

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

Nota Fiscal Grátis

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
Panel 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
(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 Suporite	24
Reaquecimento Manual	25
Tecta + 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

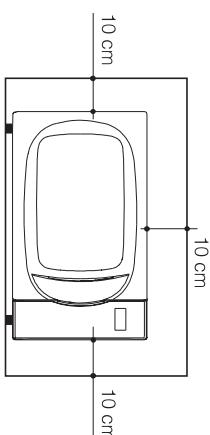
Desembale o aparelho, retire todos os suportes e calços para transporte e examine-o para detectar qualquer dano ocorrido durante o transporte, tais como gabinete amassado, fechaduras tortas ou porta quebrada. Seu constatada qualquer irregularidade, notifique o revendedor.

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.

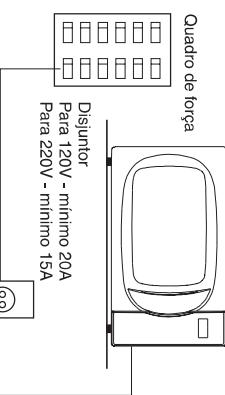


Instalação elétrica

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

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

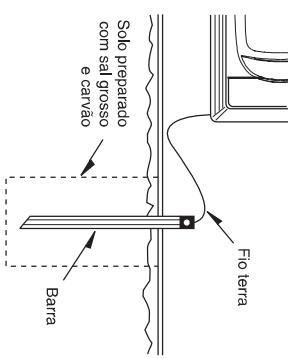
Obs.: A tomada deverá ser exclusiva para o microondas e estar em ótimas condições de uso.



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, será 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 lâmpadas, ferros usados na estrutura de paredes ou fio de pára-brisas. Para o aterramento, utilize uma barra de ferro apropriada (vendida em lojas de materiais elétricos) a qual deverá ser instalada por um eletricista de sua confiança conforme as normas existentes.



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. Seu 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.

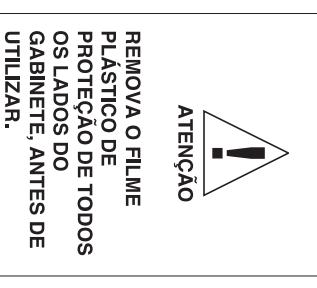
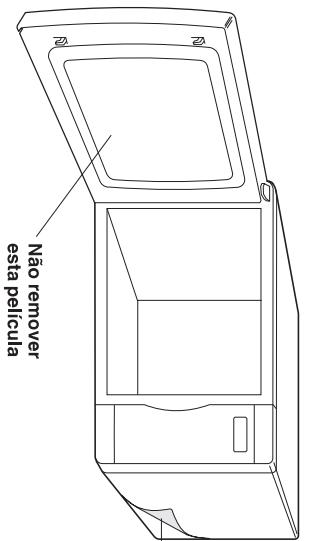
Não instale o forno em lugar úmido ou quente. Para um bom desempenho, deve-se ter uma boa circulação de ar ao seu redor.

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.

Recomendações Especiais

- 1) Não coloque qualquer objeto entre a porta e o batente do forno, nem permita que resíduos de alimento 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 emperada);
 - b) Nas dobradiças e fechaduras (tortas ou fróxas).
- 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.



- 4) 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.
- 5) O uso de utensílios metálicos dentro do forno requer cuidados especiais, pois partes metálicas muito próximas poderão fazer faiscas 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.
- 6) Não permita que o forno microondas opere vazio, pois poderá gerar danos aos componentes do forno. Certifique-se de que

- 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.

- 11) Não permita que o forno microondas opere vazio, pois poderá gerar danos aos componentes do forno. Certifique-se de que
- 12) Não utilizar 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 emperada);
 - b) Nas dobradiças e fechaduras (tortas ou fróxas).
- 13) 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.

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, sapôlio ou produtos abrasivos.
- 5) Após cada utilização do forno execute a limpeza do mesmo seguindo o procedimento descrito. Procedendo desta forma se evitara o acúmulo de sujeira.
- 6) Para parte superior (inox) deve-se utilizar produtos apropriados, não abrasivos, seguindo-se expressamente as instruções do fabricante deste.

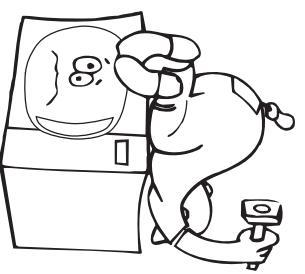
- * A não retirada do filme plástico acarretará em danos ao produto.

Instruções Importantes de Segurança

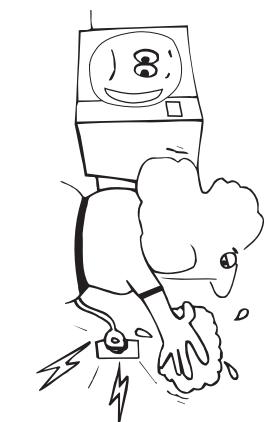
- Não use ou guarde este aparelho ao ar livre. Não utilize o aparelho próximo à água. Não indicamos o uso deste aparelho próximo à praia, cozinha, em base molhada, perto da piscina, etc.
- Utilize este aparelho somente para as finalidades descritas neste manual. Não utilize corrosivos químicos ou vapores 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 ainda, se tiver sôfriço 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. Conte 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 pote 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.
- 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.
- 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 golpeie o painel de controle. Podem ocorrer danos e resultar em fogo.

Precauções

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



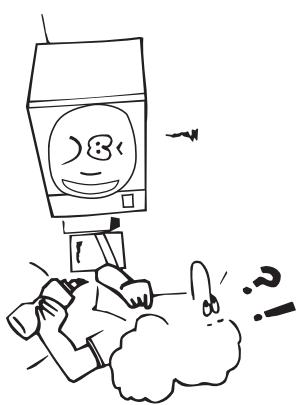
O fio terra do aparelho deve ser ligado para eliminar qualquer risco de choque ou descarga elétrica no caso de um curto-círcito interno.



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



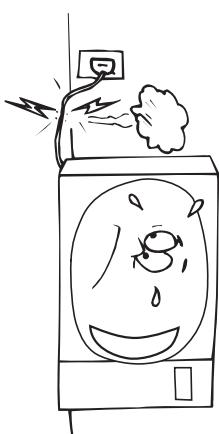
Não ligue o aparelho sem que haja qualquer alimento no seu interior, pois o tempo de vida do magnetron (componente emissor de microondas) será reduzido.



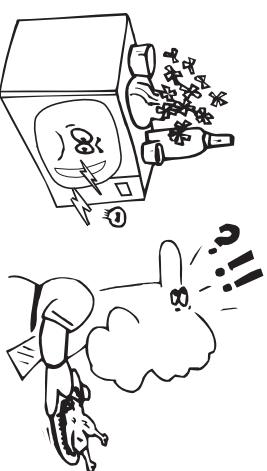
Durante a limpeza do aparelho desligue a chave de força ou a chave disjuntora para evitar choque elétrico.



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



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



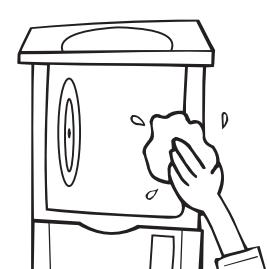
Quando retirar o alimento do forno, seu recipiente poderá estar quente, portanto use luvas térmicas.



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



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



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

Precauções

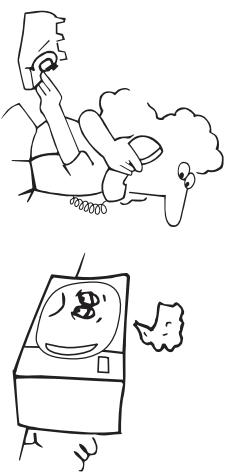
Precauções

Os alimentos não porosos (ovos com casca, salsicha, lingüica, 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 à explosão.



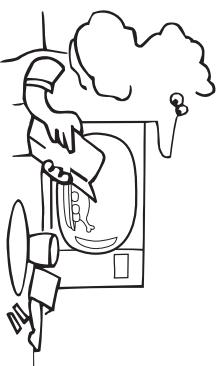
Quando o aparelho apresentar alguma anormalidade, consulte o item Perguntas e Respostas. Se o problema não se enquadrar neste item, leve ao Serviço Autorizado Panasonic mais próximo da sua residência.

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

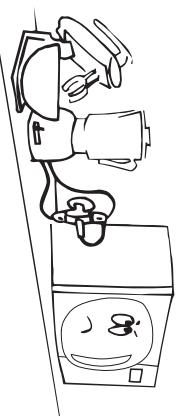


Utensílios devem ser verificados para assegurar que são próprios para uso em forno microondas.

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.

