

panasonic

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.



CURSO GRÁTIS

Os Fornos de Microondas Panasonic facilitam a sua vida, oferecendo o máximo de aproveitamento de todas as funções.

Além disso, quem compra um forno Panasonic ganha inteiramente grátis um curso de microondas em escolas credenciadas e treinadas pela própria Panasonic.

Consulte a Relação de Escolas Credenciadas e se informe sobre a escola mais próxima de sua residência, na data combinada preencha e entregue a ficha que está no verso da relação.

O sucesso é certo!

Validade: 1 ano a partir da data da Nota Fiscal de Compra

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR:

GRANDE SÃO PAULO 0800 111033
DEMAIS REGIÕES (0XX12) 3931-1033

www.panasonic.com.br

Panasonic

MANUAL DE INSTRUÇÕES
 LIVRO DE TÉCNICAS E RECEITAS

Índice

Manual de Instruções	
Instalação	5
Recomendações Especiais	6
Instruções Importantes de Segurança	7
Precauções	8
Conheça o seu Forno	11
Painel de Controle	12
Vamos começar a usar o seu forno!	13
Guia rápido de operação	14
Seleção de Potência	16
Para ajustar o Relógio	17
Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança	17
Acionar a tecla de Tempo (Tempo de Espera)	18
Potência Descongelar (Descongelamento por Tempo)	19
Uso da tecla do Auto Cozimento / Auto Dourar	20
Cozinhando através das opções do Auto Cozimento / Auto Dourar	21
Usando a tecla Dourar Manual	23
Notas importantes sobre o uso da Grelha Suporte	24
Reaquecimento Manual	25
Tecla + 1 minuto (Ajuste rápido)	36
Cozimento por Microondas	27
Características dos Alimentos	27
Tempo	27
Técnicas de Cozimento	28
Testando o Ponto de Cozimento	28
Guia de Utensílios	29
Técnicas	
• Massas & Cereais	30
• Ovos	30
• Vegetais	31
• Carnes	32
• Aves	33
• Peixes	33
Receitas	
Aperitivos & Lanches	34
Sopas	35
Molhos & Cremes	36
Carnes	36
Aves	37
Peixes	38
Massas & Cereais	39
Vegetais	40
Ovos & Queijos	41
Doces	42
Pães, Bolos & Biscoitos	45
Dicas	47
Geral	
Perguntas e Respostas	48
Cuidados com o seu forno microondas	49
Especificações Técnicas	49
Não Esqueça	50
Certificado de Garantia	51

Instalação

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 igual ou maior ao produto adquirido.

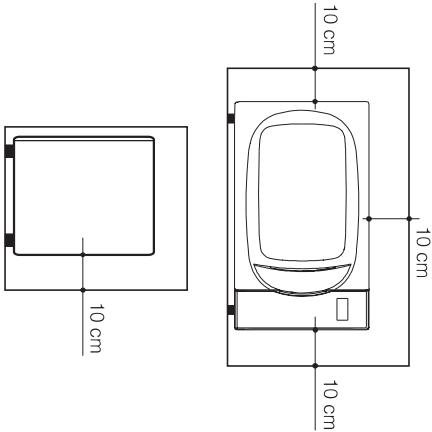
Não instale o forno em lugar úmido ou quente.

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.

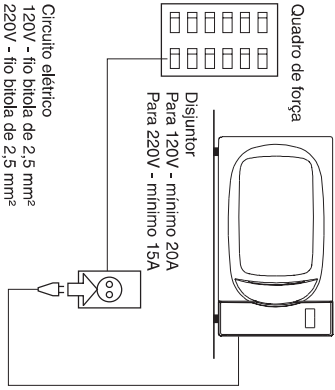


Instalação elétrica

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

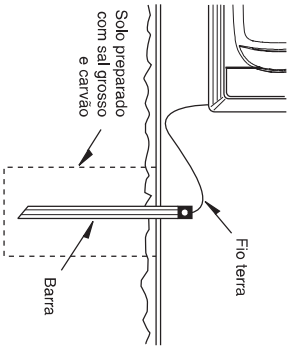
Não ligue outro aparelho no circuito elétrico do forno, pois poderá ocasionar queima de fusível ou deslocamento do disjuntor, queda de tensão na rede elétrica ou mesmo diminuição no rendimento do forno.

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



Ligação 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, seria necessário a ligação de um fio terra (veja exemplo de um tipo de ligação). No Brasil atualmente, as casas e edifícios não possuem 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 electricista de sua confiança conforme as normas existentes.



Recomendações Especiais

- 1) 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.

2) 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).

3) 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.

4) O uso de utensílios metálicos dentro do forno requer cuidados especiais, pois partes metálicas muito próximas poderão gerar faíscas entre si ou a queima do eixo central com o tempo. É um fenômeno normal que não oferece perigo, porém poderá gerar danos no compartimento interno do forno.

5) Não permita que o forno microondas opere vazio, pois poderá gerar danos aos componentes do forno. Certifique-se de que

para pequentíssimas porções de alimentos, o forno opere o tempo necessário para aquecer, não permitindo excessos, caso contrário o alimento irá queimar no interior do forno.

6) O prato giratório deverá ser manuseado com cuidado. Quando aquecido evite um eventual choque térmico, que poderá ocasionar sua quebra.

7) **Evite cozinhar ou reaquecer alimentos diretamente sobre o prato giratório. Utilize sempre um recipiente refratário sobre o prato giratório, evitando possíveis quebras.**

8) Alimentos com peles ou membranas não podem ir ao forno sem antes receber preparo especial, assim como **potes de vidro ou plásticos** não devem estar selados, pois são suscetíveis à explosão.

9) **Durante o funcionamento, a evaporação da umidade do alimento aquecido pode provocar condensação em seu interior. Isto é considerado normal. Após o término do cozimento, caso o alimento não seja retirado, a condensação será maior.**

10) Caso haja necessidade de transporte do seu forno, coloque uma proteção entre a porta e o batente.
Ex.: Saco plástico ou folha de jornal.
-
- * A não retirada do filme plástico acarretará em danos ao produto.
- 6
- # Instruções Importantes de Segurança
- 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.
 - 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.
 - Quando limpar a superfície da porta e a junção do forno, onde ela se fecha, use somente sabão suave, não abrasivo ou detergente, aplicados com uma esponja ou tecido macio.
 - 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 mergulhe (ou molhe) o cabo de força ou plugue em água.
 - Mantenha o cabo de força longe de superfícies quentes.
 - Caso o cabo de força sofra algum dano, este deverá ser substituído por um outro equivalente. Confiar o serviço somente a uma Assistência Técnica Autorizada Panasonic.
 - **Não utilizar recipientes fechados como por exemplo: mamadeiras, jarras, etc., pois estas podem explodir.**

- **O aquecimento de bebidas por microondas pode resultar em erupção atrasada de bolhas, portanto deve-se tomar muito cuidado ao manusear o recipiente. Após o aquecimento misturar a bebida e verificar a temperatura.**
 - **O conteúdo de pote de alimentos para crianças devem ser agitados ou sacudidos e a temperatura deve ser verificada antes de serem servidos para evitar queimaduras.**
 - 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.
 - Não seque roupas, jornais ou outros materiais no forno. Eles podem se incendiar.
 - Não use produtos de papel reciclado, pois podem conter impurezas, as quais podem causar centelhas e/ou fogo, quando utilizados.
 - Não bata ou golpee o painel de controle. Podem ocorrer danos e resultar em fogo.
- ## Cuidados com a limpeza
- 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 suave 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.

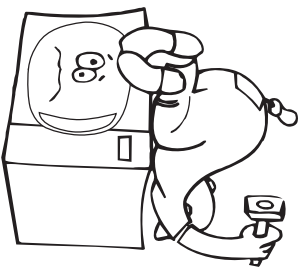
4) Jamais utilize palha de aço, esponja áspera, sapólio ou produtos abrasivos.

5) Após cada utilização do forno execute a limpeza do mesmo seguindo o procedimento descrito. Procedendo desta forma se evitará o acúmulo de sujeira.

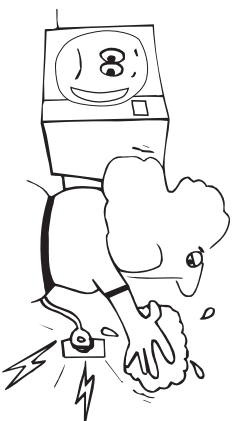
6) Para parte superior (inox) deve-se utilizar produtos apropriados, não abrasivos, seguindo-se expressamente as instruções do fabricante deste.
- 7

Precauções

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



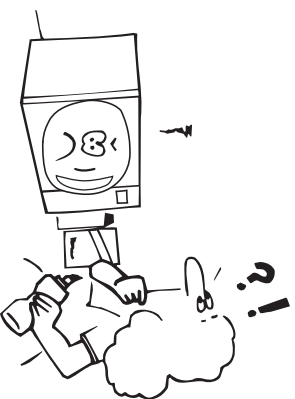
O cabo de força e o plugue não devem ser molhados, caso contrário haverá um curto-circuito.



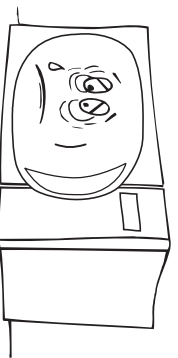
O fio terra do aparelho deve ser ligado para eliminar qualquer risco de choque ou descarga elétrica no caso de um curto-circuito interno.



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



Não ligue o aparelho sem que haja qualquer alimento no seu interior, pois o tempo de vida do magnetron (componente emissor de microondas) será reduzido.

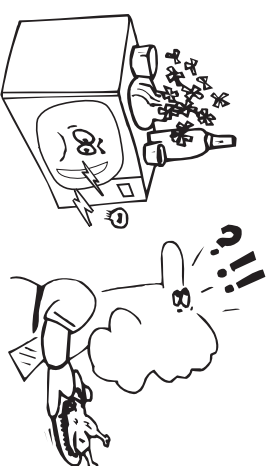


Durante a limpeza do aparelho desligue a chave de força ou a chave disjuntora para evitar choque elétrico.

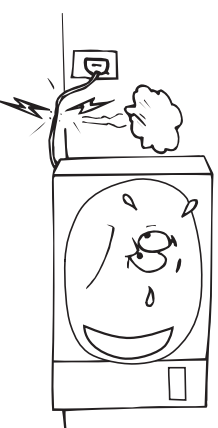


Precauções

Não obstrua as aberturas de ventilação do aparelho, pois isso diminuirá seu rendimento e também poderá danificá-lo por super aquecimento.



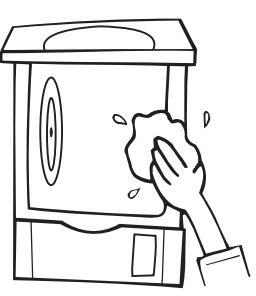
Não ligue o aparelho quando o cabo de força estiver descascado, partido ou danificado.



Não use assadeiras, recipientes ou utensílios metálicos, pois poderão provocar faiscamento no interior do forno.



Não obstrua o fechamento da porta nem deixe acumular resíduos no batente, caso contrário o forno poderá não funcionar.



Quando retirar o alimento do forno, seu recipiente poderá estar quente, portanto use luvas térmicas.



Para o alimento receber as microondas de maneira uniforme, utilize **sempre** o prato giratório.



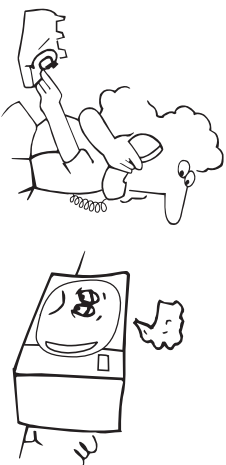
Precauções

Os alimentos não porosos (ovos com casca, salteíça, linguiça, batata com casca, etc.) **não** podem ir ao forno sem antes receber um preparo especial (consultar pág. 28), da mesma forma que potes de vidro ou recipientes plásticos **não** devem estar vedados, pois são suscetíveis a explosão.

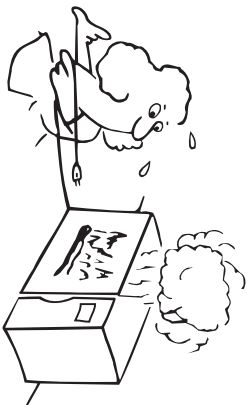


Quando o aparelho apresentar alguma anormalidade, consulte o item Perguntas e Respostas. Se o problema não se enquadrar neste item, leve ao Serviço Autorizado Panasonic mais próximo da sua residência.

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



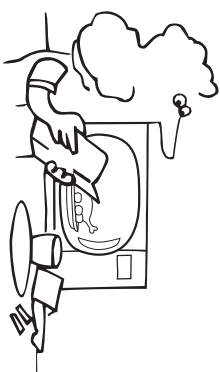
A exposição demasiada às microondas pode provocar queima ou combustão de alimentos e objetos (como ocorre em fornos convencionais). Se isto acontecer, desligue o cabo de força ou disjuntor e **mantenha a porta fechada** até a chama extinguir-se.



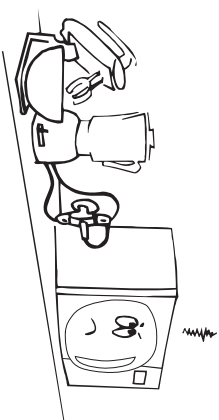
Utensílios devem ser verificados para assegurar que são próprios para uso em forno microondas.

A colocação de elementos plásticos ou de papel requer cuidados especiais. Consulte o Guia de Utensílios, para maiores explicações.

Evite cozinhar ou reaquecer alimentos diretamente sobre o prato giratório. Utilize sempre um prato refratário sobre o prato giratório, evitando possíveis quebras.



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



Cuidado: O uso do forno 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.

