P COMO OBTER OS MELHORES RESULTADOS DO SEU FORNO

O que quero fazer ?	Qual função escolho	17 Lt	23 Lt	Instruções para o uso	Tab. quantidade/tempo
• Descongelar	***Somente microondas***	**160W**	**180W**	**9** **10**	**11**
• Manter quentes os alimentos	***Somente microondas***	**260W**	**300W**	**9** **10**	
• Derreter manteiga e amaciar queijos	***Somente microondas***	**400W**	**450W**	**9** **10**	**13**
• Cozer doces	***Somente microondas***	**560W**	**720W**	**15**	**15**
• Cozer verdura • Cozer peixe • Cozer arroz, sopa • Aquecer todos os alimentos já cozidos • Cozer fruta	***Somente microondas***	**700W**	**900W**	**9** **14** **14** **15** **12** **15**	 **14** **14** **13** **15**
• Grelhar de maneira tradicional hambúrguer, costeleta, salsicha, pão, etc.	***Somente grill***	**▼▼▼**		**16**	**17**
• Cozer verduras gratinadas • Cozer lasanhas e macarrao ao forno • Cozer todos os tipos de assados, aves, carne no espeto, etc.	***combinada microondas + grill***				
	combi - 1	**230W**	**300W**		
	combi - 2	**350W**	**450W**	**18**	**19**
	combi - 3	**470W**	**600W**	**19**	

MICROONDAS

GRILL

D A D O S T É C N I C O S

MODELO COM CAVIDADE DE 23 L		***MODELO COM CAVIDADE DE 17 L***	
Dimensões externas (LxAxP)	520x305x400	Dimensões externas (LxAxP)	450x290x380
Dimensões internas (LxAxP)	322x218x331	Dimensões internas (LxAxP)	285x205x280
Peso aproximativo	19 kg.	Peso aproximativo	17 kg.
Diâmetro do prato rotativo	31 cm	Diâmetro do prato rotativo	27 cm
Lâmpada do forno	25 W	Lâmpada do forno	25 W

A M B O S O S M O D E L O S

Para ulteriores dados técnicos, consultar a placa de características colocada no aparelho.

Este aparelho está em conformidade com as Directivas CEE 89/336 e 92/31 em relação à Compatibilidade Electromagnética.

P O T Ê N C I A

A potência desenvolvida em watt do seu forno encontra-se na placa de dados do aparelho, no item **MICRO OUTPUT**. Ao consultar as tabelas, tomar como referência a potência do seu forno. Vai ser útil ao consultar as receitas para o forno de microondas disponíveis no comércio.

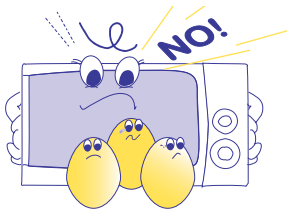
Em alguns modelos a potência fornecida máxima em Watt é indicada também no símbolo ao lado, presente na portinha.

Os níveis de potência intermediários disponíveis estão indicados na esta página. Estas informações lhes serão úteis para consultar os livros de receitas para microondas que se encontram no comércio.

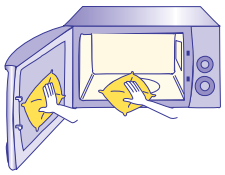
P R E C A U Ç Õ E S

Ler com atenção as seguintes instruções e conservar para futuras consultas

1) ATENÇÃO: Se a porta ou as borrachas estiverem danificadas, o forno não deve ser usado até que um técnico especializado (instruído pelo fabricante ou pelo Serviço de Clientes do vendedor) tenha executado a sua reparação.



2) ATENÇÃO: É perigoso para quem não tenha uma preparação específica efectuar trabalhos de manutenção e reparação que obriguem a remoção de protecções contra a exposição às microondas.
3) ATENÇÃO: Não aquecer líquidos ou outros alimentos em recipientes herméticos os quais poderão explodir.
   Não cozinhar nem aquecer ovos com a casca no microondas pois poderão explodir, mesmo depois de cozinhados.



4) ATENÇÃO. Consentir o uso do forno pelas crianças sem vigilância apenas depois de lhes ter sido ensinado como utilizar o forno em segurança e que as mesmas tenham compreendido os perigos ligados a uma utilização inadequado.
5) Não tentar pôr o forno a funcionar com a porta aberta, violando os dispositivos de segurança.