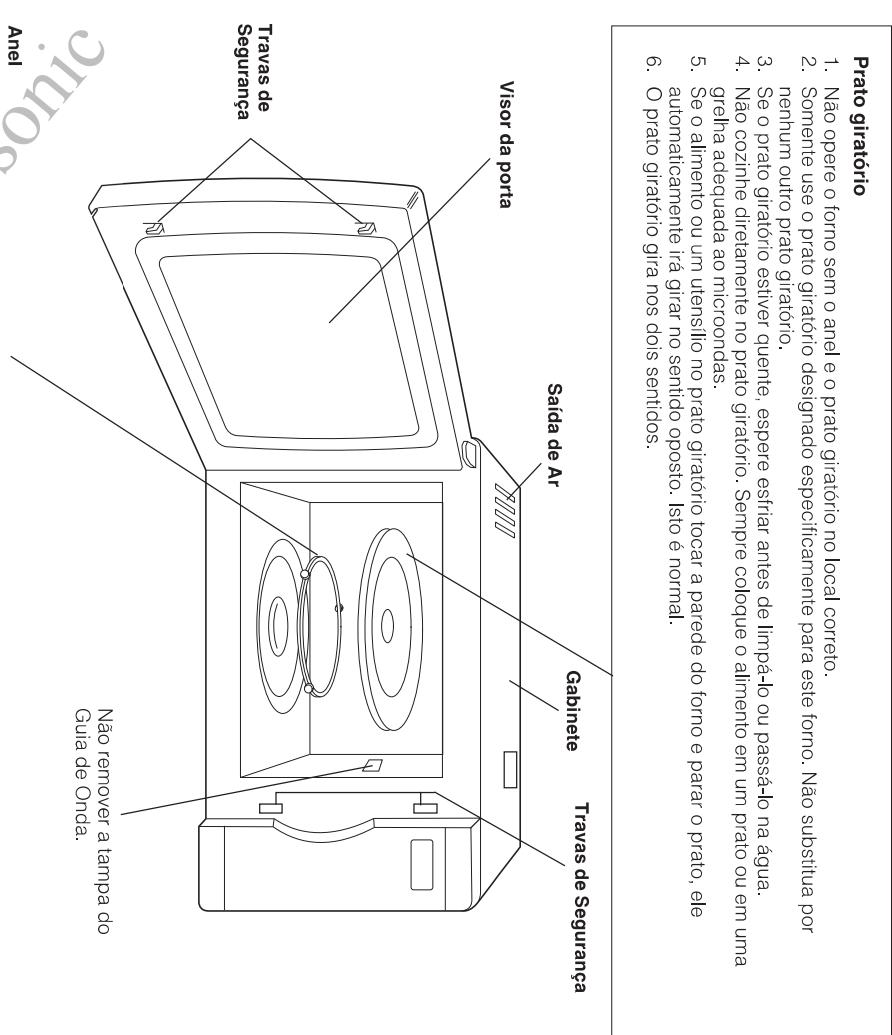
A exposição demaisada às microondas pode provocar queima ou combustão de alimentos e objetos (como ocorre em fornos convencionais). Se isto acontecer, desligue o cabo de força ou desligue a **porta fechada** até a chama extinguir-se.

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



Conheça o seu Forno

Localização das partes



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 Tela 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**.

Guia rápido de operação

Para ajustar o Relógio (pág. 17)	 → <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Pressione duas vezes
Para usar Potência (pág. 16)	 → <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Obs.: Caso seja pressionado o tempo sem selecionar a Potência, o forno assumirá automaticamente a Potência "Alto" .
Para utilizar o dourador Manual (pág. 23)	 → <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Seleciona a Potência pressionando-a uma ou mais vezes
Para cozinhar usando a tecla do Auto Cozimento/ Auto Dourar (pág. 20)	 → <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Pressione uma vez Seleciona a opção desejada
Para usar a tecla Tempo (Tempo de Espera) no final do cozimento como descanso (pág. 18)	 → <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Seleciona a Potência a Potência
Para usar a tecla Tempo (Tempo de Espera) para retardar o cozimento (pág. 18)	 → <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Pressione uma vez Introduza o tempo de espera
→ <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Obs.: Caso seja pressionado o tempo sem selecionar a Potência, o forno assumirá automaticamente a Potência "Alto" .	Introduza o tempo de cozimento
Introduza o tempo de cozimento		

Para usar a tecla Tempo (Tempo de Espera) entre dois cozimentos (pág. 18)	 → <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Seleciona a Potência a Potência
Para usar a tecla Tempo (Tempo de Espera) no final do cozimento como descanso (pág. 18)	 → <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Introduza o tempo de cozimento
Para usar a tecla +1 min/Ligar (pág. 26)	 → <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Pressione uma vez Introduza o tempo de espera
→ <input type="button" value="1"/> ~ <input type="button" value="0"/> → 	Obs.: Este produto aceita até 5 programações de cozimento, exceto, antes das teclas de Auto Cozimento/ Auto Dourar (pág. 16).	Seleciona a Potência a Potência

continua...

Seleção de Potência

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

Pressione	Nível de Potência	Indicações
1 vez	Alto	Cozimento em geral e fervir líquidos
2 vezes	Descongelar	Descongelamento de alimento em geral
3 vezes	Médio	Reaquecimento de pratos prontos
4 vezes	Baixo	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.



Pressione 1 vez
Pressione 1 vez
Pressione 2 vezes

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".



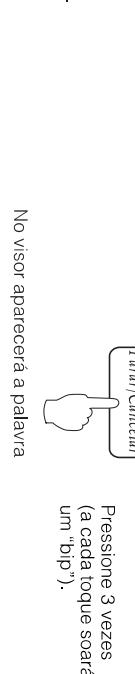
Pressione uma vez.

5 Selecione potência "Médio".

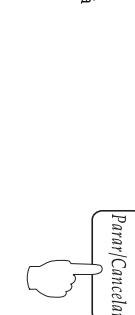


Pressione três vezes.

6 Selecione o tempo 20 seg.



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



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

Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança

Esta trava previne a operação do forno por crianças.

Para bloquear o funcionamento do painel

1. Selecione a potência "Alto".



Pressione uma vez.

Para cancelar a trava



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

1. Pressione a tecla relógio, por duas vezes. No visor aparecerá ":".



Pressione 2 vezes.

2. Pressione novamente a tecla Relógio. A hora é ajustada e aparecerá fixa no mostrador.



Pressione 1 vez.

3. Pressione a tecla Relógio. A hora é ajustada e aparecerá fixa no mostrador.

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.

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.

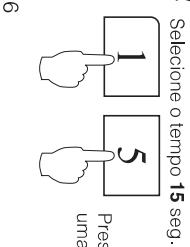


Pressione 1 vez.

3. Pressione novamente a tecla Relógio. A hora é ajustada e aparecerá fixa no mostrador.



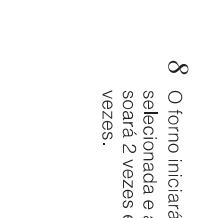
Pressione 1 vez.



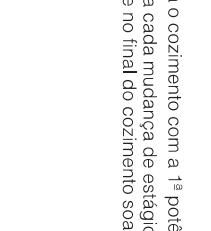
Pressione 4 vezes.



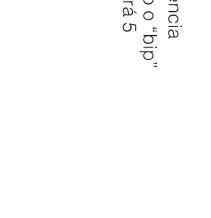
Pressione 4 vezes.



Pressione 4 vezes.



Pressione 4 vezes.



Pressione 4 vezes.



Pressione 4 vezes.



Pressione 4 vezes.



Pressione 4 vezes.



Pressione 4 vezes.



Pressione 4 vezes.

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.

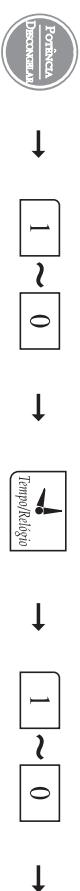


Pressione 1 vez
Introduza o tempo de espera
Seleciona a potência
Introduza o tempo de cozimento

Pressione a tecla Ligar.
O tempo entra em contagem regressiva para depois iniciar o cozimento.

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

Utilizado para dar uma pausa durante o cozimento.



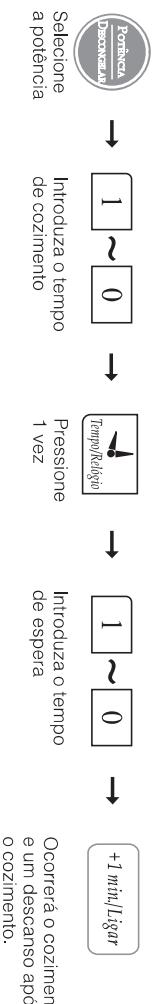
Pressione 1 vez
Introduza o tempo de cozimento
Introduza o tempo de espera

Pressione a tecla Ligar.
O tempo entra em contagem regressiva para depois iniciar 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.



Pressione 1 vez
Introduza o tempo de espera
Ocorrerá o cozimento e um descanso e automaticamente iniciará-se o restante do cozimento.

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)

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

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

Proteja porções finas de alimentos com 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.

ALIMENTO	TEMPO DESCONG. (p/ cada 500 g em minutos)	INSTRUÇÕES	TEMPO ESPERA APÓS DESCONG. (minutos)
CARNES			
BOVINA Molida	9 a 11	Mexer e retirar as partes já descongeladas durante o tempo de descongelamento.	10
Figado (bites)	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
SUINA Costelas	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 fatiadas	5 a 7	Proteger as partes mais finas. Rearranjar durante o descongelamento.	5
LINGUICA Grossa	6 a 8	Não sobreponha e separe logo que possível.	5
Fina	5 a 7	Não sobreponha e separe logo que possível.	5
AVES			
FRANGO Inteiro (máx. 1,5 kg)	7 a 11	Vire 2 a 3 vezes durante o tempo de descongelamento, protegendo as partes mais finas e delicadas, tanto para as aves inteiras como para aves em pedaços.	30
Pedaços	9 a 11		15
PERU			
Inteiro (até 2,7 kg)	9 a 13		
Péito	7 a 9		
PATO	9 a 14		
PEIXES E FRUTOS DO MAR			
Carne Caranguejo	12 a 14	Durante o descongelamento remover os já descongelados.	5
File de Peixe	6 a 10	Durante o descongelamento, virar, mexer.	5
Postas de Peixe	6 a 10	Durante o descongelamento, virar, mexer.	5
Vieira	14 a 16	Durante o descongelamento remover as partes já descongeladas e virar.	5
Camarão	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.

