pegador e de luvas térmicas. Após o preaquecimento distribua a metade dos rolinhos no prato aquecido, mantendo distância de 1 dedo entre eles e iniciando pelas bordas. Volte-o ao microondas com auxílio do pegador e de luvas térmicas, sobre o prato giratório em função **Combinado 3** por 12 a 14 minutos.
- 4) Ao término, retire os pães prontos e repita a mesma operação para o restante sem preaquecer o prato.

Obs.: É importante deixar a massa crescer pois o contrário prejudicará o resultado.

Sopas, Molhos & Cremes

Sopa de Fubá

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo fundo

Ingredientes

1 litro de água fervente
1 copo de fubá
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
3 folhas de couve picadas bem fininhas
cheiro-verde, sal e pimenta a gosto
1 colher (sopa) de azeite

Modo de Fazer

- 1) Junte o azeite, o alho, a cebola e a couve e leve ao Forno Microondas, **Potência alta** por 2 a 3 minutos.
- 2) Coloque a água fervente e misture aos poucos o fubá, tomando o cuidado para não empelotar, e deixe na **Potência alta** por mais 2 a 3 minutos.
- 3) Verifique os temperos, acrescente o cheiro-verde e leve na **Potência alta** por mais 3 minutos ou até cozinhar bem. Sirva quente.

Molho de Tomate

Rendimento: 500ml
Refratário: 1 redondo alto

Ingredientes

1 lata de purê de tomate
4 colheres (sopa) de extrato de tomate
2 colheres (sopa) de óleo
¾ xícara (chá) de cebola picada
½ xícara (chá) de água
1 folha de louro
sal, orégano e manjericão a gosto
2 dentes de alho picado

Modo de Fazer

- 1) No refratário fundo coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao Forno Microondas, **Potência alta** por 1 a 2 minutos.
- 2) Adicione os demais ingredientes e volte ao Forno Microondas tampado, **Potência alta** por 3 a 4 minutos e **Potência alta** por 15 minutos, mexendo ocasionalmente.

Mingau de Chocolate

Rendimento: 250 ml
Refratários: 1 redondo alto

Ingredientes

1 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) bem cheia de amido de milho
1 colher (sopa) de achocolatado em pó

Modo de Fazer

- 1) No recipiente misture bem todos os ingredientes e leve ao forno microondas, **Potência alta** por 2 minutos.
- 2) Retire do forno, mexa bem, volte ao forno, **Potência alta** por mais 1 a 2 minutos. Sirva quente.

assar por, **Potência alta** 11 a 13 minutos.

Contra Filé com Pimentões

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo alto com tampa

Ingredientes

800g de contra filé picados em tiras finas
150g de pimentões (verdes, vermelhos e amarelos)
200g de cebola picada no sentido do comprimento
40g de margarina
sal, alho e pimenta a gosto
1 colher (sopa) purê tomate

Modo de Fazer

- 1) Leve ao Forno Microondas em um recipiente com tampa a margarina, a cebola, o alho e o pimentão, **Potência alta** por 7 a 9 minutos.
- 2) Acrescente à carne já temperada, o purê de tomate e volte ao Forno Microondas, **Potência média** por 20 a 25 minutos, mexendo 2 vezes durante o cozimento.

Carnes

Quibe Assado

Rendimento: 10 porções
Refratário: 1 quadrado

Ingredientes

½ litro de água
½ xícara (chá) de trigo para quibe
500 g de carne moída
óleo para untar
1 cebola ralada ou picadinha
1 colher (chá) de sal
½ colher (chá) de pimenta (opcional)
suco de meio limão
10 folhas de hortelã picadinha
3 colheres (sopa) azeite

Modo de Fazer

- 1) Ferva ½ litro de água, **Potência alta** por 5 minutos e coloque sobre o trigo para quibe e deixe por 1 hora. Depois escorra e esprema bem o trigo para retirar toda a água. Misture bem a carne aos ingredientes restantes.
- 2) Espalhe em um refratário untado com óleo e faça riscos quadriculados na superfície e besunte com óleo de soja (para dar cor). Leve ao microondas para

Almôndegas



Rendimento: Aproximadamente 12 unidades
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

250 g de carne moída
2 colheres (sopa) cebola ralada
1 colher (sopa) salsa picada
1 ovo
2 colheres (sopa) de aveia em flocos
sal e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

- 1) Misture bem todos os ingredientes, experimente o tempero e faça cerca de 12 almôndegas.
- 2) Aqueça o prato PanaGrill na **Potência alta** por 4 minutos. Retire-o com o auxílio do pegador e de luvas térmicas.
- 3) Após o preaquecimento coloque as almôndegas na

- borda do prato aquecido, coloque sobre o prato giratório e volte ao forno com auxílio do pegador e de luvas térmicas, na função **Combinado 1** por 11 a 13 minutos.
- Para porção 500 g dobre a receita, com exceção do ovo, e siga o tempo da tabela pág. 26.