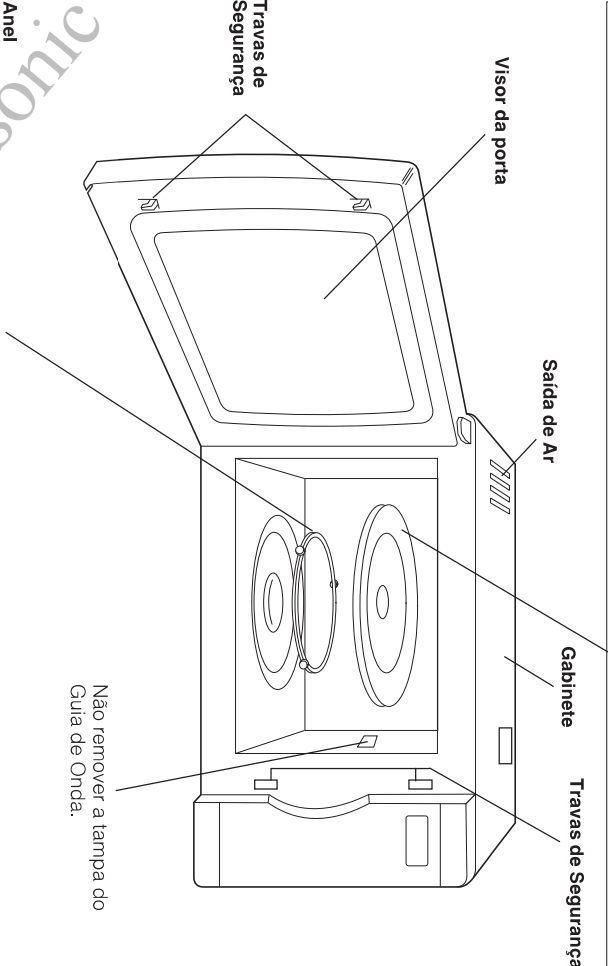
É normal o acúmulo de vapores na parte superior da cavidade e na porta devido a evaporação da água do alimento que está sendo cozido. Por este motivo aconselhamos que após o término do cozimento, deixe a porta semi-aberta para que o vapor formado se dissipe no ambiente.

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. Se o prato giratório estiver quente, espere esfriar antes de limpá-lo ou passá-lo na água.
4. Não cozinhe diretamente no prato giratório. Sempre coloque o alimento em um prato ou em uma grelha adequada ao microondas.
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.



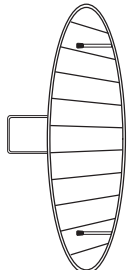
Não remover a tampa do Guia de Onda.

Anel

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

Abertura da Porta

Puxe a porta para abri-la.
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 **Auto Dourar e Dourar Manual**.

Painel de Controle

A indicação ▲ ou ▼ no visor mostra qual Potência está sendo utilizada (Alto, Descongelar, Médio ou Baixo).

Tecla de Seleção de Potência
(ver pág. 16)

Tecla de Auto Cozimento / Auto Dourar
(ver pág. 20)

Tecla Dourar Manual
A indicação ▼ no visor mostra que o forno está utilizando a função Dourar.
(ver pág. 23)

Tecla Porção/Peso
Determina a porção ou peso a ser utilizado na **Tecla de Auto Cozimento/Auto Dourar**
(ver págs. 21 e 22)

Tecla Ajuste Rápido
(ver pág. 26) / **Tecla Ligar**
Um toque dá início ao funcionamento do forno. Se a porta estiver aberta ou a **Tecla Parar/Cancelar** for pressionada com o forno operando o mesmo pára. Após fechar a porta, a tecla **Ligar** deve ser pressionada novamente para reiniciar o cozimento.

Opções do Auto Cozimento/ Auto Dourar
(ver pág. 21 e 22)

Tecla Parar/Cancelar
Antes de Cozinhar: um toque cancela as instruções colocadas. **Durante** o cozimento: um toque pára temporariamente o processo de cozimento. Outro toque cancela todas as instruções e o horário do dia ou dois pontos aparecerão no Mostrador.

Tecla Tempo (Tempo de Espera)/Tecla Relógio
(ver págs. 17 e 18)

Vamos começar a usar seu forno!

1 Ligar na tomada
Ligue o cabo de força na tomada apropriada e o visor irá mostrar: 8.8.88

2 Ajustar o Relógio
(ver pág. 17)

4 Selecionar a Potência
(ver pág. 16)

5 Ajustar o tempo de cozimento
(ver pág. 16)


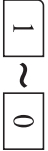



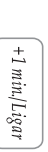

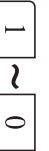
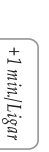


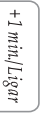




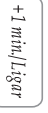
6 Pressionar a tecla Ligar
Inicia-se a contagem regressiva do tempo. Acenderá a luz interna do forno e o prato irá girar. Ao final do tempo soará um bip 5 vezes indicando fim da operação.

3 Abrir a porta
Para testar o funcionamento do forno abra a porta e coloque um copo refratário com água no prato giratório e feche a porta.

- Som de Bip**
- Quando uma tecla é pressionada corretamente um "bip" irá soar.
 - Caso uma tecla seja pressionada e nenhum "bip soar", a unidade não aceitou ou não pode aceitar a instrução;
 - O "bip" soará 2 vezes entre os estágios da programação;
 - Ao final de qualquer programa completo, o "bip" soará 5 vezes;
 - Caso uma etapa da operação não seja solicitada ou quando não puder ser aceita o "bip" soará rapidamente por 2 vezes.





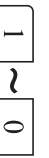


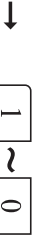

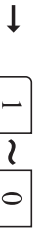

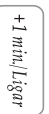
Obs.: Para saber se os utensílios são apropriados para o forno microondas, faça o teste de segurança conforme a página 29.

Guia rápido de operação

Para ajustar o Relógio (^{1ª} pág. 17)	 →  →  Pressione duas vezes Acerte a hora Pressione uma vez
Para usar Potência e Tempo (^{1ª} pág. 16)	Obs.: Caso seja pressionado o tempo, sem selecionar a Potência, o forno assumirá automaticamente a Potência “Alto” .  →  →  Selecione a Potência pressionando-a uma ou mais vezes Introduza o tempo de cozimento
Para utilizar o dourador Dourar Manual (^{1ª} pág. 23)	 →  →  Pressione uma vez Introduza o tempo desejado
Para cozinhar usando a tecla do Auto Cozimento/ Auto Dourar (^{1ª} pág. 20)	 →  →  Selecione a opção desejada Selecione a quantidade
Para usar a tecla Tempo (Tempo de Espera) para retardar o cozimento (^{1ª} pág. 18)	 →  →  → Pressione uma vez Introduza o tempo de espera Selecione a Potência →  →  Introduza o tempo de cozimento

continua...

Guia rápido de operação

Para usar a tecla Tempo (Tempo de Espera) entre dois cozimentos (^{1ª} pág. 18)	 →  →  →  → Selecione a Potência Introduza o tempo de cozimento Selecione a Potência Introduza o tempo de espera Selecione a Potência Introduza o tempo de cozimento →  →  Introduza o tempo de cozimento
Para usar a tecla Tempo (Tempo de Espera) no final do cozimento como descanso (^{1ª} pág. 18)	 →  →  → Selecione a Potência Introduza o tempo de cozimento Pressione uma vez →  →  Introduza o tempo de espera
Para usar a tecla +1 minuto (^{1ª} pág. 26)	 Pressioná-la de 1 a 10 vezes

Obs.: Este produto aceita até 5 programações de cozimento, exceto, antes das teclas de **Auto Cozimento/ Auto Dourar** (^{1ª} pág. 16).

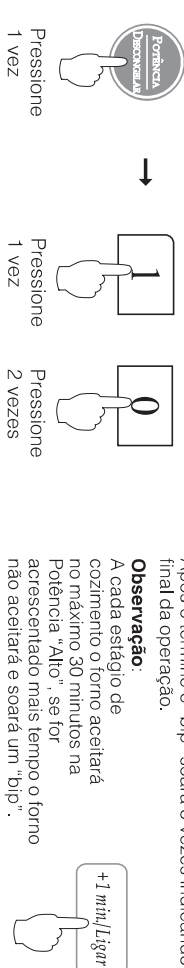
Seleção de Potência

Selecione a potência desejada pressionando a tecla de **Potência**. A cada toque aparecerá:

Pressione	Nível de Potência	Indicações
1 vez 2 vezes 3 vezes 4 vezes	Alto Descongelar Médio Baixo	Cozimento em geral e ferver líquidos Descongelamento de alimento em geral Reaquecimento de pratos prontos Cozimento de pratos com queijo, ovos e manter alimentos prontos aquecidos

Exemplo:

1. Para esquentar o copo de água.
Pressione a tecla de Potência e selecione "Alto".
2. Coloque 1 min., através das teclas numéricas.



Para 2 ou 3 estágios de cozimento, repita os passos anteriores e somente pressione Ligar no último estágio.

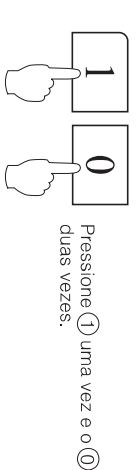
Exemplo:

1. Selecione a potência "Alto".

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



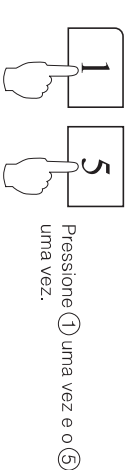
2. Selecione tempo de 1 minuto.



3. Selecione a potência "Baixo".



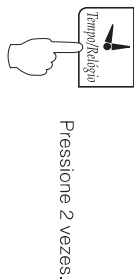
4. Selecione o tempo 15 seg.



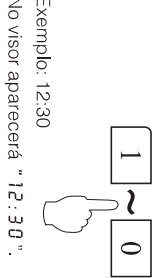
Para ajustar o Relógio

1. Pressione a tecla relógio, por duas vezes.

No visor aparecerá ":", "

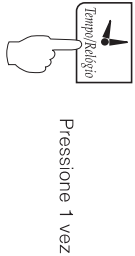


2. Pressione as teclas numéricas para introduzir a hora desejada



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 novamente repita os passos de 1 a 3.
2. O relógio continuará marcando as horas enquanto o plugue estiver na tomada ou enquanto houver energia.

Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança

Esta trava previne a operação do forno por crianças.

Para bloquear o funcionamento do painel



No visor aparecerá a palavra



Indica que nenhuma programação será aceita.

Para cancelar a trava



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

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

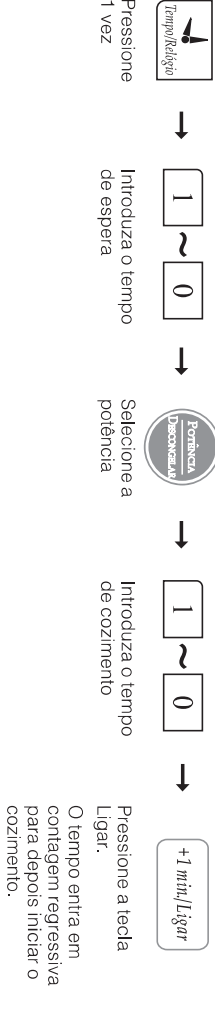
CHIL

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:

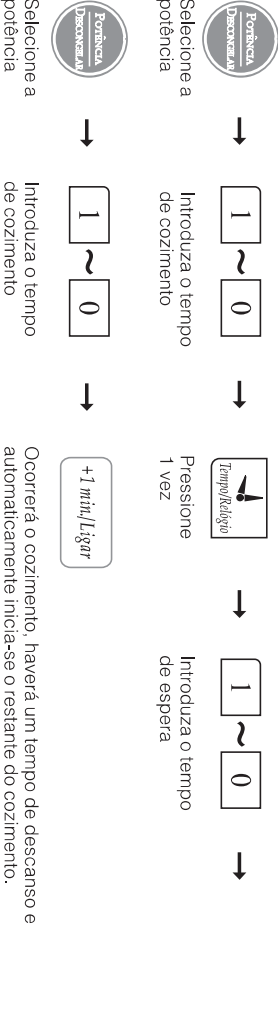
Para retardar o cozimento:

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



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

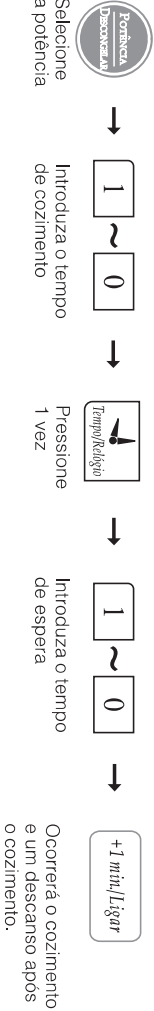
Utilizado para dar uma pausa durante o cozimento.



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

Utilizado para programar o Tempo de Espera.

Introduza o programa de cozimento desejado:



Notas:

- 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.
- A programação **Tempo (Tempo de Espera)** não funcionará nas funções de **Auto Cozimento/Auto Dourar** e na **Tecla +1 minuto**.
- O tempo máximo será 99 minutos e 99 segundos por programação.
- Na função **Tempo (Tempo de Espera)** não há emissão de microondas.

Potência Descongelar (Descongelamento por Tempo)

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

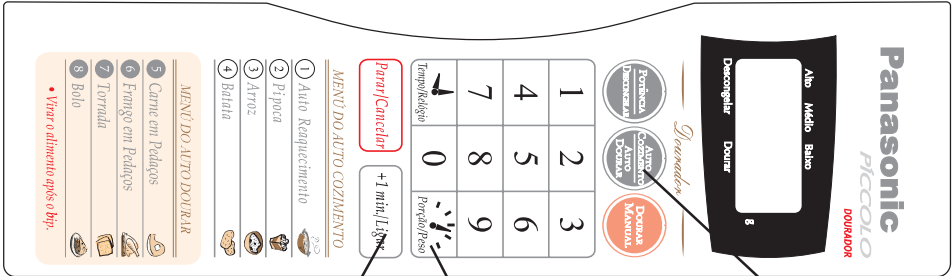
Coloque itens pequenos, como costeletas, pedaços de frango, camarões, escalopes e peixe, em um prato.