Panasonic

Piccolo

Dourador

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:



2 Selecionar a quantidade (peso ou porção) desejada



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.

Cozinhar

Cozinhando através das opções do Auto Cozimento / Auto Dourar

Auto Dourar

- 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.

Atenção:

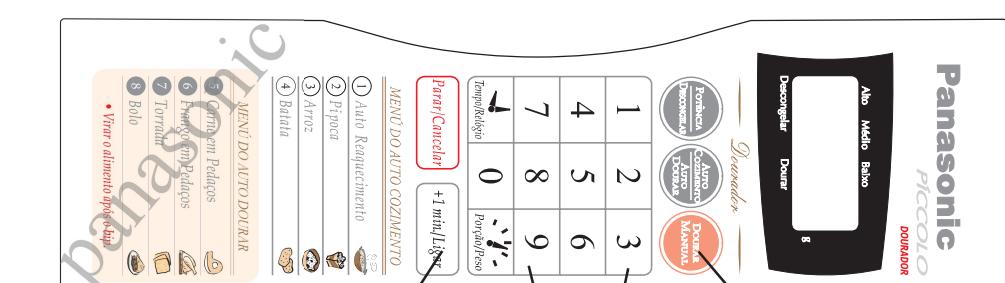
- Siga corretamente as instruções de cozimento (pág. 21) e notas sobre utilização (pág. 22), para obter bons resultados.
- Não utilize esta programação com pesos, medidas e alimentos diferentes do recomendado.

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.	<ul style="list-style-type: none"> Respeite o peso indicado. Utilize alimentos prontos em temperatura ambiente ou refrigerada.
2	Pipoca	100g	Preparo Recomendado <ol style="list-style-type: none"> Utilize pipoca para microondas pré-empacotadas e em temperatura ambiente. Coloque o pacote sobre um prato refratário conforme as instruções do fabricante constantes na embalagem. Estoure apertando o pacote por vez. Depois de estourar, abra o pacote com cuidado, a pipoca e o vapor estarão extremamente quentes. Não reaqueça o milho que não estourou. Não reutilize o pacote. Estéie 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 giratório. Utilizar sempre um prato refratário.
3	Arroz	1 = 1 xícara (chá) 2 = 2 xícaras (chá)	Obs: Capacidade de cada xícara: 250 ml <ol style="list-style-type: none"> Em um recipiente refratário alto com tampa, coloque para cada porção: Arroz, na quantidade desejada. Impo levado e escorrido. (normalmente o dobro da porção de arroz). 1 colher (chá) de margarina ou óleo. 1/2 colher (chá) de sal a gosto. Misture todos os ingredientes e leve ao forno microondas em recipiente semi-tampado (para evitar transbordamentos). Mexa 2 vezes durante o cozimento. Ao término, retire do forno, afete 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 1/2 xícara (chá) de água, para a quantidade de 2 xícaras de arroz. Aumente a margarina e o tabebuia 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. Distribuir-las 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"> Os 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 pedacos de carne uniformemente. 2. Tempere-as 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 filet mignon contra filé, alcatra, etc. Dê preferência à carnes picadas em cubos ou filetes. O ponto de cozimento pode variar conforme espessura, volume e textura da carne. As carnes podem ser colocadas em estripinhos de madeira. Utilize a grelha suporte.

Receitas / Pratos	Receitas / Pratos	Quantidade (Peso/Porção)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
6 Frango em Pedaços	300g 800g		1. Separe corretamente o peso desejado. 2. Tempere a gosto e bensunte os pedaços de frango com shoyu. 3. Coloque os pedaços carnudos voltados para a borda do refatário. Ponta este sobre a grelha suporte. 4. Vire o alimento na metade do cozimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize refatários redondos. • O tamanho dos pedaços devem ser uniformes para melhores resultados. • Não indicamos, nesta feta, o cozimento de frango com molhos, cremes ou espaguetes. • Utilize a grelha suporte.
7 Torrada	2 = 2 pães		1. Utilize 2 pães franceses (100g) fatiados 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 (cha) 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize um prato refatário. • Se desejar, dourar a parte de baixo, vire as torradas e coloque mais 40 segundos na tecla 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize marcas nacionais, sem recheio e nem cobertura. • Coloque a massa em forma refatária 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 estoquegem. 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 (cha) 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 tecla **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.

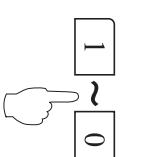


1 Pressionar a tecla Dourar Manual

Pressione a tecla Dourar Manual

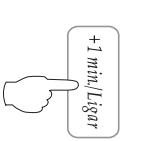
2 Selecionar o tempo desejado

1 ~ 0



No visor: O tempo digitado ficará marcado.

3 Pressionar a tecla Ligar



No visor: O tempo entrará em contagem regressiva.

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 tecla Dourar Manual

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

- Utilize refatários redondos.
- O tamanho dos pedaços devem ser uniformes para melhores resultados.
- Não indicamos, nesta feta, o cozimento de frango com molhos, cremes ou espaguetes.
- Utilize a grelha suporte.

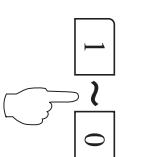


1 Pressionar a tecla Dourar Manual

Pressione a tecla Dourar Manual

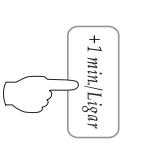
2 Selecionar o tempo desejado

1 ~ 0



No visor: O tempo digitado ficará marcado.

3 Pressionar a tecla Ligar



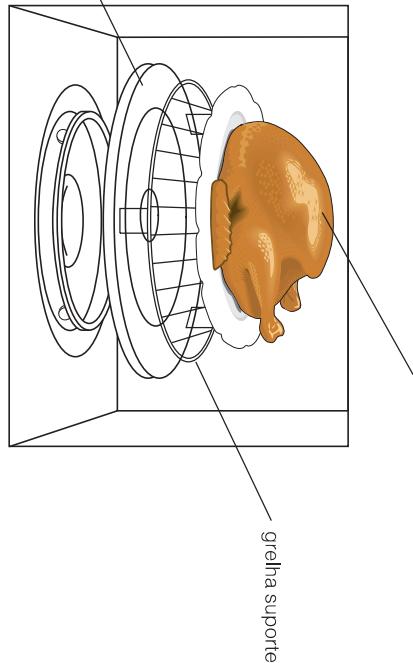
No visor: O tempo entrará em contagem regressiva.

Observações:

- Alimentos quentes duram 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 tecla.

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.

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

Pães - Arrume 4 a 6 pãezinhos, biscoitos, etc, em uma cesta forrada com papel absorvente. Aqueça na **Potência "Alto"** por 25 seg., cobrindo com guardanapo de papel. Quando tiver somente um pãozinho, enrolo-o em guardanapo de papel e aqueça-o por 4 a 5 seg., **Potência "Alto"**.

Pratos prontos - Arremete 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 recheada - 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.

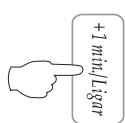
ITEM	TEMPO APROX. EM MINUTOS POTÊNCIA "ALTO"	TEMPO DE ESPERA (EM MINUTOS)
ENSOPADOS		
1 porção (100 a 200 g) 4 porções (500 a 800 g)	1'00 a 2'00 5'00 a 7'00	1 2 a 3
CARNES		
1 costela (125 g) 2 costeletas (125 g cada) 250 g carne moída 500 g carne moída 250 g carne em cubos 500 g carne em cubos	1'00 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 **+1minuto/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 elas que são absorvidas é que produzem calor. As microondas não são armazenadas pelos alimentos.

Absorção

As microondas passam através do vidro, porcelana, cerâmica, papel e plástico, não afetando estes materiais. Especialmente as de água, açúcar e gordura) vibram 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.

Características dos Alimentos

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

Tamanho e Quantidade

Pequenos pedaços cozinharam mais rápido do que os grandes.

Formato

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

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

Temperatura Inicial

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

Densidade

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

Tempo

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

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

Rearrange pedaços pequenos de alimentos, tais como pedaços de frango, camarão, costeletas de porco, hambúrgueres, etc, colocando as peças que estão no centro para a 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, embrulhada em papel de alumínio.

Envelopados 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, mas 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.

Assim como na cozinha convencional, a umidade dos alimentos tende a evaporar-se durante o cozimento por diferentes tipos de tampas como: de vidro, pratos, papel impermeável, plásticos especiais, papel toalha e 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 têm a mesma aparência dourada dos assados na cozinha convencional. Carne bovina, assada por 30 a 40 minutos em Potência "Baixo" adquirir um dourado com a sua própria gordura. Carne de porco, aves, tortas, bobos, etc. devem receber uma preparação de misturas especiais, tais como molho de soja (shoyu), molho inglês, pálpica, colorau, caldo de carne ou chocolate, geléia, grosselha, 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.

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

Testando o Ponto de Cozimento

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

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

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

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 falso-caramelo 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 enrolar 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 falso-caramelo 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.