Aves

Filés de Frango à Milanesa

Rendimento: 2 porções
Refratário: 1 redondo alto

Ingredientes

4 filés de frango finos (aproximadamente 500g)
sal, pimenta, limão e óleo para temperar
2 ovos batidos
1 xícara (chá) de farinha de rosca bem torrada
1 colher (sopa) de colorau
4 fatias grossas de queijo prato

Modo de Fazer

- Tempere os filés e deixe pegar gosto por 2 horas
- Bata os ovos e passe os filés nos ovos e na mistura de farinha de rosca e colorau, coloque-os no refratário e leve ao forno microondas, **Potência alta** por 13 a 16 minutos, virando na metade do tempo.
- Coloque as fatias de queijo prato sobre os filés e leve ao forno microondas, **Potência alta** por mais 1 minuto.
- Deixe no tempo de espera por 5 minutos e sirva com purê de batatas e alface.

Stroganoff de Frango

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo alto

Ingredientes:

500g de peito de frango
1/4 colher (sopa) de sal
1/4 colher (chá) de pimenta
1/2 xícara (chá) de cebola
3 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de cogumelos fatiados
1/2 xícara (chá) de água
catchup e mostarda a gosto
1 lata de creme de leite sem soro

Modo de Fazer

- Corte o peito de frango em tirinhas e misture o sal, a pimenta e a farinha de trigo.
- Coloque o azeite em um refratário redondo junto com a cebola e leve ao microondas, **Potência alta** por 2 minutos. Acrescente o peito de frango e deixe cozinhar, **Potência alta** por 6 a 7 minutos, mexendo na metade do tempo de cozimento.
- Adicione a água, os cogumelos, a mostarda e o catchup, cozinhe, **Potência alta** por mais 3 a 5 minutos, por último acrescente o creme de leite e volte, **Potência alta** por mais 1 a 2 minutos.
- Sirva com espaguete ou arroz branco.

Frango a Espanhola

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 retangular médio

Ingredientes

1 kg de frango em pedaços temperados
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de óleo
1 pimentão grande cortado em tirinhas
1 cebola grande cortada em tirinhas
10 azeitonas verdes picadas
sal e pimenta a gosto
1/2 lata de molho de tomate

Modo de Fazer

- Tempere o frango de véspera a seu gosto. Tire as peles.
- Coloque a margarina e o óleo

em um refratário retangular, junte o pimentão, a cebola, as azeitonas, o sal e a pimenta. Cubra e leve ao microondas, **Potência alta** por 6 a 8 minutos, até que os vegetais estejam macios.

- Coloque os pedaços de frango em cima dos vegetais e o molho de tomate, arrumando as partes mais grossas para as bordas do recipiente e as mais finas para o centro.
- Tampe, leve ao microondas, **Potência média alta** por 11 a 13 minutos e na **Potência média** por mais 14 a 16 minutos, virando na metade do cozimento.

Peixes

Peixe ao Molho Rosado

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo pequeno e 1 redondo com 20 cm de diâmetro

Ingredientes

500 g de postas de cação
suco de 1 limão
sal e pimenta a gosto
1 xícara (chá) de leite
3 colheres (sopa) de purê de tomate
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de azeitonas recheadas picadas (opcional)

Modo de Fazer

- Tempere as postas de peixe com limão, sal e pimenta e deixe tomar gosto por cerca de 15 minutos. Reserve
- Misture todos os outros ingredientes no refratário redondo, leve ao forno microondas, **Potência alta** por 4 a 5 minutos, mexendo na metade do tempo de

cozimento.

- 3) Coloque no refratário o peixe sem sobrepor, o molho, tampe e deixe, **Potência alta** por mais 5 a 7 minutos.