Proteja porções finas de alimentos com papel alumínio. Selecione potência **“Descongelar”** usando a tecla de **Potência/Descongelar** e o tempo recomendado na tabela abaixo ou nas tabelas de descongelamento das páginas 32 e 33. 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. (p/cada 500 g em minutos)	INSTRUÇÕES	TEMPO ESPERA APÓS DESCONG. (minutos)	
CARNES	BOVINA Molda	9 a 11	Mexer e retirar as partes já descongeladas durante o tempo de descongelamento.	10
	Figado (bifes)	9 a 11	Drenar o líquido. Mexer e separar os pedaços já descongelados.	5
	Inteira (1,1 a 1,8 kg)	9 a 11	Virar 2 ou 3 vezes durante o descongelamento protegendo a superfície.	5
	Pedaços	9 a 11	Mexer e remover os pedaços já descongelados.	5
	SUÍNA Costeletas	9 a 11	Separar / Mexer durante o tempo de descongelamento.	5
	Inteiras (1,1 a 1,8 kg)	8 a 12	Virar 2 ou 3 vezes durante o tempo de descongelamento.	30
	CARNEIRO Pedaços Inteiros	10 a 13	Proteger as partes mais finas. Rearranjar durante o descongelamento.	30
	Costeletas	9 a 11	Proteger as partes mais finas. Rearranjar durante o descongelamento.	5
	Salsicha	5 a 7	Remover as já descongeladas durante o tempo de descongelamento.	5
	BACON Em fatias	5 a 7	Pode ser descongelado na própria embalagem, desde que não seja de papel alumínio.	5
AVES	LINGUIÇA Grossa	6 a 8	Não sobreponha e separe logo que possível.	5
	Fina	5 a 7	Não sobreponha e separe logo que possível.	5
	FRANGO Inteiro (máx. 1,5 kg)	7 a 11	Virar 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.	30
PEIXES E FRUTOS DO MAR	PEDÁÇOS	9 a 11		15
	PERU Inteiro (até 2,7 kg)	9 a 13		60
	Peito	7 a 9		40
	PATO	9 a 14		30
	Carne Caranguejo	12 a 14	Durante o descongelamento remover os já descongelados.	5
PEIXES E FRUTOS DO MAR	Filé de Peixe	6 a 10	Durante o descongelamento, virar, mexer.	5
	Postas de Peixe	6 a 10	Durante o descongelamento, virar, mexer.	5
	Veíra	14 a 16	Durante o descongelamento remover as partes já descongeladas e virar.	5
	Camarão Médio	8 a 10	Durante o descongelamento remover as partes já descongeladas e virar.	5
	Peixe Inteiro	10 a 12	Proteger a cauda antes do descongelamento.	10

Uso da tecla do Auto Cozimento / Auto Dourar

Esta tecla possui programa de potência e tempo para o cozimento dos alimentos indicados conforme a quantidade determinada pela tecla Porção/Peso. Não são previstas variações de energia, gosto pessoal e hábitos regionais.



1 Pressione uma ou mais vezes a tecla do Auto Cozimento / Auto Dourar

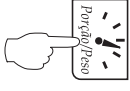
No visor: Aparecerá o nº da receita escolhida conforme a tecla for pressionada.
Exemplo:



Pressione uma ou mais vezes.

Obs.: Se ficar com o dedo pressionado, automaticamente passará todas as opções de receitas.

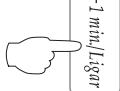
2 Selecionar a quantidade (peso ou porção) desejada



Pressione uma ou mais vezes

No visor: aparecerá a quantidade (peso ou porção).

3 Pressionar a tecla Ligar



No visor: aparecerá o tempo pré-determinado para o cozimento em contagem regressiva. Ao final do cozimento o "bip" soará 5 vezes.

Atenção:

- Siga corretamente as instruções de cozimento (*pág. 21) e notas sobre utilização (*pág. 22), para obter bons resultados.
- Não utilize esta programação com pesos, medidas e alimentos diferentes do recomendado.

Cozinhando através das opções do Auto Cozimento / Auto Dourar

Receitas Nº	Receitas / Pratos	Quantidade (Peso/Porção)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
1	Auto Reaquecimento	200g 400g	Distribua uniformemente a quantidade de comida pronta para aquecimento e cubra com tampa. Alimentos recomendados: <ul style="list-style-type: none">• Pratos prontos• Carnes e Aves• Massas com pouco molho e Enopados.	<ul style="list-style-type: none">• Respeite o peso indicado.• Utilize alimentos prontos em temperatura ambiente ou refrigerada.
2	Pipoca	100g	Preparo Recomendado 1. Utilize pipoca para microondas pré-empacotadas e em temperatura ambiente. Leia as instruções do fabricante. 2. Coloque o pacote sobre um prato refratário conforme as instruções do fabricante constantes na embalagem. 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.	<ul style="list-style-type: none">• Se a pipoca pré-empacotada tiver peso diferente do recomendado não utilize o comando Pipoca, pois elas poderão estourar irregularmente ou pegar fogo. Siga as instruções do fabricante da pipoca.• Não colocar a pipoca diretamente sobre o prato refratário. Utilizar sempre um prato refratário.
3	Arroz	1 = 1 xícara (chá) 2 = 2 xícaras (chá) Obs.: Capacidade de cada xícara: 250 ml	Em um recipiente refratário alto com tampa, coloque para cada porção: Arroz na quantidade desejada, limpo, lavado e escorrido. Água (normalmente o dobro da porção de arroz). 1 colher (chá) de margarina ou óleo. ½ tablete de caldo de carne ou legumes sal a gosto. 1. Misture todos os ingredientes e leve ao forno microondas em recipiente semitampado (para evitar transbordamentos). 2. Mexa 2 vezes durante o cozimento. Ao término, retire do forno, afrite com um garfo, tampe totalmente o recipiente e deixe pelo menos 10 minutos em tempo de espera (descanso) 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 ½ xícara (chá) de água, para quantidade de 2 xícaras de arroz.• Aumente a margarina e o tablete de caldo de acordo com a quantidade de arroz.• Use recipiente de tamanho proporcional à quantidade a ser preparada e com tampa.• Utilize arroz tipo 1 e 2.• Não recomendamos o uso, nesta função, de arroz integral, instantâneo, parboilizado ou japonês.
4	Batata	300g 500g 800g	1. Lave bem as batatas, seque-as e faça vários furos com um garfo. 2. Distribua-as na borda de um prato refratário e virá-las na metade do tempo. 3. Após o cozimento deixe-as em tempo de espera por aproximadamente 10 minutos.	<ul style="list-style-type: none">• O peso e o tamanho uniforme das batatas devem ser considerados para obter um bom resultado.• É importante perfurá-las antes do cozimento.
5	Carnes em Pedacos	300g 500g 800g	1. Corte os pedaços de carne uniformemente. 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 mexer o alimento e se necessário, drene o líquido que se formar.	<ul style="list-style-type: none">• Recomendamos o uso de carne de primeira, como file mignon, contra file, alcatra, etc.• Dê preferência à carnes picadas em cubos ou filés.• O ponto de cozimento pode variar conforme espessura, volume e textura da carne.• As carnes podem ser colocadas em espetinhos de madeira.• Utilize a grelha suporte.

Receitas / Pratos	Receitas / Pratos	Quantidade (Peso/Porção)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
6	Frango em Pedacos	300g 500g 800g	1. Separe corretamente o peso desejado. 2. Tempere a gosto e besunte os pedaços de frango com shoyu. 3. Coloque os pedaços carnuados voltados para a borda do refratário. Ponha este sobre a grelha suporte. 4. Vire o alimento na metade do cozimento.	• Utilize refratários redondos. • O tamanho dos pedaços devem ser uniformes para melhores resultados. • Não indicamos, nesta teca, o cozimento de frango com molhos, cremes ou ensopados. • Utilize a grelha suporte.
7	Torrada	2 = 2 pães	1. Utilize 2 pães franceses (100g) fatiado em 6 partes cada um ou as 2 fatias de pão de forma cortadas em 4 partes. 2. Misture 2 colheres (sopa) de azeite com 1 colher (chá) de orégano e uma pitada de sal. 3. Passe a mistura sobre os pedaços de pão. 4. Coloque os pedacinhos de pão no prato refratário. Ponha este sobre a grelha suporte.	• Utilize um prato refratário. • Se desejar dourar a parte de baixo, vire as torradas e coloque mais 40 segundos na teca Dourar Manual. • Utilize a grelha suporte.
8	Bolos	1 = 1 receita	Siga as instruções e o modo de fazer do fabricante das misturas industrializadas para bolo com peso de 500g.	• Utilize marcas nacionais, sem recheio e nem cobertura. • Coloque a massa em forma refratária de anel. • Não utilize a grelha suporte.

Notas sobre a utilização do Auto Cozimento / Auto Dourar

- 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, principalmente quando soar o bip.
- Utilize medidas padrão. Ex.: 1 xícara (chá) equivale a 250 ml.
- Os recipientes devem ser sempre refratários próprios para uso em forno microondas.
- Medidas e pesos devem ser respeitadas para não comprometer o resultado final.
- No cozimento pelo **AUTO DOURAR**, a grelha suporte deverá estar sobre o prato giratório e sobre a grelha o recipiente contendo o alimento desejado. **NUNCA** utilize a grelha suporte sem o prato giratório.
- No cozimento pelo **AUTO DOURAR**, caso queira um alimento mais dourado, utilize a teca **DOURAR MANUAL**, para complementar.
- Cuidado! No cozimento por **AUTO DOURAR ou DOURAR MANUAL**, a parte externa do forno microondas ficará extremamente quente. Não deixe objetos, panos, livros, etc. sobre ele. Nestas funções **NÃO** utilize utensílios plásticos.

Atenção:

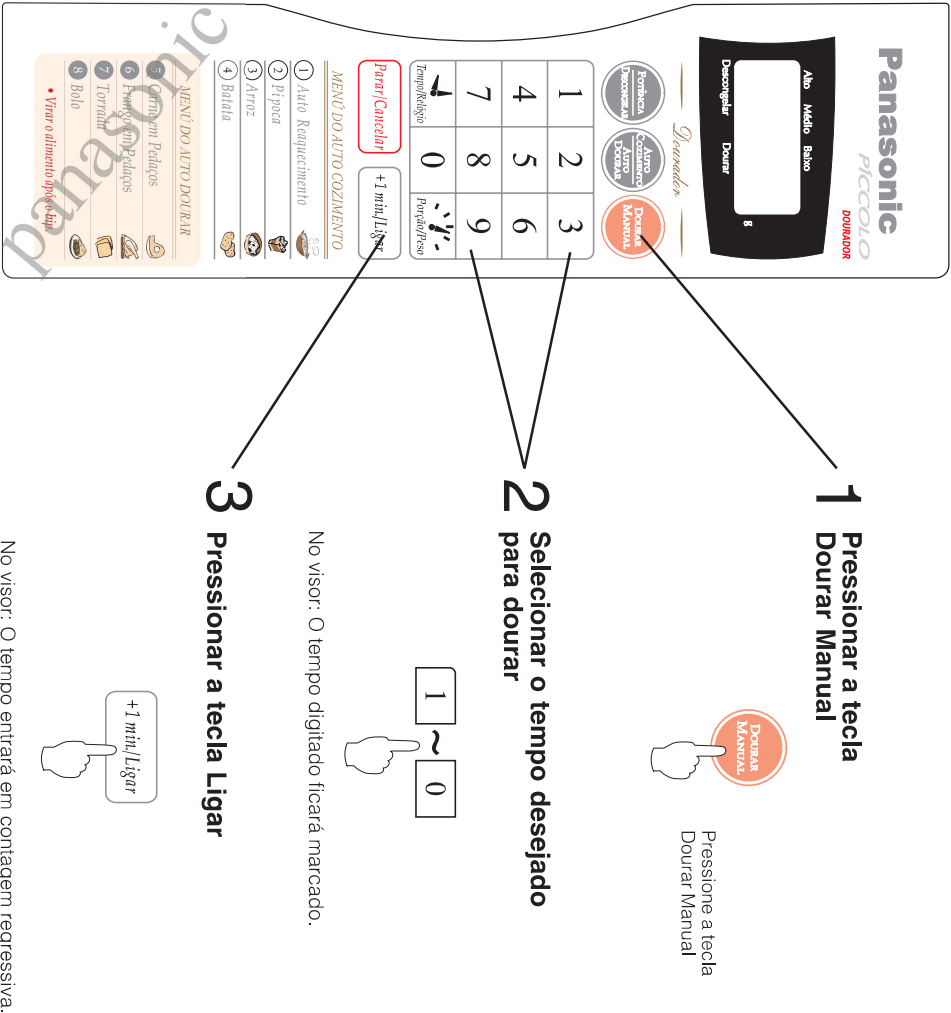
Caso não obtenha resultados satisfatórios durante a utilização das funções Automáticas (**Auto Cozimento e Auto Dourar**) ou até mesmo nos tempos das receitas, pode-se complementar com potências e tempos manuais.

Isto pode ocorrer devido a:

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

Usando a teca Dourar Manual

Possibilita dourar a superfície dos alimentos já cozidos. O dourado é proporcionado pela resistência a quartzo localizada na parte superior do forno.

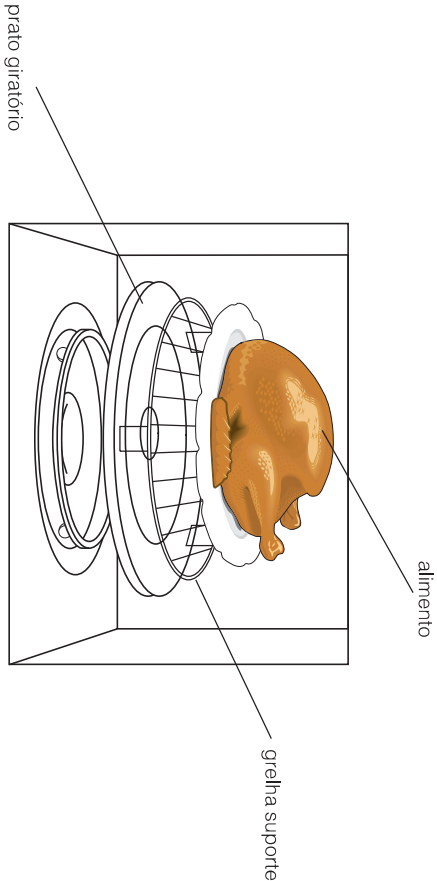


Observações:

- 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.
- Como modo de segurança após 8 minutos e 30 segundos, a resistência começa a desligar e ligar.
- Procure nas receitas, pelo símbolo **B**, utilizado para indicar o uso desta teca.

Notas importantes sobre o uso da Grelha Suporte

Este utensílio deve ser utilizado somente durante o uso das teclas de **Auto Dourar** e **Dourar Manual** nunca sem o prato giratório. Ele serve apenas para aproximar o alimento da resistência a quartzo, 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 entre a grelha e o recipiente do alimento.
 - A tecla **Dourar Manual** 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.

Reaquecimento Manual

Utilize as dicas abaixo para reaquecer os alimentos:

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

Enspados - 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 uma cesta forrada com papel absorvente. Aqueça na **Potência “Alto”** por 25 seg., cobrindo com guardanapo de papel. Quando tiver somente um pãozinho, enrole-o em guardanapo de papel e aqueça-o por 4 a 5 seg., **Potência “Alto”**.