Guia de Utensílios

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 "ALTO" (em minutos)
TALHARIM (médio 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 PARA FERVER A ÁGUA POTÊNCIA "ALTO"	TEMPO DE ESPERA PARA ESCALDAR OVOS POTÊNCIA "ALTO"	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
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 POTÊNCIA "ALTO"	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
1º AQUECIMENTO	2º AQUECIMENTO	
1	25 seg. a 40 seg.	15 seg. a 25 seg.
2	40 seg. a 1 min.	20 seg. a 50 seg.
4	1 min. 30 seg. a 2 min.	50 seg. a 1 min. 20 seg.
6	1 min. 40 seg. a 2 min. 40 seg.	1 min. 20 seg. a 1 min. 50 seg.
8	2 min. 50 seg. a 3 min.	1 min. 50 seg. a 2 min. 10 seg.

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 "ALTO" (em minutos)	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
Abobrinha	500 g	¼ xíc. (chá)	6 a 8	3	
Aipo	500 g	¼ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Alcatroá	2	¼ xíc. (chá)	7 a 9	5	Corte as pontas com a tesoura
Aspargos cortados	4	¼ xíc. (chá)	11 a 13	5	
Batata picada	500 g	¼ xíc. (chá)	6 a 8	5	
Batata inteira	4 grandes	—	9 a 11	15	Escolha batatas do mesmo tamanho
Berinjela cubos	500 g	¼ xíc. (chá)	6 a 8	3	
Berinjela inteira	500 g	—	8 a 10	3	
Beterraba picada	500 g	¼ xíc. (chá)	7 a 9	10	
Beterraba inteira	500 g	—	6 a 8	5	
Brócolis/Brócolis	500 g	¼ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Cebola inteira pequena	500 g	¼ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Cenoura picada	500 g	¼ xíc. (chá)	6 a 8	5	
Cogumelo	250 g	¼ xíc. (chá)	2 a 3	3	
Chuchu	500 g	¼ xíc. (chá)	8 a 10	5	
Couve	500 g	¼ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Couve-bruxelas	500 g	¼ xíc. (chá)	5 a 9	5	
Couve-flor floretes	500 g	¼ xíc. (chá)	10 a 12	5	
Espatá	500 g	¼ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Evilhias	500 g	¼ xíc. (chá)	4 a 6	3	
Espinafre	500 g	¼ xíc. (chá)	5 a 6	3	
Milho em grãos	300 g	¼ xíc. (chá)	4 a 6	3	
Milho em espiga	2	¼ xíc. (chá)	4 a 5	5	
Repolho picado	500 g	¼ xíc. (chá)	7 a 9	3	
Quiabo picado	300 g	¼ xíc. (chá)	4 a 6	5	
Quiabojunteiro	300 g	¼ xíc. (chá)	5 a 7	3	
Salsão picado	2 pés	¼ xíc. (chá)	11 a 14	5	
Tomate picado	500 g	—	5 a 7	5	
Vagem	500 g	¼ 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-FILÉ	Mal passado Ao ponto Bem passado	MÉDIO MÉDIO MÉDIO	10 a 12/30 13 a 15 16 a 18	55°C 60°C 70°C
FILÉ-MIGNON	Mal passado Ao ponto Bem passado	MÉDIO MÉDIO BAIXO	8 a 11 11 a 13 12 a 16	55°C 60°C 70°C
SUÍNA LAGARTO	PERNIL	MÉDIO	24 a 28	—
CARNEIRO COM OSSO	Ao ponto Bem passado	MÉDIO MÉDIO	11 a 13 13 a 16	75°C 70°C
SEM OSSO	Ao ponto Bem passado	MÉDIO MÉDIO	11 a 13 13 a 16	60°C 70°C
SALSICHA	congelada	MÉDIO	13 a 15	Coloque a parte com gordura virada para cima.

COZIMENTO POR TEMPO				
TIPO	QUANTIDADE	POTÊNCIA	TEMPO APROX. (em min.)	TEMPO DE ESPERA (em min.)
BACON (Fatias)	2 3 4	ALTO	1 a 130 2 a 330 3 a 330	1 1
SALSICHA (Gomos)	2	ALTO	130 a 230 230 a 330	3
HAMBÚRGUER (120g cada)	1 2 4	ALTO	1 a 2 2 a 3 4 a 5	2 2
COSTELA DE PORCO (120g cada)	2	MÉDIO	4 a 5 7 a 9	3
LINGUICA (gomos) (Congelada) (Fresca)	2 4 4 8	ALTO	1'30 a 2 2 a 330 230 a 330 4 a 5	2 2 3 3
(Pré-cozida, congelada)	2 4 8	ALTO	1 a 130 1 a 2 2 a 3	2 2 2

DESCONGELAMENTO DE CARNES

TIPO	TEMPO APROX. DE DESCONGELAMENTO PARA CADA 500g (em min.)	Recomendações TEMPO DE ESPERA (em minutos)	ITEM	TEMPO DE DESCONGELAMENTO PARA CADA 500g (em minutos)/POTÊNCIA "BAIXO"	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
BOVINA	Moida Em cubos Inteiro Bifte grossos (1 x 225g)	7 a 9 7 a 9 6 a 8 230 a 330	POTÊNCIA "BAIXO"	Retire as partes que forem descongelando. Retire os cubos já descongelados. Proteja as extremidades. Vire na metade do tempo. TE - 20 min. Coloque em recipiente raso. TE - 5 min.	
SUÍNA	Lombo, Pernil Costeletas Presunto	7 a 9 5 a 6 4 a 6		Proteja as extremidades. Vire na metade do tempo. TE - 10 a 15 min. Deixe descansar 15 a 20 min, após tempo de descong., virena metade do tempo	
BACON	Em fatias	4 a 6			
LINGUICA	Grossa Fina	4 a 5 3 a 4		Separé logo que possível, arrume e não sobreponha.	
HAMBÚRQUER	(4 x 120g)	4 a 430		Descanse 5 min. Coloque então na Potência ALTA por 2 a 3 min.	
MÚDOS	Coração Rim Fígado Buchão	6 a 8 8 a 10 7 a 8 10 a 12		Deixe descansar 10 min. Mexa na metade do tempo ou vire. TE - 10 min.	
CARNEIRO	Pedaços inteiros	8 a 9 6 a 8		Proteja as partes mais finas. Rearrange na metade do tempo. TE - 5 min.	
SALSICHA	Costelas	4 a 7		Separé as já descongeladas. TE - 5 min.	

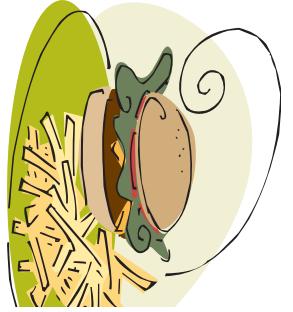
TIPO	QUANTIDADE	POTÊNCIA	TEMPO DE COZIMENTO (em min.)	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
FRANGO INTEIRO				
FRANGO INTEIRO de 1,8 kg a 2 1/2 kg		MÉDIO	10 a 12	
PERU Pés (2,5 kg a 3 kg)		MÉDIO	12 a 14	
PERU Inteiro (4 a 6 kg)		MÉDIO	14 a 18	80°C
PATO (1,5 a 2,5 kg)		MÉDIO	10 a 13	80°C

COZIMENTO DE AVES

ITEM	TEMPO DE COZIMENTO (em min. por 500g)	TEMPERATURA APÓS O COZIMENTO
FRANGO EM PEDAÇOS	MÉDIO	10 a 12
FRANGO INTEIRO	—	—
PERU Pés (2,5 kg a 3 kg)	10 a 12	—
PERU Inteiro (4 a 6 kg)	12 a 14	—
PATO	10 a 13	80°C

TIPO	QUANTIDADE	POTÊNCIA	TEMPO DE DESCONGELAMENTO PARA CADA 500g (em minutos)	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
FILÉ DE PEIXE	500 g	ALTO	5 a 7	
POSTAS DE PEIXE	500 g	ALTO	6 a 8	
VIERNAS	500 g	MÉDIO	7 a 8	Cozinhe com 2 colheres (sopa) de água
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 PESCADOS



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

- Coloque o amendoim no refratário.
- Leve ao microondas por 4 a 5 minutos, **Potência "Alto"**.
- Deixe esfriar para servir.

Cuscuz

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo grande

Ingredientes

500 g de farinha de milho
1 colher (sopa) de margarina
sal a gosto

Modo de Fazer

- Coloque o cuscuz no refratário.
- Leve ao microondas por 4 a 5 minutos, **Potência "Alto"**.
- Deixe esfriar para servir.

Palmito

Rendimento: 10 porções
Refratários: 1 refratário alto
com tampa

Ingredientes

500 g de salisichas
½ litro de molho de tomates

Modo de Fazer

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

Palé Cremoso de Atum

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

Ingredientes

500 g de farinha de milho
1 colher (sopa) de cebola
1 colher (sopa) de azeite

Modo de Fazer

- 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.
- Acrescente os tabletes de caldo picados e os palmitos também picados, volte ao forno por mais 6 a 8 minutos **Potência "Alto"**, mexendo 2 vezes durante o cozimento.
- Junte o creme de leite e misture bem. Sirva a seguir.