Rolinho de Peixe



Rendimento: 7 a 8 unid.
Refratário: Redondo médio

Ingredientes

500g de file de peixe (abadejo ou merluza)
7 a 8 fatias finas de cenoura sal e limão a gosto
salsinha picada
palitos de dente

Modo de Fazer

- 1) Tempere os filets e deixe pegar gosto.
- 2) Coloque sobre cada file, uma fatia de cenoura e enrole fazendo um rolinho. Prenda com palitos de dente
- 3) Distribua-os no refratário e salpique a salsa por cima.
- 4) Leve ao microondas na função **Combinado 2** por 9 a 11 minutos e programe para segundo estágio de cozimento **Combinado 2** por 4 a 6 minutos.
- 5) Vire o alimento ao final do primeiro estágio de cozimento, quando soar o bip. Caso contrário os resultados ficarão comprometidos.

Pintado em Postas ao Leite de Coco



Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 forma redonda de 25 cm de diâmetro

Ingredientes

500 g de pintado em postas
½ xícara (chá) de leite de coco
½ xícara (chá) de molho de tomate
sal, alho e pimenta vermelha a gosto.
sucos de 1 limão
1 colher (sopa) de azeite

Modo de Fazer

- 1) Tempere as postas de peixe com sal, alho, pimenta vermelha e limão. Deixe pegar gosto.
- 2) Regue a forma refratária com azeite. Arranje as postas de peixe, coloque o molho de tomate, despeje o leite de coco sobre tudo e leve ao forno Microondas. **Potência alta** por 7 a 9 minutos.
- 3) Sirva a seguir.

Vegetais

Farofa de Cenoura



Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo médio

Ingredientes

2 cenouras médias raladas
2 colheres (sopa) de óleo
1 dente de alho picado
½ cebola picada
2 colheres (sopa) cheiro verde picado
½ colher (sopa) suco de limão
½ xícara (chá) farinha de mandioca torrada
½ xícara (chá) farinha de milho sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Fazer

- 1) Coloque o óleo, o alho e a cebola no refratário e leve ao microondas, **Potência alta** por 2 a 4 minutos.
- 2) Acrescente a cenoura, o suco de limão e retorno ao microondas, **Potência alta** por mais 4 minutos.
- 3) Adicione o sal, a pimenta, o cheiro verde, a farinha de mandioca torrada e a farinha de milho.
- 4) Misture tudo muito bem e sirva.

Berinjela Empanada



Rendimento: 4 porções
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

1 berinjela média (300 g)
1 colher (sopa) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite
1 pitada de sal
2 colheres (sopa) de queijo ralado
2 colheres (sopa) de farinha de rosca

Modo de Fazer

- 1) Descasque as berinjelas e corte-as em rodelas com cerca de 0,5 cm de espessura. Coloque-as de molho em água com 1 colher (sopa) de sal e deixe por 15 minutos.
- 2) Enquanto isto, bata o ovo, o leite e a pitada de sal juntos. Reserve. À parte misture o queijo ralado e a farinha de rosca.
- 3) Escorra bem as berinjelas e seque com papel toalha. Passe-as no ovo e na farinha com queijo.
- 4) Escolha a receita **Pizza Cong.**, Após preaquecimento do prato retire-o com auxílio do pegador e de luvas térmicas. Distribua as berinjelas empanadas no prato aquecido e escolha porção 460 g. Volte ao forno, com auxílio do pegador e de luvas térmicas, sobre o prato giratório. Pressione ligar.

Torta de Batata



Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo raso

Ingredientes

500 g purê de batata
250 g carne moída
200 g queijo ralado

Modo de Fazer

- 1) Espalhe 1 camada de purê (metade dele) no refratário. Despeje a carne moída espalhando bem. Cubra com o purê restante. Polvilhe queijo ralado sobre a torta.
- 2) Leve ao microondas sobre a grelha suporte na função **Combinado 1** por 7 a 9 minutos e **Dourador 2** por 8 a 10 minutos.