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 ou tampa apropriada. Aqueça na **Potência “Alto”**, conforme tabela abaixo.

Rosca rechada - Coloque a rosca em um prato de papelão. Aqueça por 30 segundos, **Potência “Alto”**.

O recheio ficará mais quente do que a massa.

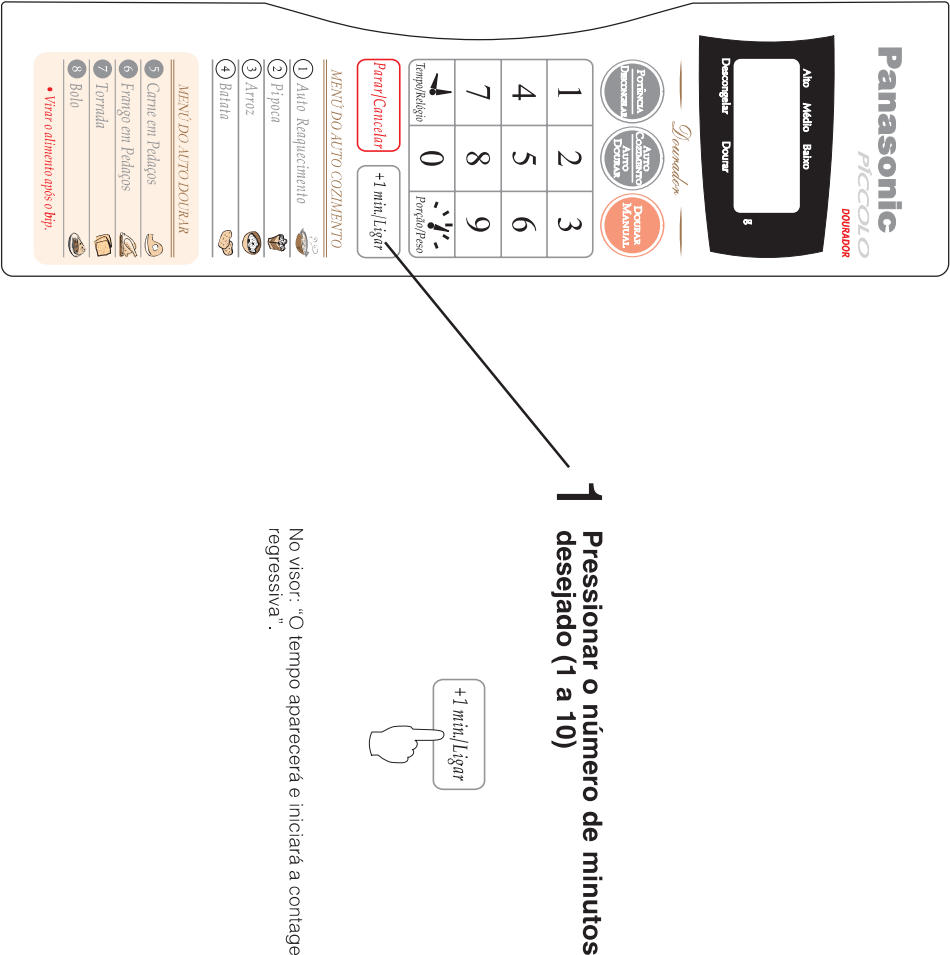
Torta - 1 pedaço: Coloque-o em um prato e aqueça por 20 segundos, **Potência “Alto”**.

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

ITEM	TEMPO APROX. EM MINUTOS POTÊNCIA “ALTO”	TEMPO DE ESPERA (EM MINUTOS)
ENSOPADOS 1 porção (100 a 200 g) 4 porções (500 a 800 g)	1'00 a 2'00 5'00 a 7'00	1 2 a 3
CARNES 1 costeleta (125 g) 2 costeletas (125 g cada) 250 g carne moída 500 g carne moída 250 g carne em cubos 500 g carne em cubos	1'00 a 1'15 2'00 a 2'15 2'00 a 2'15 2'30 a 4'00 2'00 a 3'00 2'30 a 3'00	1 1 1 1 1 1
MASSAS 1 pedaço de torta (100 g) 2 pedaços de torta (100 g cada)	20 seg. 30 seg.	1 1
VEGETAIS 1 porção (100 a 150 g) 2 porções (200 a 300 g)	1'00 a 1'45 1'30 a 2'30	1 1
PRATO PRONTO 200 g a 400 g (cada)	2'00 a 4'00	1

Tecla +1 minuto (Ajuste Rápido)

Esta tecla permite **ajustar** rapidamente o tempo de **1 a 10 minutos** sem a necessidade de utilizar as teclas numéricas, ou ainda, permite **acrescentar** 1 a 10 minutos durante o cozimento.



1 Pressionar o número de minutos desejado (1 a 10)

No visor: "O tempo aparecerá e iniciará a contagem regressiva".

- Observações:**
1. Caso nenhuma potência seja selecionada antes de pressionar a tecla **+1 minuto/Ligar** o forno utilizará a potência **"Alto"**.
 2. Para acrescentar de 1 a 10 minutos no cozimento, basta pressionar **+1 minuto/Ligar** durante o cozimento e a potência será a mesma que está sendo utilizada.
 3. Após o término do cozimento, o forno somente aceitará uma nova programação da tecla **+1 minuto/Ligar** se a porta do forno for aberta e fechada novamente. Caso tente esta programação sem antes abrir e fechar a porta o "bip" soará duas vezes indicando que a programação não foi aceita.
 4. Não será aceito acréscimo de tempo na função automática de Auto Cozimento/Auto Dourar.
 5. Depois de se ajustar o tempo por meio da tecla **+1 minuto/Ligar**, não poderá usar as teclas numéricas ou vice-versa. A não ser para outros estágios de cozimento.

Cozimento por Microondas

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

A frequência das ondas determina a sua aplicação. Hoje, utilizam-se microondas com frequências que alcançam os 2.450 MHz para cozinhar 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.

Características dos Alimentos

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

Tamanho e Quantidade

Pequenos pedaços cozinham mais rápido do que os grandes.

Formato

Formatos uniformes cozinham 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.

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.

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 frequência 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.

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.

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.

Rearranje pedaços pequenos de alimentos, tais como pedaços de frango, canaíão, costeletas de porco, hambúrgueres, etc, colocando as peças que estão no centro para a beirada 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, embulhada em papel de alumínio.

Enspados 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. 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

Este forno possui a resistência a quartzo localizada na parte superior do forno que possibilita dourar a superfície dos alimentos cozidos.

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 "Baixo", adquire um dourado com a sua própria gordura. Carne de porco, aves, tortas, bobs, 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.

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, linguiças, 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 ligeiramente 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.

Guia de Utensílios

ITEM	MICROONDAS	DOURAR	COMENTÁRIOS
Papel alumínio	Sim, para proteger	Sim	Pequenas tiras de papel alumínio podem ser usadas para proteger partes mais delicadas de carnes e aves. Poderá ocorrer faiscamento se o alumínio estiver muito perto das paredes do forno ou se for usado grande quantidade de alumínio.
Pratos para dourar	Sim	*Não	Pratos Douradores só aquecem através da função microondas. Verifique sempre as instruções do fabricante e não aqueça mais do que 8 minutos.
Sacos de papel comum	Não	Não	Podem pegar fogo.
Louças refratárias	Sim	*Verifique	Se são resistentes ao forno convencional, também resistem ao Dourar.
Cerâmicas e vidros refratários	Sim	Sim	Ideais para cozimento em Forno Microondas comum e Dourar.
Panelas e formas de metal	Não	Sim	Use somente o Dourar Manual .
Pratos e copos de papelão	Sim	Não	Somente para aquecimento rápido (máx. 1 minuto).
Toalhas e guardanapos de papel	Sim	Não	Use para encher pães e sanduíches.
Plásticos rígidos apropriados	Sim	*Verifique	Alguns plásticos não devem ser usados com alimentos que tenham alto teor de gordura.
Plásticos aderente (somente os apropriados)	Sim	Não	Use para cobrir refratários, mas somente se estiver escrito que são apropriados ao Forno Microondas.
Palha, vime, madeira	Sim	Não	Use somente para reaquecimento por curto período de tempo (30 seg. a 1 min.)
Papel manteiga	Sim	Não	Use para cobrir alimentos e evitar que espirrem gordura.
Termômetros comuns apropriados ao Forno Microondas	Sim	Não	Use termômetros fabricados para uso no Forno Microondas.
Grelha suporte**	Não	Sim	Utilizar a grelha suporte somente quando se utiliza a função Dourar Manual e Auto Dourar .

* *Verifique instruções de uso do fabricante.*

** *Nunca utilizar a grelha suporte sem o prato giratório, pois pode ocorrer faiscamento 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 “Alto”**. 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 usado para recipientes plásticos.

COZIMENTO DE MASSAS

ITEM	RECIPIENTE CAPACIDADE	QUANTIDADE DE ÁGUA	TEMPO APROX. P/ FERVER A ÁGUA POTÊNCIA "ALTO" (em minutos)	TEMPO APROX. P/ COZINHAR MASSA POTÊNCIA "ALTO" (em minutos)	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
TALHARIM (medio 250g)	3 litros	750 ml	7 a 9	7 a 9	10
SPAGUETTI (250g)	3 litros	750 ml	7 a 9	8 a 10	10
LASANHA	3 litros	750 ml	7 a 9	14 a 16	15

ARROZ

QUANTIDADES	ÁGUA	TEMPO (em minutos)	POTÊNCIA
1 xíc. (chá)	2 xíc. (chá)	13 a 15	ALTO
1 ½ xíc. (chá)	3 xíc. (chá)	14 a 16	ALTO
2 xíc. (chá)	4 xíc. (chá)	18 a 20	ALTO

OVOS ESCALDADOS

NÚMEROS DE OVOS (60g cada)	TEMPO APROX. DE COZIMENTO		TEMPO DE ESPERA (em minutos)
	PARA FERVER A ÁGUA POTÊNCIA "ALTO"	PARA ESCALDAR OVOS POTÊNCIA "ALTO"	
1	¼ xíc. - 20 seg.	15 a 25 seg.	1
2	½ xíc. - 50 seg.	25 a 35 seg.	2
4	1 xíc. - 1 min. 30 seg.	40 a 50 seg.	2

OVOS MEXIDOS

NÚMEROS DE OVOS (60g cada)	TEMPO APROXIMADO DE COZIMENTO EM MINUTOS		TEMPO DE ESPERA (em minutos)
	1º AQUECIMENTO	2º AQUECIMENTO	
1	25 seg. a 40 seg.	15 seg. a 25 seg.	1
2	40 seg. a 1 min.	20 seg. a 50 seg.	1 ½
4	1 min. 30 seg. a 2 min.	50 seg. a 1 min. 20 seg.	1 ½
6	1 min. 40 seg. a 2 min. 40 seg.	1 min. 20 seg. a 1 min. 50 seg.	2
8	2 min. 50 seg. a 3 min.	1 min. 50 seg. a 2 min. 10 seg.	2

OVOS FRITOS

NÚMEROS DE OVOS (60g cada)	TEMPO APROX. DE COZIMENTO POTÊNCIA "ALTO"	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
1	30 seg. a 50 seg.	1
2	50 seg. a 1 min. 20 seg.	1
4	1 min. 30 seg. a 2 min.	1

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 "ALTO" TEMPO (em minutos)	TEMPO DE ESPERA (em minutos)	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
Abobrinha	500 g	½ xíc. (chá)	6 a 8	3	
Aipo	500 g	½ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Alcachofra	2	½ xíc. (chá)	7 a 9	5	Corte as pontas com a tesoura
	4	½ xíc. (chá)	11 a 13	5	
Aspargos cortados	500 g	½ xíc. (chá)	4 a 5	3	
Batata picada	500 g	½ xíc. (chá)	6 a 8	5	
Batata inteira	4 grandes	–	9 a 11	15	Escolha batatas do mesmo tamanho
Berinjela cubos	500 g	½ xíc. (chá)	6 a 8	3	
Berinjela inteira	500 g	–	8 a 10	3	
Belerraba inteira	500 g	½ xíc. (chá)	7 a 9	10	
Belerraba picada	500 g	–	6 a 8	5	
Brócolo / Brócolis	500 g	½ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Cebola inteira pequena	500 g	½ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Cenoura picada	500 g	½ xíc. (chá)	6 a 8	5	
Cogumelo	250 g	½ xíc. (chá)	2 a 3	3	
Chuchu	500 g	½ xíc. (chá)	8 a 10	5	
Couve	500 g	½ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Couve bruxelas	500 g	½ xíc. (chá)	5 a 9	5	
Couve-flor floretes	500 g	½ xíc. (chá)	10 a 12	5	
Escarola	500 g	½ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Ervilhas	500 g	½ xíc. (chá)	4 a 6	3	
Espinafre	500 g	½ xíc. (chá)	5 a 6	3	
Milho em grãos	300 g	½ xíc. (chá)	4 a 6	3	
Milho em espiga	2	½ xíc. (chá)	4 a 5	5	
	4	½ xíc. (chá)	7 a 9	5	
Repolho picado	500 g	½ xíc. (chá)	7 a 9	3	
Quiabo picado	300 g	½ xíc. (chá)	4 a 6	5	
Quiabo inteiro	300 g	½ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Salsão picado	2 pés	½ xíc. (chá)	11 a 14	5	
Tomate picado	500 g	–	5 a 7	5	
Vagem	500 g	½ xíc. (chá)	5 a 7	3	

COZIMENTO DE CARNES

Tipo	Potência	Tempo de coz. por cada 500g (em minutos)	Temperatura após o cozimento	Instruções especiais
BOVINA CONTRA-FILE	Mal passado	MÉDIO		
	Ao ponto	MÉDIO	10 a 12/30	
	Bem passado	MÉDIO	13 a 15	Coloque a parte com gordura virada para cima.
	Mal passado	MÉDIO	16 a 18	
	Ao ponto	MÉDIO	8 a 11	
FILE-MIGNON	Mal passado	MÉDIO	55°C	
	Ao ponto	MÉDIO	55°C	Vire o assado na metade do tempo de cozimento
	Bem passado	MÉDIO	60°C	
		MÉDIO	70°C	
		BAIXO	24 a 28	
SUÍNA	LAGARTO	MÉDIO	–	
	LOMBO PERNIL	MÉDIO	11 a 13	Coloque a parte com gordura virada para cima.
CARNEIRO	COM OSSO	MÉDIO	13 a 16	
	Ao ponto	MÉDIO	11 a 13	
	Bem passado	MÉDIO	13 a 16	
	SEM OSSO	MÉDIO	11 a 13	
	Ao ponto	MÉDIO	13 a 15	
	Bem passado	MÉDIO	70°C	