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

- Numa tigela misture o palmito picado, as azeitonas, o cheiro-verde, a cebola, o sal, a pimenta e o molho de tomate.
- 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 unida com margarina e polvilhe com farinha de rosca torrada e leve ao microondas por 12 a 15 minutos, **Potência "Médio"**.
- Pode voltar ao microondas por mais 4 minutos, na tefla por 7 a 9 minutos, **Potência "Alto"**, mexendo 2 vezes durante o cozimento. Deixe 10 minutos para esfriar.
- Decore o fundo e as laterais de uma forma refratária em forma de anel untada com azeite, com as rodelas de tomate, o ovo cozido, sardinha e azeitonas recheadas.

- Pique o restante dos ingredientes (palmito, sardinha), adicione as ervilhas e junte-os ao caldo.
- 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.
- Despeje, então, na fôrma decorada. Aperte cuidadosamente para obter uma massa compacta. Desenforme e sirva quente ou frio.

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 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.

1 Pique a cebola e o alho, coloque no liquidificador com o azeite e leve ao forno temperado.

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

Salisichas com Molho de Tomates

Rendimento: 10 porções
Refratários: 1 refratário alto
com tampa

Ingredientes

500 g de salisichas
½ litro de molho de tomates

Modo de Fazer

- Lave as salisichas e misture-as ao molho de tomates e leve ao forno microondas por 6 a 8 minutos **Potência "Alto"**, em recipiente tampado.

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)

Modo de Fazer

- 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 2 vezes durante o cozimento. Deixe 10 minutos em Tempero 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 picadinha

Modo de Fazer

- Leve ao forno microondas em recipiente alto o bacon com a cebola e deixar por 2 a 3 minutos **Potência "Alto"**.

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

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 Tempero de Espera antes de servir.

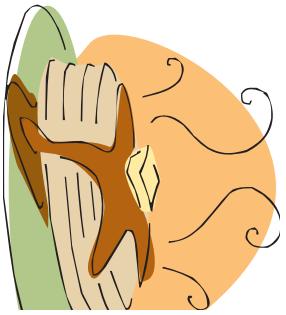
1 Leve ao forno microondas em recipiente alto o bacon com a cebola e deixar por 2 a 3 minutos **Potência "Alto"**.

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.

- Coloque o palmito, a cebola ralada e a pimenta a gosto em uma tigela.
- Leve ao microondas por 4 a 5 minutos, **Potência "Alto"**.
- Deixe esfriar para servir.



Molhos & Cremes

Molho Branco com Variações

Rendimento: 400 ml
Refratários: 1 redondo médio

Ingredientes

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

Modo de Fazer

1) Coloque os tomates ao meio, refrete 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 linguiça tipo calabresa
1 cebola pequena fatiada em rodelas
350 ml de leite
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de azeite
1/2 xícara (chá) de cebola picadinho
1/2 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) Coloque a margarina no refratário redondo e leve ao forno Microondas por 30 a 40 minutos. **Potência "Alto"**, mexendo a cada minuto para não empelotar. Tempere a gosto.

Obs.: Se empelotar, bata no liquidificador.

Variações:

MOLHO DE QUESO
Acrecente 50 g de queijo ralado ao molho anterior.

MOLHO DE ANCHOVA
Adicione 1 a 2 colheres (sopa) de anchova picadinha ao molho branco.

MOLHO DE ERVAS
Acrecente 2 a 3 colheres (sopa) de ervas tais como salsa, coentro, hortelã, etc.

MOLHO DE COGUMELOS
Acrecente 50 g de cogumelos picados.

Molho de Tomates

Rendimento: 1 litro
Refratários: 1 redondo alto com tampa

Ingredientes

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

Modo de Fazer

1) Coloque os tomates ao meio, refrete 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.

Carnes



Calabresa Acebolada

Rendimento: 2 porções
Refratários: 1 redondo médio

Ingredientes

300 g de linguiça tipo calabresa
1 cebola pequena fatiada em rodelas
3 colheres (sopa) de azeite
1/2 xícara (chá) de cebola picadinho
1 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) Fatie a linguiça e a cebola em rodelas finas e coloque-as no refratário.

2) Leve ao forno microondas por 30 a 40 minutos. **Potência "Alto"** coberta com papel manteiga.

Modo de Fazer

1) Retire o excesso de gordura da carne. Misture o sal, a pimenta e a farinha. Corte-a em fitas 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"**. Acrecente a carne e deixe cozinhar por 6 a 8 minutos. **Potência "Alto"**, mexendo na metade do tempo de cozimento.

Modo de Fazer

1) Coloque o azeite em um refratário redondo e leve ao forno microondas por 8 a 10 minutos. **Potência "Alto"**, virando na metade do tempo.

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.

Contra Filé com Pimentões

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo alto com tampa

Ingredientes

800 g 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

Modo de Fazer

1) Tempere os pimentões com sal, alho e pimenta. Deixe tomar gosto por algumas horas. Fure e recheie com as azeitonas.

2) Tempere o lombo com cebola, alho, limão, o sal e a pimenta. Deixe tomar gosto por 1 hora.

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

2) Coloque o lombo no refratário e leve ao microondas por 15 minutos. **Potência "Médio"**, virte 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.

Strogonoff

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo alto

Ingredientes

500 g de carne moída
1 cebola pequena picada
1 dente de alho amassado
gostoso
1 batata picada em pedaços
pequenos
100 g de cenoura picadinho
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 a gosto, o sal e a pimenta, se desejar. Frite por 4 minutos,

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a salsa, a farinha e os temperos.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

Carne Moída com Legumes

Rendimento: 5 porções
Refratário: 1 redondo médio com tampa

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

500 g de carne moída
1 cebola pequena ralada
2 colheres (sopa) de salsa
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 farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

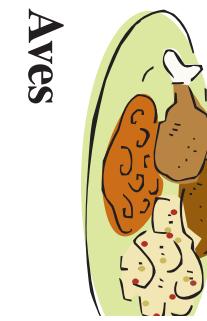
1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.

Modo de Fazer

1) Misture a carne, a cebola, a farinha de farinha de trituração, 1 colher (sopa) de salsa e pimenta a gosto.



Aves

Rolininhos de Frango

Rendimento: 2 porções
Refratário: 1 redondo raso

- 3 filetes de peito de frango (500 g)
1 colher (sopa) de pimenta a gosto
1 colher (sopa) de farinha de rosca torrada
1 colher (sopa) de colorau
1 colher (sopa) de água
uma pitada de sal
2 colheres (sopa) de margarina
- sal, alho e pimenta a gosto
sucos 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

Modo de Fazer

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

Modo de Fazer

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

Modo de Fazer

- 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”**.
- 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 queijo ralado.
- Polyvilhe com queijo ralado e um pouquinho de farinha de rosca. Leve ao microondas por mais 6 a 8 minutos. **Potência “Médio”**.

Modo de Fazer

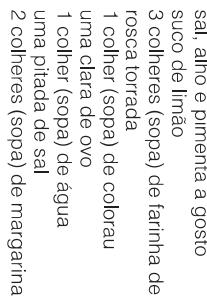
- Tempere as postas de peixe com sal, alho, pimenta vermelha e limão. Deixe pegar gosto.
- Regue a fôrma refratária com azeite. Arranje as postas de peixe, coloque o molho de tomate, despeje o leite de coco sobre tudo e leve ao microondas por 12 a 15 minutos. **Potência “Médio”**.
- Sirva a seguir.

Modo de Fazer

- Coloque todos os ingredientes para cozimento do macarrão no refratário grande por 7 a 9 minutos. **Potência “Alto”**.
- Mexa bem e deixe no tempo de espera por 15 minutos. Reserve.
- 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”

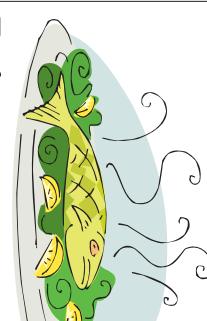
- Misture ao macarrão e sirva imediatamente.



Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo grande

1) Tempere o frango de véspera a seu gosto. Tire as peles.
“Médio”. Deixe em tempo de Espera por 10 minutos antes de servir.

tempo 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.



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



Lasanha a Bolonhesa

Rendimento: 4 porções

Refratário: redondo alto com tampa, retangular pequeno

Ingredientes

250 g de carne moída
1 cebola pequena ralada
2 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de pimentão picadinho
2 latas de molho de tomates
½ xícara (chá) de água
sal e pimenta a gosto
250 g de massa fresca (instantânea)
200 g de queijo mozzarella
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer

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.
2) Adicione o molho de tomates, água e os temperos e deixe por mais 7 a 9 minutos **Potência “Alto”**.
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.
4) Polvilhe queijo parmesão ralado e leve ao forno microondas por 15 a 20 minutos **Potência “Médio”**.

Arroz ao Forno

Rendimento: 10 porções
Refratário: 1 redondo grande e 1 retangular

Ingredientes

1 cebola amassada
1 cebola ralada
2 colheres (sopa) de óleo
200 g de carne moída

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, mélio 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

Modo de Fazer

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.

Modo de Fazer

2) Leve ao microondas por 12 a 14 minutos, **Potência “Médio”**.

Modo de Fazer

3) Deixe 7 minutos, no **Dourar Manual** para dourar.

Vegetais

Modo de Fazer

1) Limpe todos os vegetais e pique-os. Coloque a cebola, a cenoura, a batata e o chuchu no refratário, adicione ¼ de cebola, mexendo bem.

Modo de Fazer

2) Coloque na forma untada com margarina e polvilhada com farinha de rosca torrada.