Pães, Massas & Cereais

Esfirra



Rendimento: 25 esfirras
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes:

± 600g de farinha de trigo
15g fermento biológico
2 colheres (chá) sal
2 colheres (chá) açúcar
1 1/4 copo americano de leite morno
1/4 copo americano de óleo
1 ovo batido
1 gema para pincelar

Recheio:

500g de carne moída temperada e refogada

Modo de Fazer

- 1) Dissolva o fermento com o açúcar e o sal. Acrescente o leite morno, o óleo, o ovo e aos poucos a farinha.
- 2) Faça aproximadamente 25 bolinhas e comece a preparar os modelos abrindo com o rolo e colocando o recheio (dando o formato de um triângulo). Pincel com gema.
- 3) Aqueça o Prato PanaGrill, **Potência alta** por 4 minutos. Retire-o com auxílio do pegaor e de luvas térmicas.
- 4) Coloque 12 esfirras no prato PanaGrill aquecido. Volte ao microondas, com auxílio do pegaor e de luvas térmicas, sobre o prato giratório, função **Combinado 3** 14 a 16 minutos.
- 5) Repita a quantidade e tempo para o restante das esfirras sem reaquecer o prato.

Sanduiche



Rendimento: 8 porções
Refratário: 1 quadrado médio

Ingredientes

8 fatias de pão de forma
8 fatias de queijo mussarela
8 fatias de presunto
1/2 xícara (chá) de molho rosé

Modo de Fazer

- 1) Coloque 4 fatias de pão no refratário, por cima 4 fatias de presunto, passe um pouco de molho e coloque queijo por cima. Repita o mesmo fazendo mais uma camada finalizando com o queijo.
- 2) Leve ao forno microondas sobre o prato giratório na função **Combinado 3** por 11 a 13 minutos.

Macarrão ao Sugo



Rendimento: 2 porções
Refratário: 1 redondo grande e 1 redondo médio

Ingredientes

600ml de água fervente
250g de macarrão parafuso
1 pitada de sal
1 colher (chá) de óleo

Molho

1 lata de molho de tomate (± 340g)
2 colheres (sopa) de cebola picada
1 colher (sopa) de óleo
1/2 xícara (chá) de água

Modo de Fazer

- 1) Coloque todos os ingredientes para cozimento do macarrão no refratário grande na **Potência alta** por 3 a 5 minutos.
- 2) Mexa bem, tampe e reserve.
- 3) Coloque no refratário o óleo e a cebola e leve ao Forno Microondas, **Potência alta** por 1 a 2 minutos.
- 4) Acrescente o restante dos ingredientes do molho e mexa bem.
- 5) Misture tudo ao macarrão e leve ao Forno Microondas, **Potência alta** por 4 a 5 minutos, mexendo uma vez durante o cozimento. Aguarde 15 minutos antes de servir.

Bolos, Biscoitos & Doces

Torta de Limão



Rendimento: 8 porções
Refratário: 1 redondo raso

Ingredientes:

Massa
200g de biscoito Maizena
100g de margarina

Ganache
170g de chocolate branco
1/2 lata de creme de leite sem soro
1/2 xícara (chá) de suco de limão

Musse
1 lata de leite condensado
1/2 lata de creme de leite
1/2 xícara (chá) de suco de limão
1 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor
3 colheres (sopa) de água
2 claras em neve
raspas de limão

Modo de Fazer

Massa

- 1) Moa o biscoito e junte a margarina, misture bem fazendo uma farofa. Forre o fundo e as laterais de uma forma refratária de 23 cm de diâmetro. Leve ao microondas, **Potência alta** por 2 a 3 minutos.

Ganache

- 1) Derreta o chocolate, **Potência média** por 2 a 3 minutos, mexa bem. Acrescente o creme de leite, misture, junte aos poucos o suco de limão. Coloque sobre a massa de biscoito.

Musse

- 1) Misture o leite condensado, o creme de leite, o suco de limão e as raspas, até engrossar. Hidrate a gelatina com água, leve ao microondas, **Potência alta** por 20 segundos, misture ainda quente e por último as claras em neve.
- 2) Coloque o musse por cima do ganache e leve por 6 horas à geladeira. Sirva gelado.

Bolachinhas com Coberturas de Goiabada



Rendimento: 20 a 25 bolachinhas

Refratários: Prato PanaGrill

Ingredientes

100 g de margarina
1 ovo
½ xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de fermento em pó
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
¾ de xícara (chá) de aveia em flocos
20 a 25 pedacinhos de goiabada
1 gema

Modo de Fazer

- 1) Misture bem todos os ingredientes (exceto a goiabada).
- 2) Faça 20 a 25 bolinhas do tamanho de um limão pequeno e faça um furo no centro, colocando um pedacinho de goiabada. Feche e enrole novamente. Pincele com gema por cima.
- 3) Aqueça o prato PanaGrill em **Potência alta** por 4 minutos. Retire-o com auxílio do pegador e de luvas térmicas. Após o preaquecimento, distribua as bolachinhas no prato iniciando pelas bordas. Leve ao forno com auxílio do pegador e de luvas térmicas. **Potência alta** por 2 a 4 minutos e no **Dourador 1** por 7 a 9 minutos.