Tipo	Quantidade	Cozimento por tempo		
		Potência	Tempo Aprox. (em min.)	Tempo de Espera (em min.)
BACON (Fatiado)	2	ALTO	1 a 1/30	1
	3		2 a 2/30	1
	4		3 a 3/30	
SALSICHA (Gomos)	2	ALTO	1/30 a 2/30	3
	4		2/30 a 3/30	3
HAMBURGUER (120g cada)	1	ALTO	1 a 2	2
	2		2 a 3	2
	4		4 a 5	2
COSTELETADA	2	MÉDIO	4 a 5	3
PORCO (120g cada)	4		7 a 9	3
LINGUIÇA (gomos) (Congelada)	2	ALTO	1/30 a 2	2
	4		2 a 3/30	2
(Fresca)	2	ALTO	1/30 a 2/30	3
	4		2/30 a 3/30	3
	8		4 a 5	3
(Pre-cozida, congelada)	2	ALTO	1 a 1/30	2
	4		1 a 2	2
	8		2 a 3	2

DESCONGELAMENTO DE CARNES

Tipo	Tempo Aprox. de descongelamento para cada 500g (em min.)	Potência "BAIXO"	Recomendações Tempo de Espera (em minutos)
BOVINA	Moída	7 a 9	Retire as partes que forem descongelando
	Em cubos	7 a 9	Retire os cubos já descongelados
	Inteiro	6 a 8	Proteja as extremidades,Vire na metade do tempo. TE - 20 min.
	Bifes grossos (1 x 225g)	2/30 a 3/30	Coloque em recipiente raso. TE - 5 min.
SUÍNA	Lombo, Pernil	7 a 9	Proteja as extremidades, vire na metade do tempo. TE - 20 min.
	Costeletas	5 a 6	Descongele numa só camada. TE - 10 a 15 min.
	Presunto	4 a 6	Deixe descansar 15 a 20 min., após tempo de descong., vire na metade do tempo
BACON	Em fatias	4 a 6	–
LINGUIÇA	Grossa	4 a 5	Separe logo que possível, arrume e não sobreponha.
	Fina	3 a 4	
HAMBURGUER	(4 x 120g)	4 a 4/30	Descanse 5 min., Coloque então na Potência ALTA por 2 a 3 min.
MIUDOS	Coração	6 a 8	Deixe descansar 10 min., Mexa na metade do tempo ou vire.
	Rim	8 a 10	
	Figado	7 a 8	TE - 10 min.
	Bucho	10 a 12	
CARNEIRO	Pedaços Inteiros	8 a 9	Proteja as partes mais finas. Rearrume na metade do tempo.
	Costeletas	6 a 8	TE - 5 min.
SALSICHA		4 a 7	Separe as já descongeladas. TE - 5 min.

COZIMENTO DE AVES

Tipo	Cozimento por tempo		
	Potência	Tempo de Cozimento (em min. por 500g)	Temperatura após o cozimento
FRANGO EM PEDAÇOS			
	MÉDIO	10 a 12	–
FRANGO INTEIRO			
	MÉDIO	10 a 12	–
	MÉDIO	12 a 14	–
PERU			
	Peito (2,5 kg a 3 kg)	MÉDIO	15 a 19
	Inteiro (4 a 6 kg)	MÉDIO	14 a 18
PATO			
(1,5 a 2,5 kg)	MÉDIO	10 a 13	80°C

DESCONGELAMENTO

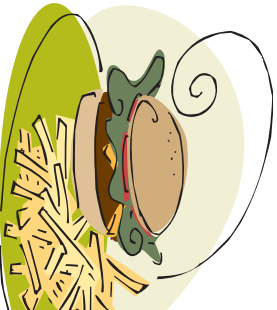
Item	Tempo de descongelamento para cada 500g (em minutos)/Potência "BAIXO"	Tempo de Espera (em minutos)
FRANGO		
	Inteiro	6 a 8
	Em pedaços	5 a 7
PERU		
	Inteiro	7 a 9
	Peito	6 a 8
PATO		
		7 a 9
		30

COZIMENTO DE PESCADOS

Tipo	Quantidade	Potência	Tempo de Cozimento (em minutos)	Instruções Especiais
FILÉ DE PEIXE	500 g	ALTO	5 a 7	
POSTAS DE PEIXE	500 g	ALTO	6 a 8	Cozinhe com 2 colheres (sopa) de água
VEIIRAS	500 g	MÉDIO	7 a 8	
CAMARÃO (médio, limpo)	500 g	MÉDIO	5 a 6	Cozinhe com 2 colheres (sopa) de água
PEIXE (inteiro)	500 g a 750 g	ALTO	7 a 8	

DESCONGELAMENTO DE PEIXES

Item	Tempo de descongelamento para cada 500g (em min.)/Potência "BAIXO"	Tempo de Espera (em minutos)
Filé de peixe	5 a 7	5
Peixe inteiro	6 a 8	5
Camarão (bloco)	7 a 9	5
Camarão (separado)	6 a 9	5
Carne de caranguejo	9 a 12	10



Aperitivos & Lanches

Amendoins Salgadinhos

Rendimento: 500 g
Refratário: 1 redondo médio

Ingredientes

500 g de amendoim cru
1 colher (sopa) de margarina
sal a gosto

Modo de Fazer

- 1) Coloque o amendoim no refratário.
- 2) Leve ao microondas por 4 a 5 minutos. **Potência “Alto”**.
- 3) Após o tempo aparecer no visor, acrescente a margarina e o sal, mexendo bem. Volte ao microondas por 3 a 5 minutos. **Potência “Alto”**.
- 4) Deixe esfriar para servir.

Bolo Salgado de Palmito

Rendimento: 8 porções
Refratário: 1 fôrma de anel grande

Ingredientes

- 1 vidro de palmito
- 12 azeitonas picadas
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picadinho
- 1 cebola ralada
- sal e pimenta a gosto
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 4 colheres (sopa) de parmesão ralado
- 3 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- margarina para untar
- farinha de rosca para polvilhar

Modo de Fazer

- 1) Numa tigela misture o palmito picado, as azeitonas, o cheiro-verde, a cebola, o sal, a pimenta e o molho de tomate.

- 2) A parte, misture a farinha, o leite, o óleo, o queijo ralado, os ovos e o fermento em pó. Junte as duas misturas, ligando bem, coloque na fôrma untada com margarina e polvilhe com farinha de rosca torrada e leve ao microondas por 12 a 15 minutos. **Potência “Médio”**.
- 3) Pode voltar ao microondas por mais 4 minutos, na teca **Dourar Manual**, para dourar.

Obs.: O palmito pode ser substituído por atum, presunto, frango desfiado, etc.

Cuscuz

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

Ingredientes

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

Modo de Fazer

- 1) Coloque o óleo, a cebola, o pimentão e o molho de tomate em um refratário fundo e leve ao microondas por 4 a 5 minutos. **Potência “Alto”**.
- 2) Dissolva o tablete de caldo de carne na água fervente e despeje no refratário com o molho de tomate e a cebola. Adicione o cheiro verde e a pimenta vermelha. Volte ao microondas por mais 7 a 8 minutos. **Potência “Alto”**.
- 3) Decore o fundo e as laterais de uma fôrma refratária em forma de anel untada com azeite, com as rodela de tomate, o ovo cozido, sardinha e azeitonas recheadas.
- 4) Pique o restante dos ingredientes (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 microondas por 7 a 9 minutos. **Potência “Alto”**, até engrossar e a farinha cozinhar.
- 6) Despeje, então, na fôrma decorada. Aperte cuidadosamente para obter uma massa compacta. Desenforme e sirva quente ou frio.

Patê Cremoso de Atum

Rendimento: 2 xícaras (chá)
Refratário: 1 refratário redondo médio

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de cebola picadinha
- 1 dente de alho triturado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 latas de atum
- ½ xícara (chá) de extrato de tomates
- molho de pimenta vermelha, salsa, sal e orégano a gosto

Modo de Fazer

- 1) Pique a cebola e o alho, coloque no refratário junto com o azeite e leve ao forno microondas por 2 minutos. **Potência “Alto”**.
- 2) Adicione os ingredientes restantes desprezando o óleo do atum e misture bem. Leve ao forno microondas por mais 4 a 6 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo na metade do tempo.
- 3) Retire do forno, deixe esfriar um pouco e misture bem. Sirva com pão ou torradas.

Salsichas com Molho de Tomates

Rendimento: 10 porções
Refratários: 1 refratário alto com tampa

Ingredientes

- 500 g de salsichas
- ½ litro de molho de tomates

Modo de Fazer

- 1) Lave as salsichas e misture-as ao molho de tomates e leve ao forno microondas por 6 a 8 minutos. **Potência “Alto”**, em recipiente tampado.
- 2) Deixe 5 minutos em tempo de espera e sirva com pão francês.



Sopas

Sopa Cremosa de Palmito

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 grande e alto

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água (utilizar a água do palmito)
- 750 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 tabletes de caldo de galinha ou de carne
- 1 vidro de palmito (300 g)
- 1 lata de creme de leite com soro

Modo de Fazer

- 1) Coloque no refratário o trigo dissolvido na água, junte o leite e a margarina e leve ao forno microondas por 7 a 9 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo na metade do tempo de cozimento.
- 2) Acrescente os tabletes de caldo picados e os palmitos também picados, volte ao forno por mais 6 a 8 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo durante o cozimento. Junte o creme de leite e misture bem. Sirva a seguir.

Obs.: O palmito poderá ser substituído na mesma proporção por aspargos.

Sopa de Feijão com Macarrão

Rendimento: 4 porções
Refratários: 1 redondo alto

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido e temperado
 - 2 xícaras (chá) de água
 - 1 tablete de caldo de carne
 - ½ xícara (chá) de macarrão picado (cerca de 80 g)
 - 2 colheres (sopa) de óleo
- Obs.:** Utilizar macarrão do tipo espaguete seco

Modo de Fazer

- 1) Bata no liquidificador o feijão, a água e o tablete de caldo de carne.
- 2) Despeje o líquido em um refratário alto, junte o macarrão e o óleo. Leve ao forno microondas por 14 a 18 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo 3 vezes durante o cozimento. Deixe 10 minutos em Tempo de Espera antes de servir.

Sopa de Fubá

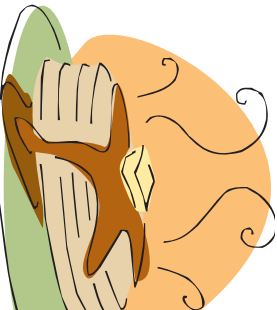
Rendimento: 4 porções
Refratários: 1 redondo fundo e 1 jarra refratária

Ingredientes

- 50 g de bacon picado em cubinhos
- 3 colheres (sopa) de cebola picada
- 5 xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de fubá mimoso

Modo de Fazer

- 1) Leve ao forno microondas em recipiente alto o bacon com a cebola e deixe por 2 a 3 minutos. **Potência “Alto”**.
- 2) Em uma jarra refratária leve 4 xícaras (chá) de água por 7 a 9 minutos. **Potência “Alto”**.
- 3) Despeje a água quente no refratário em que fritou o bacon. Junte a água fria que restou (1 xícara), misturado ao fubá e deixe por mais 5 a 7 minutos. **Potência “Alto”**. Sirva quente.



MOLHO DE COGUMELOS
Acrecente 50 g de cogumelos picados.

Molho de Tomates

Rendimento: 1 litro
Refratários: 1 redondo alto com tampa

Ingredientes

- ½ kg de tomates bem maduros
- 3 colheres (sopa) de óleo
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de açúcar
- oregano ou manjericao a gosto
- ½ lata de extrato de tomates
- 250 ml de água

Modo de Fazer

- 1) Corte os tomates ao meio, retire as sementes, adicione o óleo, a cebola, alho e leve ao forno microondas por 6 a 8 minutos **Potência "Alto"** em recipiente alto com tampa.
- 2) Bata no liquidificador, acrescente os ingredientes restantes e leve ao

microondas por mais 8 a 10 minutos **Potência "Alto"** com recipiente semi tampado.

Obs.: Pode ser servido com macarrão, cachorro quente e carnes.

Creme de Chocolate

Rendimento: 500 ml
Refratário: 1 redondo alto

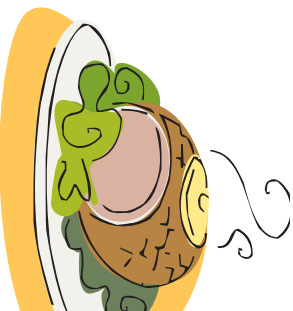
Ingredientes

- 300 g de chocolate ao leite
- 100 g de chocolate meio amargo
- 1 lata de creme de leite com soro
- 2 colheres (sopa) de licor de chocolate ou rum

Modo de Fazer

- 1) No recipiente coloque o chocolate ao leite e o amargo picados uniformemente, leve ao forno microondas por 3 a 5 minutos **Potência "Médio"**.
- 2) Retire do forno, mexa até derreter bem o chocolate. Adicione os ingredientes restantes mexendo para incorporar bem.

Obs.: Utilize este creme para cobrir bolos e tortas.



Carnes

Calabresa Acebolada

Rendimento: 2 porções
Refratários: 1 redondo médio

Ingredientes

- 300 g de linguiça tipo calabresa
- 1 cebola pequena fatiada em rodela

Modo de Fazer

- 1) Frite a linguiça e a cebola em rodela finas e coloque-as no refratário.
- 2) Leve ao forno microondas por 3:30 a 4:30 minutos **Potência "Alto"** coberta com papel manteiga.

Lombo Assado

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 retangular médio

Ingredientes

- 1 lombo de porco de aproximadamente 1,2 kg
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho socados
- suco de 1 limão
- 2 colheres (chá) de sal
- 100 g de azeitonas sem caroço

Modo de Fazer

- 1) Tempere o lombo com cebola, alho, limão, o sal e a pimenta. Deixe tomar gosto por algumas horas. Fure e recheie com as azeitonas.

- 2) Coloque o lombo no refratário e leve ao microondas por 15 minutos, **Potência "Médio"**, vire do outro lado e deixe por mais 19 a 22 minutos, **Potência "Médio"**.
- 3) Após este tempo, coloque para dourar no **Dourar Manual** por 10 minutos.