Batata Assada

Rendimento: 2 porções
Refratário: 1 redondo raso

Ingredientes

500 g de batatas médias
100 g de presunto picadinho
3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
50 g de manteiga
1 xícara (chá) de queijo prato ralado
sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer

1) No refratário alto coloque 3 xícaras (chá) de água, juntamente com o óleo e o tablete de caldo de galinha flocos de milho pré cozido

Modo de Fazer

2) Lave bem as batatas, sequer, fure com um palito e coloque-as no refratário.

Modo de Fazer

3) Cozinhe-as na tefla **Auto** peso de 500 g.

Modo de Fazer

4) Corte o topo das batatas e retire um pouco da polpa do centro. Misture esta polpa com os demais ingredientes e recheie as batatas.

Modo de Fazer

5) Coloque-as, então novamente no refratário redondo e leve ao microondas por 3 a 5 minutos. **Potência “Médio”**, ou até que o queijo derreta.

Ingredientes

500 g de batatas
1 cebola pequena ralada
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de sal
1/4 xícara (chá) de azeite

Modo de Fazer

1) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

2) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

3) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

4) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

5) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

6) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

7) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

8) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

9) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

10) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

11) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

12) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

13) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

14) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

15) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

16) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

17) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

18) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

19) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

20) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

21) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

22) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

23) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

24) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

25) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

26) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

27) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

28) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

29) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

30) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

31) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

32) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

33) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

34) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

35) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

36) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

37) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

38) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

39) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

40) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

41) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

42) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

43) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

44) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

45) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

46) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

47) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

48) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

49) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

50) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

51) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

52) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

53) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

54) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

55) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

56) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

57) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.

Modo de Fazer

58) Escorra totalmente a água da berinjela, junte os demais ingredientes e leve ao forno por 12 a 15 minutos. **Potência “Alto”**, com recipiente coberto. Pode ser servida quente ou fria.



Ovos & Queijos

Ovos com Salsichas

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo raso

Ingredientes

1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
250g de salsichas cortadas em rodelas
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 microondas por 4 a 6 minutos, **Potência "Alto"**. Deixe descansar por 4 minutos, antes de servir.

Ovos Mexidos com Arroz

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo médio

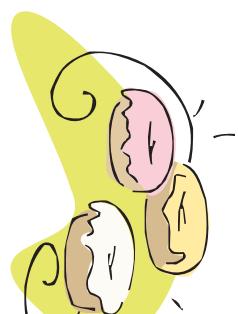
Ingredientes

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 forma de anel

Ingredientes

Caldinha
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 forma de anel e leve ao microondas por 8 a 12 minutos, **Potência "Alto"**. Espalhe o caramelo na forma. 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 forma caramelada e leve ao microondas por 18 a 20 minutos, **Potência "Médio"**.

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

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, enrola os docinhos, passe no chocolate granulado e coloque em forminhos de papel para armazenar.

Torta Prática de Banana

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

Ingredientes:

150g 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 limão
4 a 6 bananas nanicas cortadas em rodelas

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.

Pudim de Pão Simples

Rendimento: 12 porções
Refratário: 1 forma de anel grande

Ingredientes

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

Modo de Fazer

- Misture o queijo, a farinha, a pimenta, a noz moscada e a pálpica. Reserve. Misture o vinho e o caldo de galinha diluído na água.
- Cubra e volte ao microondas por mais 4 a 6 minutos.
- Deixe descansar 2 minutos antes de servir.

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 microondas por 4 a 6 minutos, **Potência "Alto"**. Deixe descansar por 4 minutos, antes de servir.

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 copo do liqüificador e bata por alguns segundos.
- Unte muito bem a forma de anel, coloque ali 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.

Pudim

Rendimento: 500ml de leite
2 ovos
100g de pãezinhos amanhecidos
1 xícara (chá) de açúcar canela em pó a gosto

Modo de Fazer

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

Pudim de Pão Simples

Rendimento: 8 porções
Refratário: 1 forma de anel

Ingredientes

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

Modo de Fazer

- Misture o queijo, a farinha, a pimenta, a noz moscada e a pálpica. Reserve. Misture o vinho e o caldo de galinha diluído na água.
- Cubra e volte ao microondas por mais 4 a 6 minutos.
- Deixe descansar 2 minutos antes de servir.

Modo de Fazer

- Coloque a margarina no refratário redondo (de 25cm de diâmetro), adicione as salsichas picadas e manteiga ou rodelas de salsichas cortadas em rodelas e pimenta do reino a gosto sal e pimenta do reino a gosto 150ml de creme de leite 4 ovos
- Coloque a margarina no refratário redondo (de 25cm de diâmetro), adicione as salsichas picadas e manteiga ou rodelas de salsichas cortadas em rodelas e pimenta do reino a gosto sal e pimenta do reino a gosto 150ml de creme de leite 4 ovos

Ovos Mexidos com Arroz

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo médio

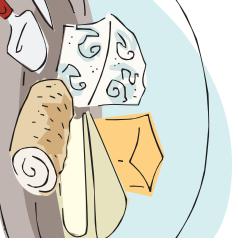
Ingredientes

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 copo do liqüificador e bata por alguns segundos.
- Unte muito bem a forma de anel, coloque ali 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.

Doces



Pudim de Leite Condensado

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 forma de anel

Ingredientes

Caldinha
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 forma de anel e leve ao microondas por 8 a 12 minutos, **Potência "Alto"**. Espalhe o caramelo na forma. 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 forma caramelada e leve ao microondas por 18 a 20 minutos, **Potência "Médio"**.

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

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, enrola os docinhos, passe no chocolate granulado e coloque em forminhos de papel para armazenar.

Torta Prática de Banana

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

Ingredientes:

150g 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 limão
4 a 6 bananas nanicas cortadas em rodelas

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.

Modo de Fazer

- Coloque a margarina no refratário redondo (de 25cm de diâmetro), adicione as salsichas picadas e manteiga ou rodelas de salsichas cortadas em rodelas e pimenta do reino a gosto sal e pimenta do reino a gosto 150ml de creme de leite 4 ovos
- Coloque a margarina no refratário redondo (de 25cm de diâmetro), adicione as salsichas picadas e manteiga ou rodelas de salsichas cortadas em rodelas e pimenta do reino a gosto sal e pimenta do reino a gosto 150ml de creme de leite 4 ovos

Ovos Mexidos com Arroz

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo médio

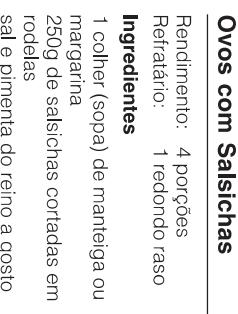
Ingredientes

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 copo do liqüificador e bata por alguns segundos.
- Unte muito bem a forma de anel, coloque ali 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.

Doces



Pudim de Leite Condensado

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo médio

Ingredientes

Caldinha
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 forma de anel e leve ao microondas por 8 a 12 minutos, **Potência "Alto"**. Espalhe o caramelo na forma. 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 forma caramelada e leve ao microondas por 18 a 20 minutos, **Potência "Médio"**.

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

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, enrola os docinhos, passe no chocolate granulado e coloque em forminhos de papel para armazenar.

Torta Prática de Banana

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

Ingredientes:

150g 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 limão
4 a 6 bananas nanicas cortadas em rodelas

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.

Modo de Fazer

- Coloque a margarina no refratário redondo (de 25cm de diâmetro), adicione as salsichas picadas e manteiga ou rodelas de salsichas cortadas em rodelas e pimenta do reino a gosto sal e pimenta do reino a gosto 150ml de creme de leite 4 ovos
- Coloque a margarina no refratário redondo (de 25cm de diâmetro), adicione as salsichas picadas e manteiga ou rodelas de salsichas cortadas em rodelas e pimenta do reino a gosto sal e pimenta do reino a gosto 150ml de creme de leite 4 ovos

Ovos Mexidos com Arroz

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo médio

Ingredientes

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

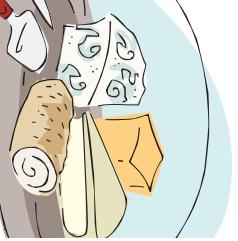
Pudim

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

Modo de Fazer

- Coloque todos os ingredientes no copo do liqüificador e bata por alguns segundos.
- Unte muito bem a forma de anel, coloque ali 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.

Doces



Pudim de Leite Condensado

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo médio

Ingredientes

Caldinha
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

- Coloque todos os ingredientes no copo do liqüificador e bata por alguns segundos.
- Unte muito bem a forma de anel, coloque ali 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

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, enrola os docinhos, passe no chocolate granulado e coloque em forminhos de papel para armazenar.

Torta Prática de Banana

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

Ingredientes:

150g 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 limão
4 a 6 bananas nanicas cortadas em rodelas

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.