Pudim de Leite Condensado



Rendimento: 6 porções

Refratários: 1 forma de anel

Ingredientes

Caramelo:

½ xícara (chá) açúcar

½ xícara (chá) de água

Pudim:

4 ovos

1 lata de leite condensado a mesma medida de leite comum

Modo de Fazer

- 1) Coloque todos os ingredientes do caramelo na forma refratária, misture e leve ao forno microondas, **Potência alta** por 8 a 10 minutos. Com cuidado espalhe o caramelo na forma e deixe esfriar totalmente, antes de colocar a massa do pudim
- 2) Passe os ovos pela peneira e misture os ingredientes restantes, até incorporar bem. Coloque na forma caramelada e leve na **Potência média alta** por 10 a 12 minutos. Sirva gelado.

Dicas

Removendo Odores do Forno

Junte 1 xícara (chá) de água e 2 fatias de limão em uma jarra refratária. Aqueça, **Potência alta** por 2 minutos. Retire a jarra de dentro do forno e limpe-o com um pano macio.

Derretendo Chocolate

Em um refratário coloque 500 g de chocolate picado e leve ao Forno Microondas, **Potência média** por 3 a 4 minutos, mexendo na metade do tempo. Retire do Forno e misture até derreter por completo.

Amolecendo Manteiga

Remova a manteiga da embalagem (100 g), colocando-os em um prato refratário. Aqueça a manteiga, **Potência alta** por 20 segundos.

Derretendo Manteiga

Coloque em vasilha refratária 100 g de manteiga e aqueça, **Potência alta** 1 minuto.

Separando Fatias de Bacon

Aqueça o pacote, **Potência alta** por 50 segundos.

Amolecendo Sorvetes

1,5 litros: retire do freezer e leve ao Forno Microondas, **Potência alta** por 1 a 2 min.

Torrando Farinha de Rosca

Coloque 1 xícara (chá) de farinha de rosca em um refratário e leve ao forno, **Potência alta** por 3 a 4 minutos, mexendo a cada minuto. Utilize para polvilhar fôrmas de bolo.

Perguntas e Respostas

P: Acidentalmente liguei o Forno Microondas sem qualquer alimento dentro. O forno está danificado?

R: Não recomendamos operar o Forno Microondas vazio. Mas, o funcionamento, nestas condições, por um curto período de tempo, não vai danificar o produto.

P: Por que o forno não quer funcionar?

R: Quando o forno não funcionar, cheque os seguintes pontos:

1. O plugue do forno está bem conectado? Remova o plugue da tomada, aguarde 10 segundos e recoloque.
2. Cheque o disjuntor ou o fusível. Verifique o disjuntor ou recoloque o fusível se estiver com defeito ou queimado.
3. Se o disjuntor e fusível estiverem em perfeito estado, coloque outro aparelho na tomada. Se o outro aparelho não funcionar, o problema provavelmente estará na tomada.
Se o problema for o forno, contate o Serviço Autorizado Panasonic.

P: A luz do forno acende e o forno está corretamente programado, mas não funciona.

R: Cheque se a porta está perfeitamente fechada. Se este não for o problema, contate o Serviço Autorizado mais próximo.

P: Quando o forno é ligado, aparecem ruídos vindos do prato giratório.

R: Estes ruídos ocorrem quando o anel e a cavidade da base do forno estão sujos. A limpeza freqüente destas partes, devem eliminar ou reduzir o ruído.

P: O Forno Microondas causa interferência na TV. Isto é normal?

R: Algumas interferências em rádios e TVs, podem ocorrer quando se usa o Forno Microondas. Esta interferência é igual àquelas causadas por pequenos aparelhos como: mixer, aspiradores, secadoras, etc. Isto não indica problemas no forno.

P: O forno pode ser usado sem o prato giratório ou o anel?

R: Não, ambos devem ser posicionados corretamente no forno antes do cozimento.

P: O forno não aceita a programação feita. Por que?

R: O forno é projetado para não aceitar programações incorretas. Por exemplo, o forno não vai aceitar um quarto estágio de cozimento.

P: Por que o vapor se acumula na porta do forno?