Stroganoff

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo alto

Ingredientes

- 500 g de filé mignon
- ½ colher (sopa) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta do reino
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de cebola picadinha
- ½ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de cogumelos fatiados
- catchup e mostarda a gosto
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de conhaque

Modo de Fazer

- 1) Retire o excesso de gordura da carne. Misture o sal, a pimenta e a farinha. Corte-a em tiras e passe pela mistura de farinha.
- 2) Coloque o azeite em um refratário redondo junto com a cebola e leve ao microondas por 2 minutos, **Potência "Alto"**. Acrescente a carne e deixe cozinhar por 6 a 8 minutos, **Potência "Alto"**, mexendo na metade do tempo de cozimento.
- 3) Adicione, então à carne, ½ xícara de água, os cogumelos fatiados, mostarda e catchup. Cozinhe por mais 4 a 6 minutos, **Potência "Alto"**.
- 4) Junte o creme de leite e o conhaque, aqueça só por mais 2 a 4 minutos, **Potência "Alto"**. Sirva com batata palha e arroz.

Carne Moída com Legumes

Rendimento: 5 porções
Refratário: 1 redondo médio com tampa

Ingredientes

- 500 g de carne moída
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- sal, pimenta e cheiro verde a gosto
- 1 pimentão pequeno picado
- 1 batata picada em pedaços pequenos
- 100 g de cenoura picadinha
- 1 tomate picadinho

Modo de Fazer

- 1) Coloque no refratário a carne moída, a cebola, o alho e o óleo e acrescente o cheiro verde, o sal e a pimenta, se desejar. Frite por 4 minutos, **Potência "Alto"**.
- 2) Mexa bem, acrescente o restante dos ingredientes e leve ao microondas por 15 a 17 minutos, **Potência "Alto"** em recipiente com tampa.

Contra Filé com Pimentões

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo alto com tampa

Ingredientes

- 800g de contra filé picados em tiras finas
- sal, alho e pimenta a gosto
- 3 pimentões picados em tiras (utilizar um de cada cor)
- 2 cebolas picadas no sentido do comprimento
- 1 tomate grande picado em tiras sem sementes
- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de Fazer

- 1) Pique os filés em tiras e tempere-os, deixando tomar gosto por 1 hora.

- 2) Coloque todos os ingredientes no refratário, tampe e leve ao forno microondas por 10 minutos, **Potência "Alto"** e mais 20 minutos, **Potência "Médio"** ou até os pedaços ficarem macios. Sirva com arroz.

Hambúrguer

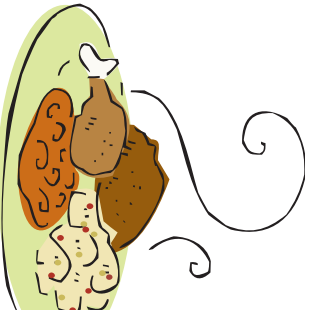
Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo raso

Ingredientes

- 500g de carne moída
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa triturada
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- sal e pimenta a gosto
- 4 pães para hambúrguer
- folhas de alface e maionese a gosto

Modo de Fazer

- 1) Misture a carne, a cebola, a salsa, a farinha e os temperos.
- 2) Divida a massa em 6 porções e modele. Coloque-a no refratário redondo e leve ao forno microondas por 8 a 10 minutos, **Potência "Alto"**, virando na metade do tempo.
- 3) Sirva com pão de hambúrguer, alface e maionese.



Aves

Rolinhos de Frango

Rendimento: 2 porções
Refratário: 1 redondo raso

Ingredientes

3 filés de peito de frango (500 g)
sal e pimenta a gosto
60 g de queijo prato cortado em 3 partes
15 azeitonas picadas
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (chá) de colorau (opcional)
250 ml de molho de tomate

Modo de Fazer

- 1) Tempere os filés com sal e pimenta. Coloque um pedacinho de queijo e uma colher de sopa de azeitonas picadas em cada filé. Enrole-os, prendendo com palitos.
- 2) Cuidadosamente, passe cada peito na margarina derretida com o colorau. Arranje o frango no refratário.
- 3) Coloque o refratário sobre a grelha suporte e leve ao microondas na função de **Auto Dourar**, receita nº 6 (**Frango em Pedacos**), peso **500 g**, virando o alimento 1 vez durante o cozimento.

Coxas de Frango Emapanados

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo grande

Ingredientes

800 g de coxas de frango
sal, alho e pimenta a gosto
suco de limão
3 colheres (sopa) de farinha de rosca torrada
1 colher (sopa) de colorau
uma clara de ovo
1 colher (sopa) de água
uma pitada de sal
2 colheres (sopa) de margarina

Modo de Fazer

- 1) Tempere as coxas de frango com alho, sal, pimenta e o suco de limão, deixando por 1 hora para pegar bem o tempero.
- 2) Misture a farinha de rosca com o colorau. Bata a clara com 1 colher (sopa) de água e uma pitada de sal. Passe as coxas de frango na clara batida e em seguida na mistura de farinha.
- 3) Coloque-as no recipiente redondo com as partes mais finas voltadas para o centro e sobre elas coloque a margarina amolecida.
- 4) Leve ao microondas na função do **Auto Dourar**, receita nº 6 (**Frango em pedacos**), peso 800 g.

Frango a Espanhola

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 retangular médio

Ingredientes

1kg 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
½ lata de molho de tomate

Modo de Fazer

- 1) Tempere o frango de véspera a seu gosto. Tire as peles.
- 2) Coloque a margarina e o óleo em um refratário retangular, junto o pimentão, a cebola, as azeitonas, o sal e a pimenta. Cubra e leve ao microondas por 6 a 8 minutos, **Potência “Alto”**, até que os vegetais estejam macios.
- 3) 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.
- 4) Tampe, leve ao microondas por 11 a 13 minutos, **Potência “Médio”** e mais 14 a 16 minutos, **Potência “Médio”**, virando na metade do cozimento.

Frango com Quiabo

Rendimento: 4 porções
Refratários: 1 alto com tampa

Ingredientes

500 g de frango em pedaços (coxas, sobrecoxas)
caldo de 1 limão
2 colheres (chá) de tempero pronto
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola pequena picada
4 colheres (sopa) purê de tomate
250 g de quiabo picado
1 colher (café) de sal

Modo de Fazer

- 1) Tempere os pedaços de frango com o limão e o tempero pronto. Deixe tomar gosto por pelo menos 1 hora.
- 2) Coloque no refratário alto o óleo com a cebola e leve ao forno por 130 a 2 minutos, **Potência “Alto”**.
- 3) Acrescente o frango e sobre eles o purê de tomate. Leve ao forno por mais 14 a 16 minutos **Potência “Médio”**.
- 4) Junte os quiabos temperados com uma colher (café) de sal,

tampe o recipiente e volte ao forno microondas por mais 8 a 10 minutos **Potência “Médio”**. Deixe em tempo de Espera por 10 minutos antes de servir.



Peixes

Cação em Postas ao Leite de Coco

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

Ingredientes

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

Modo de Fazer

- 1) Tempere as postas de peixe com sal, alho, pimenta vermelha e limão. Deixe pegar gosto.
- 2) Regue a fôrma refratária com azeite. Arranje as postas de peixe, coloque o molho de tomate, despeje o leite de coco sobre tudo e leve ao microondas por 12 a 15 minutos, **Potência “Médio”**.
- 3) Sirva a seguir.

Camarões ao Creme de Queijo

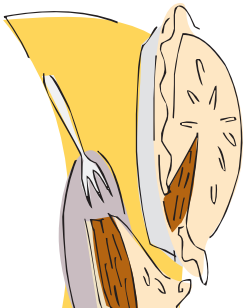
Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo médio com tampa e 1 retangular pequeno

Ingredientes

500 g de camarões
sal e pimenta a gosto
1 colher (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de cebola ralada
½ lata de creme de leite
½ copo de requeijão cremoso
1 colher (sopa) de queijo ralado
farinha de rosca torrada

Modo de fazer

- 1) Tempere os camarões com sal e pimenta do reino. Coloque-os no refratário redondo fundo. Tampe e leve ao microondas por 6 a 8 minutos, **Potência “Médio”**.
- 2) Escorra os camarões, arrume-os no refratário retangular com pelotinhas de margarina, salpique a cebola ralada e cubra tudo com creme de leite misturado ao requeijão.
- 3) Polvilhe com queijo ralado e um pouquinho de farinha de rosca. Leve ao microondas por mais 6 a 8 minutos, **Potência “Médio”**.



Massas & Cereais

Macarrão ao Sugo

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

Ingredientes

3 xícaras (chá) de água fervente
250 g de macarrão parafuso
1 pitada de sal
1 colher (chá) de óleo

Molho

1 colher (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de cebola picada
300 g de molho de tomate
½ xícara (chá) de água
sal a gosto

Modo de Fazer

- 1) Coloque todos os ingredientes para cozimento do macarrão no refratário grande por 7 a 9 minutos, **Potência “Alto”**.
- 2) Mexa bem e deixe no tempo de espera por 15 minutos. Reserve.
- 3) Coloque no refratário o óleo e a cebola e leve ao microondas por 1 a 2 minutos, **Potência “Alto”**. Acrescente o restante dos ingredientes do molho e deixe ferver por 4 a 6 minutos, **Potência “Alto”**, mexendo uma vez durante o cozimento.
- 4) Misture ao macarrão e sirva imediatamente.

Lasanha a Bolonhesa
<p>Rendimento: 4 porções</p> <p>Refratários: redondo alto com tampa, retangular pequeno</p>
<p>Ingredientes</p> <p>250 g de carne moída</p> <p>1 cebola pequena ralada</p> <p>2 colheres (sopa) de óleo</p> <p>2 colheres (sopa) de pimentão picadinho</p> <p>2 latas de molho de tomates</p> <p>½ xícara (chá) de água</p> <p>sal e pimenta a gosto</p> <p>250 g de massa fresca (instantânea)</p> <p>200 g de queijo mozzarella</p> <p>2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado</p> <p>sal e pimenta a gosto</p>
<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Em um recipiente refratário coloque a carne moída, cebola, óleo e o pimentão, leve ao forno microondas por 5 a 7 minutos Potência “Alto”, mexendo duas vezes durante o tempo de cozimento.</p> <p>2) Adicione o molho de tomates, água e os temperos e deixe por mais 7 a 9 minutos Potência “Alto”.</p> <p>3) Espalhe 5 colheres (sopa) de molho no refratário retangular e faça camadas alternadas de massa, fatias de queijo e molho até acabarem todos os ingredientes.</p> <p>4) Polvilhe queijo parmesão ralado e leve ao forno microondas por 15 a 20 minutos Potência “Médio”.</p>
Arroz ao Forno
<p>Rendimento: 10 porções</p> <p>Refratário: 1 redondo grande e 1 retangular médio</p>
<p>Ingredientes</p> <p>1 dente de alho amassado</p> <p>1 cebola ralada</p> <p>2 colheres (sopa) de óleo</p> <p>200 g de carne moída</p>

1 pimentão picadinho	100 g de azeitonas picadas	1 xícara (chá) de molho de tomate	2 colheres (sopa) de extrato de tomate	cheiro verde, sal e pimenta a gosto	2 xícaras (chá) de arroz cozido	margarina para untar	200 g de queijo prato ou mozzarella em fatias	200 g de presunto em fatias
Modo de Fazer								
1) No refratário redondo, frite a cebola e o alho com o óleo por 2 a 3 minutos, Potência “Alto” .								
2) Acrescente a carne moída e o pimentão picadinho e leve ao microondas por 4 a 5 minutos, Potência “Alto” , mexendo duas vezes durante o cozimento.								
3) Coloque as azeitonas, o molho de tomate, o extrato de tomate e os temperos e leve novamente ao microondas por 4 a 5 minutos, Potência “Alto” , mexendo uma vez.								
4) Misture o arroz com metade do molho e, em um recipiente retangular médio untado com margarina, faça camadas de arroz, queijo, presunto e molho. Finalize com uma camada de molho, presunto e queijo.								
5) Leve ao microondas por 8 a 10 minutos, Potência “Médio” para que o queijo derreta.								
Torta para Lanche B								
Rendimento: 8 porções								
Refratário: 1 forma de anel grande								
Ingredientes								
1 xícara (chá) de leite								
½ xícara (chá) de óleo								
50g de queijo parmesão ralado								
2 xícaras (chá) de farinha de trigo								
2 ovos								
1 colher (sobremesa) de fermento em pó								

<p>1) Bata os 6 primeiros ingredientes no liquidificador. Adicione o presunto e a cebola, mexendo bem. Coloque na forma untada com margarina e polvilhada com farinha de rosca torrada.</p> <p>2) Leve ao microondas por 12 a 14 minutos, Potência “Médio”.</p> <p>3) Deixe 7 minutos, no Dourar Manual para dourar.</p>	<p>Polenta</p> <p>Rendimento: 8 porções</p> <p>Refratários: 1 refratário capacidade 3 litros</p>
<p>Ingredientes</p> <p>4 xícaras (chá) de água</p> <p>2 colheres (sopa) de óleo</p> <p>1 tablete de caldo de galinha</p> <p>1 xícara (chá) de fubá mimoso ou flocos de milho pré cozido</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) No refratário alto coloque 3 xícaras (chá) de água, juntamente com o óleo e o tablete de caldo. Leve ao forno microondas por 8 a 10 minutos Potência “Alto”.</p>
<p>3) Sirva com o molho de sua preferência.</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) No refratário alto coloque 3 xícaras (chá) de água, juntamente com o óleo e o tablete de caldo. Leve ao forno microondas por 8 a 10 minutos Potência “Alto”.</p>

<p>300g de presunto triturado</p> <p>1 cebola média ralada</p> <p>sal e orégano a gosto</p> <p>margarina para untar</p> <p>farinha de rosca para polvilhar</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Bata os 6 primeiros ingredientes no liquidificador. Adicione o presunto e a cebola, mexendo bem. Coloque na forma untada com margarina e polvilhada com farinha de rosca torrada.</p> <p>2) Leve ao microondas por 12 a 14 minutos, Potência “Médio”.</p> <p>3) Deixe 7 minutos, no Dourar Manual para dourar.</p>
<p>Ingredientes</p> <p>4 xícaras (chá) de água</p> <p>2 colheres (sopa) de óleo</p> <p>1 tablete de caldo de galinha</p> <p>1 xícara (chá) de fubá mimoso ou flocos de milho pré cozido</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) No refratário alto coloque 3 xícaras (chá) de água, juntamente com o óleo e o tablete de caldo. Leve ao forno microondas por 8 a 10 minutos Potência “Alto”.</p>
<p>3) Sirva com o molho de sua preferência.</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) No refratário alto coloque 3 xícaras (chá) de água, juntamente com o óleo e o tablete de caldo. Leve ao forno microondas por 8 a 10 minutos Potência “Alto”.</p>