Modo de Fazer

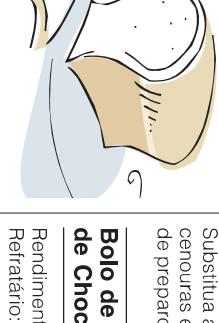
- Coloque a margarina no refratário redondo (de 25cm de diâmetro), adicione as salsichas picadas e manteiga ou rodelas de salsichas cortadas em rodelas e pimenta do reino a gosto sal e pimenta do reino a gosto 150ml de creme de leite 4 ovos
- Coloque a margarina no refratário redondo (de 25cm de diâmetro), adicione as salsichas picadas e manteiga ou rodelas de salsichas cortadas em rodelas e pimenta do reino a gosto sal e pimenta do reino a gosto 150ml de creme de leite 4 ovos

Ovos Mexidos com Arroz

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo médio

Ingredientes

Caldinha
½ xícara (

<p>3) À parte, misture o leite condensado, as gemas e o suco de limão, até ficar um creme.</p> <p>4) Espalhe sobre o refratário, com a massa, metade do creme, coloque as bananas em rodelas e sobre elas o restante do creme.</p> <p>5) Cubra tudo com o restante da farofa e leve ao microondas por 12 a 14 minutos, 6 minutos, Potência "Médio" e mais 4 a 6 minutos, Manual para dourar.</p>	<p>Cajuzinhos</p> <p>Rendimento: 35 docinhos Refratários: 1 redondo pequeno</p> <p>Ingredientes</p> <p>500 g de amendoim cru 1 xícara (chá) de açúcar $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água 1 colher (sopa) de fermento em pó 1 colher (sopa) de chocolate em pó</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>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.</p> <p>2) Acrescente o restante dos ingredientes, misturando bem, volte ao Forno Microondas por 6 a 9 minutos Potência "Alto".</p> <p>3) Retire do forno e mexa até açucarar. Sirva frio.</p>
<p>Mousse de Chocolate</p> <p>Rendimento: 8 porções Refratários: 1 redondo médio</p> <p>Ingredientes</p> <p>300 g de chocolate ao leite 1 lata de creme de leite com soro 4 claras em neve 2 colheres (sopa) rum (opcional)</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>1) Leve ao 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.</p> <p>2) Pique a cobertura de chocolate e leve ao microondas por 1 a 2 minutos, Potência "Médio", para derretê-la, mexendo bem.</p> <p>3) Junte o chocolate derretido, o açúcar e as claras em neve, amassando bem para misturar todos os ingredientes.</p> <p>4) Modele os cajuzinhos e passe-os pelo açúcar cristal. Decore com amendoim.</p>	<p>Mousse de Chocolate</p> <p>Rendimento: 8 porções Refratários: 1 redondo médio</p> <p>Ingredientes</p> <p>300 g de chocolate ao leite 1 lata de creme de leite com soro 4 claras em neve 2 colheres (sopa) rum (opcional)</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>1) Leve ao forno microondas, em um refratário médio, 0 chocolate por 2'30 a 3'30 minutos Potência "Médio".</p> <p>2) Acrescente o creme de leite até incorporar bem ao chocolate derretido.</p> <p>3) Misture delicadamente as claras batidas em neve e o rum. Leve para gelar.</p> <p>4) Decore com raspas de chocolate antes de servir.</p>
<p>Manjericão</p> <p>Rendimento: 10 porções Refratários: 1 redondo fundo e pequeno</p> <p>Ingredientes</p> <p>1 kg de maçãs 1 xícara (chá) de açúcar suco de 1 limão cravo e canela em pau e a gosto</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>1) Descasque as maçãs e retire as sementes. Pique-as e misture com o açúcar e o suco de limão e mexendo na metade do tempo, adicione o cravo e a canela.</p> <p>2) Adicione o açúcar e a gema de ovo. Deixe cozinhar por 14 a 16 minutos, Potência "Alto", mexendo no cozimento.</p> <p>3) Substitua a gema de ovo por abacaxi, pêra, pêssego ou goiaba.</p>	<p>Manjericão</p> <p>Rendimento: 10 porções Refratários: 1 redondo fundo e pequeno</p> <p>Ingredientes</p> <p>150 g de ameixas secas $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de amido de milho 50g coco ralado 1 xícara (chá) de açúcar</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>1) Reserve uma xícara (chá) de leite e dissolva o amido de milho.</p> <p>2) À parte junte o leite restante o coco e o açúcar. Leve ao forno microondas por 7 a 9 minutos, Potência "Alto".</p> <p>3) Retire do forno e adicione o leite misturado ao amido e volte ao forno microondas por mais 4 a 6 minutos Potência "Alto", mexendo 2 vezes durante o cozimento.</p> <p>4) Coloque em forma de anel untadecida com água, espere esfriar e deixe na geladeira até firmar bem.</p> <p>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.</p> <p>6. Desenforme o manjericão, coloque o creme sobre ele e sirva.</p>
<p>Compota de Maçã</p> <p>Rendimento: 25 cm de diâmetro Refratários: 1 redondo alto</p> <p>Ingredientes</p> <p>1 kg de maçãs 1 xícara (chá) de açúcar suco de 1 limão cravo e canela em pau e a gosto</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>1) Descasque as maçãs e retire as sementes. Pique-as e misture com o açúcar e o suco de limão e mexendo na metade do tempo, adicione o cravo e a canela.</p> <p>2) Adicione o açúcar e a gema de ovo. Deixe cozinhar por 14 a 16 minutos, Potência "Alto", mexendo no cozimento.</p> <p>3) Substitua a gema de ovo por abacaxi, pêra, pêssego ou goiaba.</p>	<p>Manjericão</p> <p>Rendimento: 10 porções Refratários: 1 redondo fundo e pequeno</p> <p>Ingredientes</p> <p>5 colheres (sopa) de açúcar 4 colheres (sopa) de chocolate 3 colheres (sopa) de leite 2 colheres (sopa) de margarina</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>1) Misture os ingredientes da calda em uma forma de anel e leve ao microondas por 2 a 3 minutos, Potência "Alto", espalhe bem ao redor da forma e reserve.</p> <p>2) Bata os ovos, o açúcar e o óleo no liquidificador até ficar um creme.</p> <p>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 desenformar.</p>
<p>Bolo de Fubá com Calda de Chocolate</p> <p>Rendimento: 10 porções Refratário: 1 forma de anel</p> <p>Ingredientes</p> <p>3 ovos $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar 1 xícara (chá) de óleo 1 xícara (chá) de leite 1 xícara (chá) de farinha de trigo 1 colher (sopa) de fubá mimoso 2 colheres (sopa) de margarina</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>1) Misture os ingredientes da calda em uma forma de anel e leve ao microondas por 2 a 3 minutos, Potência "Alto", espalhe bem ao redor da forma e reserve.</p> <p>2) Bata os ovos, o açúcar e o óleo no liquidificador até ficar um creme.</p> <p>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 desenformar.</p>	
<p>Pães, Bolos & Biscoitos</p> <p>Rendimento: 10 pedaços Refratários: 1 redondo médio e 1 redondo fundo</p> <p>Ingredientes</p> <p>2 bananas nanicas grandes (200 g) 3 ovos $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar 2 xícaras (chá) de óleo 1 colher (sopa) fermento em pó (opcional)</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>1) Coloque o amendoim no refratário redondo médio e cozine por 4 a 6 minutos, Potência "Alto", mexendo na metade do tempo. Espere esfriar, retire as cascas, triture-os e reserve.</p> <p>2) No refratário fundo, coloque o açúcar e a água e leve ao microondas por 8 a 10 minutos Potência "Alto", até incorporar bem ao chocolate derretido.</p> <p>3) Misture delicadamente as claras batidas em neve e o rum. Leve para gelar.</p> <p>4) Desenforme o manjericão, coloque o creme sobre ele e sirva.</p>	<p>Bolo de Banana B</p> <p>Rendimento: 10 pedaços Refratários: 1 redondo médio e 1 redondo fundo</p> <p>Ingredientes</p> <p>2 bananas nanicas grandes (200 g) 3 ovos $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar 1 xícara (chá) de óleo 1 xícara (chá) de leite 1 xícara (chá) de farinha de trigo 1 colher (sopa) de fubá mimoso 2 colheres (sopa) de margarina</p> <p>Modo de Fazer</p> <p>1) Misture os ingredientes da calda em uma forma de anel e leve ao microondas por 2 a 3 minutos, Potência "Alto", espalhe bem ao redor da forma e reserve.</p> <p>2) Bata os ovos, o açúcar e o óleo no liquidificador até ficar um creme.</p> <p>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 desenformar.</p>
<p>BOLO DE CENOURA</p> <p>Substitua as bananas por 200g e cenouras e siga o mesmo modo de preparo.</p>	