R: Durante o cozimento, o vapor se desprende do alimento. A maior parte do vapor é retirado do forno pelo ar que circula no seu interior. Mas, parte do vapor se condensará nas superfícies mais frias, como a porta do forno. Isto é normal.

P: Algumas vezes sai ar quente do forno. Por que?

R: O calor dissipado dos alimentos durante o cozimento, aquece o ar no interior do forno. Este ar quente é expelido pelo forno pela corrente que circula no seu interior. Não há microondas no ar. A saída de ar nunca deve ser bloqueada durante o cozimento.

P: Comidas congeladas em bandeja de alumínio descartável, podem ser colocadas no microondas?

R: Comida congelada pode ser esquentada na bandeja de alumínio descartável, se a bandeja for menor que 2cm de altura. Remova a bandeja da caixa. Remova a tampa de alumínio. Cubra com um plástico ou tampa apropriada. Coloque a bandeja no centro do forno. Deixe ao menos 2,5cm de distância entre a bandeja e as paredes do forno. Aqueça apenas uma bandeja por vez.

Mas cuidado! Se a bandeja de alumínio descartável encostar nas paredes ou porta do forno microondas, poderá ocorrer danos ao produto.

P: É normal durante a função Dourador e Combinado o forno ligar e desligar a resistência?

R: Sim. No dourador 2 e 3 a resistência trabalha em ciclos liga/desliga. O combinado trabalha em ciclos alternando microondas e resistência.



P: É normal durante o preaquecimento e/ou utilização do prato PanaGrill no preparo de receitas, ocasionalmente ocorrer liberação de cheiro de borracha aquecida?

R: Sim. Este é um fato normal.

Cuidados com o seu Forno Microondas

1. Desligue o forno antes de limpá-lo.
2. Mantenha o interior do forno limpo. Quando restos de comida ou pingos se aderirem às paredes do forno, esfregue com um pano úmido e detergente neutro. O uso de detergentes abrasivos não é recomendado.
3. A superfície externa do forno deve ser limpa com um pano úmido. Para prevenir que as partes internas do forno não sejam danificadas, não deixe respingar água nas saídas de ar.
4. Se o painel de controle estiver úmido, limpe com um pano seco e macio. Não use detergentes abrasivos no painel de controle. Quando estiver limpando o painel de controle, mantenha a porta aberta para evitar que o forno ligue acidentalmente. Depois de limpo, pressione a tecla Parar/Cancelar, para anular o mostrador.
5. Caso o vapor se acumule no interior ou em torno da porta do forno, esfregue com um pano macio. Durante o cozimento, o vapor se desprende do alimento. A maior parte do vapor é retirado do forno pelo ar que circula em seu interior. Mas, parte do vapor se condensará nas superfícies mais frias, como a porta do forno. Isto pode ocorrer também, quando o forno microondas é acionado sob condição de alta umidade. Isto é normal.
6. Ocasionalmente é necessário remover o prato giratório para lavar. Lave o prato giratório com água e detergente, ou em máquina de lavar pratos.
7. O anel e a cavidade da base do forno devem ser limpas regularmente, para evitar ruídos excessivos. Esfregue a superfície inferior do forno com detergente neutro e seque. O anel deve ser lavado com detergente neutro ou em máquina de lavar pratos. Vapores de cozimento se acumulam durante o uso repetido do forno, mas não afetam a superfície inferior do anel. Quando remover o anel da cavidade da base do forno para limpeza, tenha certeza de recolocá-lo na posição correta.



8. Não leve o prato PanaGrill ou qualquer de seus componentes ao forno ou fogão convencional (gás ou elétrico).
9. Centralize o prato PanaGrill no prato giratório. Não deixe encostar nas paredes do forno microondas.

Especificações Técnicas

Modelo	NN-GD587SRU
Tensão de alimentação	NN-GD587SRUN 127V, 60Hz, AC NN-GD587SRUK 220V, 60Hz, AC
Consumo de energia	Microondas 1,50kWh
	Resistência 1,17kWh
Potência útil de cozimento	Microondas (NORMA IEC 705-88) 900W
	Resistência 1.100W
Frequência de operação de microondas	2.450 MHz
Temporizador	90 minutos
Capacidade interna	27 litros
Peso aproximado (sem embalagem)	13,9 kg
Dimensões: externas (A x L x P)	306 x 516 x 380 mm
Cor	Inox

NOTA: Especificações sujeitas a alterações sem prévio aviso.