<p>1 lata de milho verde</p> <p>1 pimentão verde</p> <p>1 pimentão vermelho</p> <p>sal, pimenta, vinagre e óleo a gosto</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Limpe todos os vegetais e pique-os. Coloque a vagem, a cenoura, a batata e o chuchu no refratário, adicione ¼ de xícara de água, tampe e leve ao microondas por 10 a 12 minutos, Potência “Alto”. Deixe 10 minutos no tempo de espera.</p> <p>2) Adicione a cebola, o milho, o pimentão e os temperos. Sirva fria ou gelada.</p>
<p>Batata Assada</p> <p>Rendimento: 2 porções</p> <p>Refratário: 1 redondo raso</p>	<p>Ingredientes</p> <p>500 g de batatas médias</p> <p>100 g de presunto picadinho</p> <p>3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada</p> <p>50 g de margarina</p> <p>½ xícara (chá) de queijo prato ralado</p> <p>sal e pimenta a gosto</p>
<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Lave bem as batatas, seque-as, fure com um palito e coloque-as no refratário. Cozinhe-as na teca Auto Cozimento, receita nº 4 Batatas, peso de 500 g.</p> <p>2) Corte o topo das batatas e retire um pouco da polpa do centro. Misture esta polpa com os demais ingredientes e recheie as batatas.</p> <p>3) Coloque-as, então novamente no refratário redondo e leve ao microondas por 3 a 5 minutos, Potência “Médio” ou até que o queijo derreta.</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Leve as batatas ao microondas, distribua-as ao redor do prato redondo, pressionando a teca de Auto Cozimento, receita nº 4 Batatas, escolha o peso 500 g. Deixe-as no tempo de espera por 5 minutos. Em seguida, com a casca passe-as no espremedor.</p> <p>2) Coloque no refratário redondo com tampa, a cebola e a margarina. Leve ao microondas por 1 a 2 minutos, Potência “Alto”.</p> <p>3) Acrescente as batatas, o ovo, o leite e os temperos, misturando bem. Tampe e leve ao microondas por 3 a 5 minutos, Potência “Alto”, mexendo na metade do tempo.</p>

<p>1 lata de milho verde</p> <p>1 pimentão verde</p> <p>1 pimentão vermelho</p> <p>sal, pimenta, vinagre e óleo a gosto</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Limpe todos os vegetais e pique-os. Coloque a vagem, a cenoura, a batata e o chuchu no refratário, adicione ¼ de xícara de água, tampe e leve ao microondas por 10 a 12 minutos, Potência “Alto”. Deixe 10 minutos no tempo de espera.</p> <p>2) Adicione a cebola, o milho, o pimentão e os temperos. Sirva fria ou gelada.</p>
<p>Batata Assada</p> <p>Rendimento: 2 porções</p> <p>Refratário: 1 redondo raso</p>	<p>Ingredientes</p> <p>500 g de batatas médias</p> <p>100 g de presunto picadinho</p> <p>3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada</p> <p>50 g de margarina</p> <p>½ xícara (chá) de queijo prato ralado</p> <p>sal e pimenta a gosto</p>
<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Lave bem as batatas, seque-as, fure com um palito e coloque-as no refratário. Cozinhe-as na teca Auto Cozimento, receita nº 4 Batatas, peso de 500 g.</p> <p>2) Corte o topo das batatas e retire um pouco da polpa do centro. Misture esta polpa com os demais ingredientes e recheie as batatas.</p> <p>3) Coloque-as, então novamente no refratário redondo e leve ao microondas por 3 a 5 minutos, Potência “Médio” ou até que o queijo derreta.</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Leve as batatas ao microondas, distribua-as ao redor do prato redondo, pressionando a teca de Auto Cozimento, receita nº 4 Batatas, escolha o peso 500 g. Deixe-as no tempo de espera por 5 minutos. Em seguida, com a casca passe-as no espremedor.</p> <p>2) Coloque no refratário redondo com tampa, a cebola e a margarina. Leve ao microondas por 1 a 2 minutos, Potência “Alto”.</p> <p>3) Acrescente as batatas, o ovo, o leite e os temperos, misturando bem. Tampe e leve ao microondas por 3 a 5 minutos, Potência “Alto”, mexendo na metade do tempo.</p>

<p>1 lata de milho verde</p> <p>1 pimentão verde</p> <p>1 pimentão vermelho</p> <p>sal, pimenta, vinagre e óleo a gosto</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Limpe todos os vegetais e pique-os. Coloque a vagem, a cenoura, a batata e o chuchu no refratário, adicione ¼ de xícara de água, tampe e leve ao microondas por 10 a 12 minutos, Potência “Alto”. Deixe 10 minutos no tempo de espera.</p> <p>2) Adicione a cebola, o milho, o pimentão e os temperos. Sirva fria ou gelada.</p>
<p>Batata Assada</p> <p>Rendimento: 2 porções</p> <p>Refratário: 1 redondo raso</p>	<p>Ingredientes</p> <p>500 g de batatas médias</p> <p>100 g de presunto picadinho</p> <p>3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada</p> <p>50 g de margarina</p> <p>½ xícara (chá) de queijo prato ralado</p> <p>sal e pimenta a gosto</p>
<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Lave bem as batatas, seque-as, fure com um palito e coloque-as no refratário. Cozinhe-as na teca Auto Cozimento, receita nº 4 Batatas, peso de 500 g.</p> <p>2) Corte o topo das batatas e retire um pouco da polpa do centro. Misture esta polpa com os demais ingredientes e recheie as batatas.</p> <p>3) Coloque-as, então novamente no refratário redondo e leve ao microondas por 3 a 5 minutos, Potência “Médio” ou até que o queijo derreta.</p>	<p>Modo de Fazer</p> <p>1) Leve as batatas ao microondas, distribua-as ao redor do prato redondo, pressionando a teca de Auto Cozimento, receita nº 4 Batatas, escolha o peso 500 g. Deixe-as no tempo de espera por 5 minutos. Em seguida, com a casca passe-as no espremedor.</p> <p>2) Coloque no refratário redondo com tampa, a cebola e a margarina. Leve ao microondas por 1 a 2 minutos, Potência “Alto”.</p> <p>3) Acrescente as batatas, o ovo, o leite e os temperos, misturando bem. Tampe e leve ao microondas por 3 a 5 minutos, Potência “Alto”, mexendo na metade do tempo.</p>



Ovos & Queijos

Omelete Paulista

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo raso

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de pimentão picado
- 1 tomate picado sem sementes
- 5 ovos
- 2 colheres (sopa) de maionese
- ¼ xícara (chá) de leite
- 100 g de presunto picadinho
- sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer

- Misture a cebola, o pimentão e o tomate e leve ao microondas por 2 a 3 minutos. **Potência “Alto”**.
- Junte os ovos, a maionese e o leite. Bata bem. Adicione o presunto, o sal e a pimenta.
- Coloque no refratário redondo e leve ao microondas por 6 a 7 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo a cada minuto.
- Cubra e volte ao microondas por mais 4 a 6 minutos. **Potência “Médio”**. Deixe descansar 2 minutos antes de servir.

Ovos com Salsichas

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo raso

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 250g de salsichas cortadas em rodélas
- sal e pimenta do reino a gosto
- 150ml de creme de leite
- 4 ovos

Modo de Fazer

- Coloque a margarina no refratário redondo (de 25cm de diâmetro), adicione as salsichas picadas e cozinhe por 3 a 4 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo após 2 minutos de cozimento. Retire do microondas e escorra se houver excesso de líquido.
- Adicione sal e pimenta a gosto. Junte o creme de leite com os ovos. Leve ao microondas por 4 a 6 minutos. **Potência “Alto”**. Deixe descansar por 4 minutos, antes de servir.

Fondue de Queijo

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo médio

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de queijo tipo suíço picado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de noz moscada
- 1 pitada de páprica
- 100 ml de vinho branco seco
- 1 tablete de caldo de galinha diluído em 1 xícara de água fervente
- pão francês picado em pedacinhos

Modo de Fazer

- Misture o queijo, a farinha, a pimenta, a noz moscada e a páprica. Reserve. Misture o vinho e o caldo de galinha diluído na água.

Gradualmente junte a mistura de queijo ao caldo até ficar homogêneo.

- Leve ao microondas por 5 a 8 minutos. **Potência “Médio”**. Mexa 1 vez durante o cozimento.

- Sirva com pão cortado em pedacinhos

Obs.: Aqueça novamente no microondas quando perceber que está engrossando demais.

Ovos Mexidos com Arroz

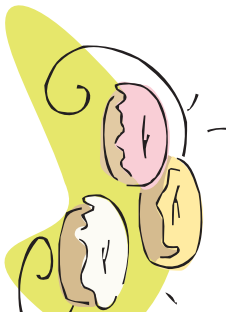
Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo médio

Ingredientes

- 3 ovos
- cheiro verde
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 xícara (chá) de arroz cozido

Modo de Fazer

- Coloque todos os ingredientes no refratário e misture.
- Leve ao microondas por 4 a 5 minutos. **Potência “Médio”**, mexendo a cada minuto. Deixe descansar por 2 minutos antes de servir.



Doces

Pudim de Leite Condensado

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 fôrma de anel

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de açúcar

Pudim

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite comum
- 4 ovos

Modo de Fazer

- Faça a calda de caramelo misturando os ingredientes da calda na própria fôrma de anel e leve ao microondas por 8 a 12 minutos. **Potência “Alto”**. Espalhe o caramelo na fôrma. Deixe descansar alguns minutos, para endurecer e poder colocar a massa do pudim.
- Para o pudim, misture o leite condensado, o leite e os ovos passados pela peneira misturando bem.
- Coloque na fôrma caramelada e leve ao microondas por 18 a 20 minutos. **Potência “Médio”**.

Brigadeirão

Rendimento: 8 porções
Refratário: 1 fôrma de anel

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó

- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 4 ovos inteiros
- margarina para untar
- chocolate granulado e cerejas para enfeitar

Modo de Fazer

- Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata por alguns segundos.
- Unte muito bem a fôrma de anel, coloque aí a mistura e leve ao microondas por 14 a 16 minutos. **Potência “Médio”**.
- Desenforme morno, enfeite com chocolate granulado e cerejas, se desejar. Sirva frio ou gelado.

Brigadeiro

Rendimento: 40 docinhos
Refratário: 1 redondo fundo

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina
- chocolate granulado para decorar
- forminhas de papel para armazenar

Modo de Fazer

- Misture todos os ingredientes no refratário redondo, grande e fundo. Leve ao microondas por 6 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo na metade do tempo de cozimento.
- Deixe esfriar, enrole os docinhos, passe no chocolate granulado e coloque em forminhas de papel.

Pudim de Pão Simples

Rendimento: 12 porções
Refratário: 1 fôrma de anel grande

Ingredientes

- Calda**
- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de açúcar

Pudim

- 500 ml de leite
- 2 ovos
- 100 g de pãozinhos amassados
- 1 xícara (chá) de açúcar
- canela em pó a gosto

Modo de Fazer

- Caramelize a fôrma de anel com a água e o açúcar por 8 a 12 minutos. **Potência “Alto”**. Reserve.
- Bata no liquidificador todos os ingredientes do pudim, coloque na fôrma caramelada e leve ao microondas por 16 a 18 minutos. **Potência “Médio”**. Desenforme depois de frio.

Torta Prática de Banana

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 fôrma redonda de 25cm de diâmetro

Ingredientes:

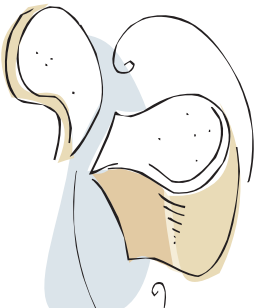
- 150 g de margarina em temperatura ambiente
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) canela em pó

Recheio:

- 1 lata de leite condensado
- 2 gemas
- 5 colheres (sopa) de suco de laranja
- 4 a 6 bananas nanicas cortadas em rodélas

Modo de Fazer

- Bata a margarina, o açúcar e o ovo até formar um creme. Peneire os ingredientes secos e misture com o creme com as pontas dos dedos para formar uma farofa.
- Forre o fundo de um refratário redondo com a metade da farofa e reserve.



BOLO DE CENOURA
Substitua as bananas por 200g e cenouras e siga o mesmo modo de preparo.

Bolo de Fubá com Calda de Chocolate

Rendimento: 10 porções
Refratário: 1 fôrma de anel

Ingredientes

Calda

- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de chocolate
- 3 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina

Bolo

- 3 ovos
- 1½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fubá mimoso
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

- 1) Misture os ingredientes da calda em uma fôrma de anel e leve ao microondas por 2 a 3 minutos. **Potência “Alto”**, espalhe bem ao redor da fôrma e reserve.

- 2) Bata os ovos, o açúcar e o óleo no liquidificador até ficar um creme.

- 3) Junte os ingredientes restantes e misture bem. Coloque a massa sobre a calda e leve ao microondas por 9 a 11 minutos. **Potência “Alto”**. Aguarde 15 minutos antes de desformar.

Pão Doce **B**

Rendimento: 15 fatias
Refratário: 1 fôrma de bolo inglês

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de baunilha
- 125ml de óleo
- 350g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

- 4) Retire do microondas, mexa bastante e coloque em uma fôrma untada. Depois de frio, corte em pedacinhos.

Manjar Branco

Rendimento: 10 porções
Refratários: 1 redondo fundo e um refratário pequeno

Ingredientes

- 1 litro de leite
- ¾ xícara (chá) de amido de milho
- 50g coco ralado
- 1 xícara (chá) de açúcar

Calda:

- 150 g de ameixas secas
- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de açúcar

Modo de Fazer

- 1) Reserve uma xícara (chá) de leite e dissolva o amido de milho.

- 2) À parte junte o leite restante o coco e o açúcar. Leve ao forno microondas por 7 a 9 minutos **Potência “Alto”**.