<p>Modo de Fazer</p> <ol style="list-style-type: none"> Misture os ovos e o açúcar em uma ligela e bata bem. Acrescente baunilha e o óleo até a massa ficar homogênea. Adicione aos poucos a farinha e o fermento peneirados juntos com uma pitada de sal e o iogurte. Unite a forma com margarina e polvilhe açúcar mascavo peneirado. Despeje a massa e leve ao microondas por 12 a 14 minutos. Potência “Médio”. Pode ser levado ao microondas para durar na geladeira. Dourar Manual por 4 minutos. Espere esfriar um pouco e desenformar. 	<p>Cookies de Chocolate B</p> <p>Rendimento: 20 biscoitinhos</p> <p>Refratário: 1 prato de pizza</p> <p>Ingredientes</p> <p>100 g de margarina ambiente</p> <p>1 ovo</p> <p>4 colheres (sopa) de açúcar trigo</p> <p>100 g de margarina temperatura</p> <p>1 xícara (chá) de aveia em flocos finos</p> <p>1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo</p> <p>1 colher (chá) de rum</p> <p>100 g de chocolate meio amargo ralado no ralo grosso</p> <p>1 pitada de sal</p> <p>1 colher (chá) de fermento em pó</p> <p>Modo de Fazer</p> <ol style="list-style-type: none"> Misture todos os ingredientes com as mãos até formar uma bola. Leve a massa à geladeira por 15 minutos. Bata bem e acrescente o leite alternando com o trigo e o chocolate peneirado. Por último junte o fermento e as claras em neve, misturando levemente. 	<p>1 pitada de sal</p> <p>1 copo de iogurte natural</p> <p>margarina para untar</p> <p>Açúcar mascavo para polvilhar</p> <p>1) Misture os ovos e o açúcar em uma ligela e bata bem. Acrescente baunilha e o óleo até a massa ficar homogênea. Adicione aos poucos a farinha e o fermento peneirados juntos com uma pitada de sal e o iogurte.</p> <p>2) Unite a forma com margarina e polvilhe açúcar mascavo peneirado. Despeje a massa e leve ao microondas por 12 a 14 minutos. Potência “Médio”.</p> <p>3) Pode ser levado ao microondas para durar na geladeira. Dourar Manual por 4 minutos. Espere esfriar um pouco e desenformar.</p>
<p>Bolo de Chocolate</p> <p>Rendimento: 10 porções</p> <p>Refratário: 1 forma grande de anel, 1 redondo pequeno</p> <p>Ingredientes</p> <p>100g de margarina</p> <p>4 ovos</p> <p>1 xícara (chá) de açúcar baunilha (opcional)</p> <p>1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)</p> <p>2 xícaras (chá) de farinha de trigo</p> <p>½ xícara (chá) de chocolate em pó</p> <p>1 colher (sopa) de fermento em pó</p> <p>1 colher (sopa) de leite condensado</p> <p>1 lata de milho verde (com a água)</p> <p>1 ½ xícara de farinha de trigo</p> <p>1 colher (sopa) de fermento em pó</p> <p>1 lata de leite condensado</p> <p>1 colher (sopa) de leite condensado e o milho.</p> <p>2) Misture a farinha de trigo e o fermento. Coloque em um refratário untado com margarina e polvilhe com farinha de rosca.</p> <p>3) Leve ao microondas por 9 a 11 minutos. Potência “Alto”.</p>	<p>Bolo de Milho Verde</p> <p>Rendimento: 10 porções</p> <p>Refratários: 1 forma de anel grande</p> <p>Ingredientes</p> <p>100g de margarina</p> <p>4 ovos</p> <p>1 xícara (chá) de farinha de trigo</p> <p>1 colher (sopa) de fermento em pó</p> <p>1 lata de leite condensado</p> <p>1 colher (sopa) de leite condensado e o milho.</p> <p>2) Misture a farinha de trigo e o fermento. Coloque em um refratário untado com margarina e polvilhe com farinha de rosca.</p> <p>3) Leve para assar em forma untada por 10 a 12 minutos, Potência “Médio”.</p>	<p>1) Leve para assar em forma untada por 10 a 12 minutos, Potência “Médio”.</p> <p>2) Faça bolinhas do tamanho de um limão pequeno, cerca de 20 unidades.</p> <p>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.</p> <p>4) Sirva frio acompanhado de chá ou café.</p>
<p>Modo de Fazer</p> <ol style="list-style-type: none"> Bata as claras em neve e reserve. Leve a margarina para derreter por 30 segundos. Potência “Alto” e junte as gemas, o açúcar e a essência de baunilha. Bata bem e acrescente o leite alternando com o trigo e o chocolate peneirado. Por último junte o fermento e as claras em neve, misturando levemente. 	<p>Modo de Fazer</p> <ol style="list-style-type: none"> Bata as claras em neve e reserve. Leve a margarina para derreter por 30 segundos. Potência “Alto” e junte as gemas, o açúcar e a essência de baunilha. Bata bem e acrescente o leite alternando com o trigo e o chocolate peneirado. Por último junte o fermento e as claras em neve, misturando levemente. 	<p>1) Bata as claras em neve e reserve. Leve a margarina para derreter por 30 segundos. Potência “Alto” e junte as gemas, o açúcar e a essência de baunilha.</p> <p>2) Bata bem e acrescente o leite alternando com o trigo e o chocolate peneirado. Por último junte o fermento e as claras em neve, misturando levemente.</p>

Dicas	
Amaciando Frutas Secas	Desidratando Raspas de Limão
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 40 a 50 segundos por “Alto”.	Coloque 1 colher (sopa) de raspas de limão sobre papel toalha e aqueça por 40 a 50 segundos, Potência “Alto” . Mexa durante o tempo de cozimento.
Tostando Coco Ralado	Amolecendo Manteiga ou Queijo Cremoso
Espalhe 1/2 de xícara (chá) de coco ralado em um prato refratário e leve ao Forno Microondas por 2 a 3 minutos. Potência “Alto” , ou até que fique dourado. Mexa a cada 30 segundos.	Remova a manteiga ou o queijo da embalagem (100g), 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” .
Refogando Carne Moída	Encurtando o Tempo do Churrasco
Coloque 1/2 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 a 2 a 3 vezes durante o cozimento.	Asse parcialmente frango, costela, costela, picanha, etc, no Forno Microondas depois ponha na churrasqueira. Siga as tabelas de cozimento de carnes.
Derretendo Manteiga	Separando Fatias de Bacon
Coloque em vasilha refratária 100 g de manteiga e aqueça 1 minuto, Potência “Alto” .	Aqueça o pacote por 50 segundos, Potência “Alto” .
Removendo Odores do Forno	Aquecimento de um pedaço de Torta de Fruta Gelada
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.	Coloque o pedaço em um prato forrado com papel toalha e aqueça no Forno Microondas por 50 a 60 segundos, Potência “Médio” .
Derretendo Chocolate	Tostando Mascavo
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.	Coloque 1/2 xícara (chá) de mascavo em uma vasilha e leve ao Forno Microondas por 2 a 3 minutos, Potência “Alto” , mexendo durante o tempo.
Cozinhando o Frango	Tostando Amêndoas
Cozinhe 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.	Coloque 1/2 xícara (chá) de amêndoas descascadas em uma vasilha refratária e aqueça por 2 a 2 1/2 minutos, Potência “Alto” , mexendo na metade do tempo.
Fazendo “Croutons”	Fazendo “Croutons”
	Corte o pão em quadradinhos pequenos; coloque 2 xícaras (chá) de pão cortadinho em um prato grande raso; aqueça por 2 a 3 minutos, Potência “Alto” , mexendo ocasionalmente.
Amolecendo Sorvetes	Tostando Farinha de Rosca
1,5 litros; retire do freezer e leve ao Forno Microondas por 1 1/2 minuto, Potência “Alto” , polvilhar fôrmas de bolo.	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 fôrmas de bolo.

Perguntas e Respostas

- P:** Acidentalmente liguei o Forno Microondas sem qualquer alimento dentro. O forno está danificado?
- R:** Não recomendamos operar o Forno Microondas vazio. Mas, o funcionamento nestas condições, por um curto período de tempo, não vai danificar o produto.
- P:** Por que o forno não quer funcionar?
- R:** Quando o forno não funcionar, cheque os seguintes pontos:
1. O plugue do forno está bem conectado? Remova o plugue da tomada, aguarde 10 segundos e recoloque.
 2. Cheque o disjuntor ou o fusível. Verifique o disjuntor ou recoloque o fusível se estiver com defeito ou queimado.
 3. Se o disjuntor e fusível estiverem em perfeito estado, coloque outro aparelho na tomada. Se o outro aparelho não funcionar, o problema provavelmente estará na tomada.
- R:** Autorizado Panasonic.
- P:** A luz do forno acende e o forno está corretamente programado, mas não funciona. Se este não for o problema, leve-o até o Serviço Autorizado mais próximo.
- R:** Cheque se a porta está perfeitamente fechada. Se o problema 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 aquelas 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 perfez 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 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.
- R:** Mas, cuidado! Se a bandeja de alumínio encostar nas paredes ou porta do forno, ocorrerá danos ao produto.

Especificações Técnicas

Modelo	NN-Q43 B
Tensão de alimentação		
Consumo de energia	Microondas	NN-G43 BH 120V, AC, 60Hz
Potência útil de cozimento	Resistência	NN-G43 BK 220V, AC, 60Hz
Frequência de operação de microondas	Microondas (NORMA IEC 705-88)	800W
Temporizador	Resistência	1.100W
Capacidade interna	Microondas	2.450 MHz
Peso aproximado (sem embalagem)	Resistência	800W
Dimensões: externas (A x L x P)	Capacidade interna	1.100W
Cor	Temporizador	2.450 MHz
NOTA: Especificações sujeitas a alterações sem prévio aviso.		

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 limpada com um pano úmido. Para prevenir que as partes internas do forno não sejam danificadas, não deixe respirar águas 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.

5. Quando remover o anel da cavidade da base do forno para limpeza, tenha certeza de recolocá-lo na posição correta.

6. Quando remover o anel e a cavidade da base do forno para limpeza, tenha certeza de recolocá-lo na posição correta.

7. 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 inferior do anel.

8. Quando remover o anel da cavidade da base do forno para limpeza, tenha certeza de recolocá-lo na posição correta.

9. Mas, parte do 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.

10. Ocasionalmente é necessário remover o prato giratório para lavar. Lave o prato giratório com água morna e sabão, ou em máquina de lavar pratos.

11. Quando remover o anel da cavidade da base do forno para limpeza, tenha certeza de recolocá-lo na posição correta.

12. Quando remover o anel da cavidade da base do forno para limpeza, tenha certeza de recolocá-lo na posição correta.

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 autorizada possui:

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



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 peças(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 sujeita 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 manter 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

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.

**PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS**