Este livro é uma publicação da **Panasonic do Brasil Limitada**, com receitas testadas e desenvolvidas pelo Centro de Culinária Panasonic.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial do conteúdo deste livro.

Certificado de Garantia

NN-GD587SRU

A **Panasonic do Brasil Limitada**, assegura ao proprietário-consumidor do **Forno Microondas**, garantia contra qualquer defeito de fabricação, desde que constatado por técnicos autorizados pela **Panasonic**, pelo prazo de 90 dias, por força da lei, mais 275 dias por liberalidade da **Panasonic**, contados a partir da data de aquisição pelo primeiro comprador-consumidor, aquisição esta feita em revendedor **Panasonic**, e contado a partir da data da Nota Fiscal de Compra.

A **Panasonic do Brasil Limitada**, restringe suas responsabilidades à substituição de peças defeituosas, desde que, a critério de seu técnico credenciado, se constate a falha em condições normais de uso.

A mão-de-obra e à substituição de peça(s) com defeito(s) de fabricação, em uso normal do aparelho, serão gratuitas dentro do prazo de garantia.

A **Panasonic do Brasil Limitada**, declara nula e sem efeito se este aparelho sofrer qualquer dano provocado por acidentes, insetos, agentes da natureza (raios, inundações, desabamentos, etc...), uso em desacordo com o Manual de Instruções, por ter sido ligado a rede elétrica imprópria ou sujeitas a flutuações excessivas, ou ainda no caso de apresentar sinais de ter sido violado, ajustado ou consertado por pessoas não autorizadas pela **Panasonic**.

Também, será considerada nula a garantia se este Certificado ou a Nota Fiscal de Compra apresentar rasuras ou modificações.

A **Panasonic do Brasil Limitada**, obriga-se a prestar os serviços acima referidos, tanto os gratuitos como os remunerados, somente nas localidades onde mantiver Serviços Autorizados. O proprietário-consumidor residente em outra localidade será, portanto, o único responsável pelas despesas e riscos de transporte do aparelho ao Serviço Autorizado mais próximo (ida e volta).

A forma e local de utilização da garantia é válida apenas em território brasileiro.

Obs.: Esta garantia não cobre os seguintes itens:

- a) **Instalação do produto.**
- b) **Atendimento em domicílio. Se o proprietário-consumidor desejar ser atendido em sua residência, o próprio deverá antes entrar em contato com um dos nossos Serviços Autorizados para consulta sobre taxa de visita. Constatado a necessidade da retirada do aparelho, fica o consumidor responsável pelas despesas de transporte de ida e volta do produto ao Serviço Autorizado Panasonic.**
- c) **Prato giratório, anel do prato e eixo, gabinetes e peças plásticas tais como: porta, painel, cabo de força e instalação do fio terra.**

O PRODUTO AQUI IDENTIFICADO, DESTINA-SE EXCLUSIVAMENTE A USO DOMÉSTICO.

Panasonic®

Não esqueça

Sempre que seu aparelho apresentar problema, contate o Serviço Autorizado Panasonic mais próximo da sua residência, pois somente o Serviço Autorizado possui:

- Técnicos treinados pela Panasonic;
- Manuais e informações técnicas fornecidos pela Panasonic;
- Equipamentos adequados;
- Peças originais.



Proteja seu Aparelho

Confie seus aparelhos somente ao Serviço Autorizado Panasonic.

Não confunda com as "Oficinas Especializadas", pois somente o Serviço Autorizado Panasonic trabalha com as peças originais, tem seus técnicos treinados pela fábrica, fornece garantia real dos serviços, trabalha sob nossa supervisão, recebe constantes orientações e atualizações. Se, apesar de tudo isso, o serviço ainda não ficar bom, V.Sa. pode solicitar nossa intervenção e no caso de "Oficina Especializada", nada podemos fazer.

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR:

GRANDE SÃO PAULO 0800 011 1033

DEMAIS REGIÕES (0XX12) 3935-9300

www.panasonic.com.br

Panasonic do Brasil Limitada

Comercial:

Rua Cubatão, 320 - 6º andar
CEP 04013-001 - São Paulo/SP

Fábrica:

CNPJ 04.403.408/0001-65
Rua Matrinxã, 1155 - Distrito Ind. Mal. Castelo Branco
CEP: 69075-150 - Manaus/AM
Indústria Brasileira

**PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS**



CONHEÇA A AMAZÔNIA