- 3) Retire do forno e adicione o leite misturado ao amido mexendo bem e volte ao forno microondas por mais 4 a 6 minutos **Potência “Alto”**, mexendo 2 vezes durante o cozimento.

- 4) Coloque em forma de anel unedecida com água, espere esfriar e deixe na geladeira até firmar bem.

- 5) No refratário, pequeno leve todos os ingredientes da calda por 8 a 10 minutos **Potência “Alto”**. Retire os caroços das ameixas (se houver) e se preferir faça um creme batendo tudo no liquidificador.

- 6. Desentforme o manjar, coloque o creme sobre ele e sirva.

Compota de Maçã

Rendimento: 8 porções
Refratários: redondo alto com 25 cm de diâmetro

Ingredientes

- 1 kg de maçãs
- 1 xícara (chá) de açúcar
- suco de 1 limão
- cravo e canela em pau e a gosto

Modo de Fazer

- 1) Descasque as maçãs e retire as sementes. Pique-as e misture com o açúcar e o suco de limão para não escurecerem. Leve ao forno microondas em recipiente alto com tampa por 14 a 16 minutos **Potência “Alto”**, mexendo na metade do tempo de cozimento. Adicione o cravo e a canela.

Obs.: A maçã poderá ser substituída por abacaxi, pêra, pêssego ou goiaba.

Pé de Moleque

Rendimento: 20 pedaços
Refratários: 1 redondo médio e 1 redondo fundo

Ingredientes

- 300g de amendoim cru
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água
- 1 lata de leite condensado

Modo de Fazer

- 1) Coloque o amendoim no refratário redondo médio e cozinhe por 4 a 6 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo na metade do tempo. Espere esfriar, retire as cascas, triture-os e reserve.

- 2) No refratário fundo, coloque o açúcar e a água e leve ao microondas por 8 a 10 minutos. **Potência “Alto”**, até que comece a alterar de cor (caramelar).
- 3) Misture o amendoim já limpo, na calda e acrescente o leite condensado, mexendo bem. Leve ao microondas por mais 7 a 10 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo 2 vezes durante o cozimento.

Amendoim Doce

Rendimento: 500 g
Refratários: 1 redondo alto

Ingredientes

- 500 g de amendoim cru
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó

Modo de Fazer

- 1) Coloque o amendoim no refratário e leve ao Forno de Microondas por 6 a 8 minutos. **Potência “Alto”**, para torrar, mexendo duas vezes durante o cozimento. Deixe esfriar.

- 2) Acrescente o restante dos ingredientes, misturando bem, volte ao Forno Microondas por 6 a 9 minutos **Potência “Alto”**.
- 3) Retire do forno e mexa até aquecer. Sirva frio.

Mousse de Chocolate

Rendimento: 8 porções
Refratários: 1 redondo médio

Ingredientes

- 300 g de chocolate ao leite
- 1 lata de creme de leite com soro
- 4 claras em neve
- 2 colheres (sopa) rum (opcional)

Modo de Fazer

- 1) Leve ao forno microondas, em um refratário médio, o chocolate por 2:30 a 3:30 minutos **Potência “Médio”**.
- 2) Acrescente o creme de leite até incorporar bem ao chocolate derretido.
- 3) Misture delicadamente as claras batidas em neve e o rum. Leve para gelar.
- 4) Decore com raspas de chocolate antes de servir.

- 3) À parte, misture o leite condensado, as gemas e o suco de limão, até ficar um creme.
- 4) Espalhe sobre o refratário, com a massa, metade do creme, coloque as bananas em rodela e sobre elas o restante do creme.
- 5) Cubra tudo com o restante da farofa e leve ao microondas por 12 a 14 minutos. **Potência “Médio”** e mais 4 a 6 minutos, tecla **Dourar Manual** para dourar.

Cajuzinhos

Rendimento: 35 docinhos
Refratário: 1 redondo pequeno

Ingredientes

- 300 g de amendoim cru
- 100 g de cobertura de chocolate ao leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 claras batidas em neve
- 5 colheres (sopa) de açúcar cristal

Modo de Fazer

- 1) Leve o amendoim ao microondas por 5 a 7 minutos. **Potência “Alto”**, mexendo na metade do tempo. Espere esfriar um pouco e retire a pele. Triture-o, reservando alguns para decorar.
- 2) Pique a cobertura de chocolate e leve ao microondas por 1 a 2 minutos. **Potência “Médio”**, para derreter, mexendo bem.
- 3) Junte o chocolate derretido, o amendoim triturado, o açúcar e as claras em neve, amassando bem para misturar todos os ingredientes.
- 4) Modele os cajuzinhos e passe-os pelo açúcar cristal. Decore com amendoim.

1 pitada de sal 1 copo de iogurte natural margarina para untar Açúcar mascavo para polvilhar	2) Faça bolinhas do tamanho de um limão pequeno, cerca de 20 unidades. 3) Coloque os cookies sobre o prato refratário e este sobre a grelha suporte, leve ao forno microondas por 6 a 7 minutos, Potência “Alto” e mais 3 minutos no Dourar Manual sobre a grelha suporte. 4) Sirva frio acompanhado de chá ou café.
Modo de Fazer 1) Misture os ovos e o açúcar em uma tigela e bata bem. Acrescente baunilha e o óleo até a massa ficar homogênea. Adicione aos poucos a farinha e o fermento peneirados junto com uma pitada de sal e o iogurte. 2) Unte a fôrma com margarina e polvilhe açúcar mascavo peneirado. Despeje a massa e leve ao microondas por 12 a 14 minutos, Potência “Médio” . 3) Pode ser levado ao microondas para dourar na teca Dourar Manual por 4 minutos. Espere esfriar um pouco e desenforme.	
Cookies de Chocolate B Rendimento: 20 biscoletinhos Refratário: 1 prato de pizza	
Ingredientes 100 g de margarina temperatura ambiente 1 ovo 4 colheres (sopa) de açúcar ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo 1 colher (chá) de rum 100 g de chocolate meio amargo ralado no ralo grosso 1 pitada de sal 1 colher (chá) de fermento em pó	
Modo de Fazer 1) Misture todos os ingredientes com as mãos até formar uma bola. Leve a massa à geladeira por 15 minutos.	
	2) Leve para assar em fôrma untada por 10 a 12 minutos, Potência “Médio” . 4) Misture todos os ingredientes da cobertura e passe sobre o bolo depois de frio.
	Bolo de Milho Verde Rendimento: 10 porções Refratários: 1 fôrma de anel grande
	Ingredientes 100g de margarina 4 ovos 1 lata de leite condensado 1 lata de milho verde (com a água) 1 ½ xícara de farinha de trigo 1 colher (sopa) de fermento em pó margarina para untar farinha de rosca para polvilhar
	Modo de Fazer 1) Bata no liquidificador a margarina, os ovos, o leite condensado e o milho. 2) Misture a farinha de trigo e o fermento. Coloque em um refratário untado com margarina e polvilhe com farinha de rosca. 3) Leve ao microondas por 9 a 11 minutos, Potência “Alto” .

	<h2>Dicas</h2>	
Amaciando Frutas Secas Coloque 1 xícara de frutas em uma vasilha e salpique água por cima. Cubra com papel manteiga ou com um prato e leve ao Forno Microondas por 3 minutos, Potência “Alto” , ou até que fique dourado. Mexa a cada 30 segundos.	Desidratando Raspas de Limão Coloque 1 colher (sopa) de raspa de limão sobre papel toalha e aqueça por 40 a 50 segundos, Potência “Alto” . Mexa durante o tempo de cozimento.	Amolecendo Sorvetes 1,5 litros: retire do freezer e leve ao Forno Microondas por 1 ½ minuto, Potência “Alto” .
Tostando Coco Ralado Espalhe ½ de xícara (chá) de coco ralado em prato refratário e leve ao Forno Microondas por 2 a 3 minutos, Potência “Alto” , ou até que fique dourado. Mexa a cada 30 segundos.	Amolecendo Manteiga ou Queijo Cremoso Remova a manteiga ou o queijo da embalagem (100 g), colocando-os em um prato refratário. Aqueça a manteiga por 20 segundos, Potência “Alto” e o queijo cremoso por 50 a 60 segundos, Potência “Médio” .	Torrando Farinha de Rosca Coloque 1 xícara (chá) de farinha de rosca em um refratário e leve ao forno por 3 a 4 minutos, Potência “Alto” , mexendo a cada minuto. Utilize para polvilhar formas de bolo.
Retogando Carne Moída Coloque ½ kg de carne moída temperada em um refratário e leve ao Forno Microondas por 5 a 6 minutos, Potência “Alto” , ou até que a carne esteja refogada. Mexa 2 a 3 vezes durante o cozimento.	Encurtando o Tempo do Churrasco Asse parcialmente frango, costeletas, costela, picanha, etc, no Forno Microondas depois ponha na churrasqueira. Siga as tabelas de cozimento de carnes.	Tostando Sementes de Gergelim Coloque ½ de xícara (chá) em uma vasilha e leve ao Forno Microondas por 2 a 3 minutos, Potência “Alto” , mexendo durante o aquecimento.
Derretendo Manteiga Coloque em vasilha refratária 100 g de manteiga e aqueça 1 minuto, Potência “Alto” .	Separando Fatias de Bacon Aqueça o pacote por 50 segundos, Potência “Alto” .	Amolecendo Açúcar Mascavo Coloque 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (quando está endurecido), em uma vasilha aqueça por 40 a 60 segundos, Potência “Alto” .
Removendo Odores do Forno Junte 1 xícara (chá) de água e 2 fatias de limão em uma jarra refratária. Aqueça por 2 minutos, Potência “Alto” . Retire a jarra de dentro do forno e limpe-o com um pano macio.	Aquecimento de um pedaço de Torta de Fruta Gelada Coloque o pedaço em um prato forrado com papel toalha e aqueça no Forno Microondas por 50 a 60 segundos, Potência “Médio” .	Fazendo “CROUTONS” Corte o pão em quadradinhos pequenos; coloque 2 xicaras (chá) de pão cortadinho em um prato grande raso; aqueça por 2 a 3 minutos, Potência “Alto” , mexendo ocasionalmente.
Derretendo Chocolate Em um refratário coloque 500 g de chocolate picado e leve ao Forno Microondas por 3 a 4 minutos, Potência “Médio” , mexendo na metade do tempo. Retire do Forno e misture até derreter por completo.	Cozinhando o Frango Cozine pedaços de frango na Potência “Alto” , somente quando for usá-lo para saladas, sanduíches ou ensopados. 500 g de frango levarão 8 a 10 minutos para cozinhar.	

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, leve-o até 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, leve-o até 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 frequente 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 a luz do forno enfraquece?*

R: Quando se cozinha com qualquer potência que não a Alta, o forno precisa trabalhar em ciclos para obter os menores níveis de potência. A luz do forno enfraquece e clicks podem ser ouvidos, quando o forno perfaz ciclo.

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. O respiradouro nunca deve ser bloqueado durante o cozimento.

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

R: Comida congelada pode ser esquentada na bandeja de alumínio, 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 encostar nas paredes ou porta do forno, ocorrerá danos ao produto.

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. Detergente pode ser usado se o forno estiver muito sujo. 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 nos bocais de ventilação.
 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.
 6. Quando remover o vapor se condensará nas superfícies mais frias, como a porta do forno. Isto pode ocorrer também, quando o microondas é acionado sob condição de alta umidade. Isto é normal.
 7. O anel e a cavidade da base do forno devem ser limpas regularmente, para evitar ruídos excessivos. Esfregue a superfície interior do forno com detergente suave ou limpador de vidros e seque.
 8. O anel deve ser lavado com detergente suave ou em máquina de lavar pratos. Vapores de cozimento se acumulam durante o uso repetido do forno, mas não afetam a superfície interior do anel.
- Quando remover o anel da cavidade da base do forno para limpeza, tenha certeza de recolocá-lo na posição correta.

Especificações Técnicas

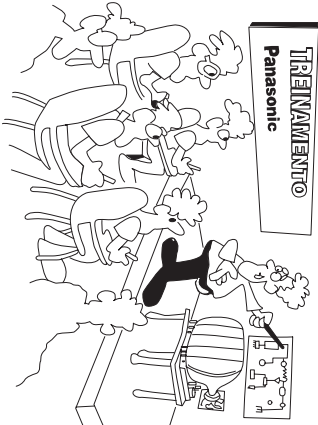
Modelo	NN-G43 B
Tensão de alimentação	NN-G43 BH 120V, AC, 60Hz NN-G43 BK 220V, AC, 60Hz
Consumo de energia	Microondas 1.400W Resistência 1.120W
Potência útil de cozimento	Microondas (NORMA IEC 705-88) 800W Resistência 1.100W
Frequência de operação de microondas	2.450 MHz
Temporizador	99 minutos e 99 segundos
Capacidade interna	20 litros
Peso aproximado (sem embalagem)	12,6 kg
Dimensões: externas (A x L x P)	282 x 486 x 359 mm
Cor	Branca

NOTA: Especificações sujeitas a alterações sem prévio aviso.

Não esqueça

Sempre que seu aparelho apresentar qualquer defeito, leve-o a um técnico do **Serviço Autorizado Panasonic/National** mais próximo de sua residência, pois somente a autorização possui:

- Técnicos treinados pela **Panasonic da Amazônia**;
- Manuais e informações técnicas fornecidas pela **Panasonic do Brasil**;
- Equipamentos adequados;
- Peças originais.



Proteja o seu aparelho

Confie seus aparelhos somente aos **Serviços Autorizados Panasonic**.

Não confunda com as "oficinas especializadas", pois somente os **Serviços Autorizados Panasonic** trabalham com peças originais, têm seus técnicos treinados pela fábrica, fornecem garantia real dos serviços, trabalham sob nossa supervisão, recebem 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.

Proteger o Meio Ambiente é dever de todos.

Este livro é uma publicação da **Panasonic da Amazônia S/A**, com receitas testadas e desenvolvidas pela Panasonic.
É expressamente proibida a reprodução total ou parcial do conteúdo deste livro.

Departamento de Marketing



Certificado de Garantia

A **Panasonic da Amazônia S/A**, 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 da Amazônia S/A**, 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 a substituição de peça(s) com defeito(s) de fabricação, em uso normal do aparelho, serão gratuitas dentro do prazo de garantia.

A **Panasonic da Amazônia S/A**, declara nula e sem efeito se este aparelho sofrer qualquer dano provocado por acidentes, 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 da Amazônia S/A**, 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:

- Instalação do produto.
- Atendimento à 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.
- 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