6) Não pôr o forno a funcionar no caso em que tenham ficado objectos entalados entre a parte frontal do forno e a porta.
   Manter sempre limpa a parte interna da porta (E) usando um pano húmido e detergentes não abrasivos. Não deixar acumular sujidade ou resíduos de alimentos entre a parte frontal do forno e a porta.
7) Se o cabo de alimentação estiver danificado, deverá ser substituído pelo fabricante, pelo respectivo serviço de assistência técnica ou por um técnico qualificado, de modo a evitar riscos.
8) Se sair fumo do forno, desligar o aparelho ou desligar a ficha da tomada de corrente sem abrir a porta para sufocar as chamas.
9) Utilizar exclusivamente utensílios para fornos a microondas. Para evitar aquecimento excessivo, com o consequente risco de incêndio, é aconselhável controlar o forno quando si cozinham alimentos em recipientes de usar e deitar fora em plástica, cartão ou noutro material inflamável ou quando se aquecem pequenas quantidades de alimentos.
10) Não colocar o prato giratório em água quando está muito quente. A diferença de temperatura provocaria a sua ruptura.
11) Quando se utilizam as funções "Só MICROONDAS" e "COMBINADA MICROONDAS" não se deve aquecer previamente o forno (sem alimentos) nem acendê-lo quando está vazio pois podem provocar-se faíscas.
12) Antes de utilizar o forno, verificar se os utensílios e os recipientes são específicos para microondas (consultar a secção "Vasilhame a usar")
13) O aparelho aquece durante o uso. Não tocar nos elementos aquecedores dentro do forno.
14) Durante o aquecimento de líquidos (água, café, leite, etc.) é possível que, por efeito da ebulição retardada, o conteúdo comece repentinamente a ferver e transborde violentamente, provocando queimaduras. Para evitar essa situação, antes de iniciar o aquecimento de líquidos, é necessário introduzir uma colher de plástico ou uma vareta de vidro dentro do recipiente. Pegar sempre com muito cuidado no recipiente.
15) Não aquecer licores com graduação alcoólica elevada nem grandes quantidades de óleo pois

podem incendiar-se.

16) Após o aquecimento de alimentos para recém-nascidos (contidos em biberões ou em boiões), agitar ou mexer o conteúdo e verificar a temperatura antes do consumo, para evitar queimaduras. Também é aconselhável agitar ou mexer os alimentos para garantir una temperatura homogénea.

Quando se utilizam esterilizadores para biberões adquiridos no comércio, antes de acender o forno deve-se verificar SEMPRE se o recipiente tem a quantidade de água indicada pelo fabricante.

NOTE BEM: Quando se liga o aparelho pela primeira vez, é possível que durante cerca de 10 minutos, se sinta um cheiro de "novo" e algum fumo. Isso é provocado somente pela presença de substâncias de protecção aplicadas às resistências. Durante esta operação, arejar a divisão.

C O N E X Ã O E L É C T R I C A

Conectar o aparelho somente em tomadas de corrente com capacidade de pelo menos 10A. Antes de utilizar o aparelho, verificar que a tensão da rede seja aquela indicada na placa do aparelho e **que a tomada de corrente seja conectada a uma ligação à terra eficiente: o Fabricante declina toda e qualquer responsabilidade derivante da inobservância desta norma.**

I N S T A L A Ç Ã O

1) Depois de ter retirado o forno da embalagem, verificar que o pino do prato rotativo (D) esteja encaixado correctamente na sua sede. Posicionar a base do prato rotativo (G) na parte central do fundo da cavidade do forno e apoiar sobre esta o prato rotativo (F). O pino (D) deve encaixar-se na respectiva sede do prato rotativo.
2) Verificar que não existam danos causados pelo transporte e, especialmente, que a porta se abra e se feche perfeitamente.
3) Colocar o aparelho num plano estável a uma altura de pelo menos 85 cm, fora do alcance das crianças, pois a porta de vidro pode alcançar, durante a cozedura, temperaturas elevadas.

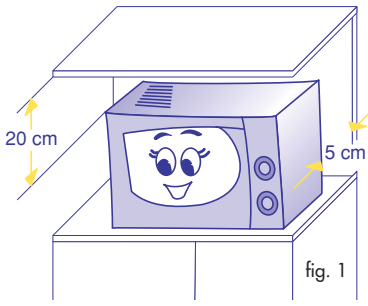


fig. 1

4) **Após ter posicionado o aparelho no plano de trabalho, verificar que permaneça um espaço de aproximadamente 5 cm entre as superfícies do aparelho e as partes laterais e a parte posterior, e um espaço livre de pelo menos 20 cm sobre o forno (ver fig. 1). Verificar também que o cabo de alimentação não entre em contacto com a parede posterior do forno, pois esta pode alcançar, durante a cozedura com o grill, temperaturas elevadas.**

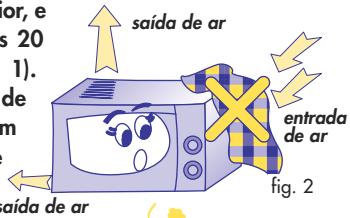


fig. 2

5) Nunca obstruir as grelhas de entrada de ar. Em particular, não apoiar nada sobre o forno e verificar que as grelhas de saída de ar e vapores (que se encontram sobre, sob ou atrás do aparelho) estejam SEMPRE LIVRES (ver Fig. 2 e Fig. 3).

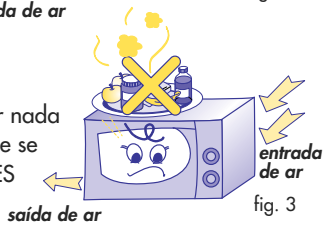


fig. 3

RECIPIENTES A SEREM USADOS

Podem-se utilizar todos os recipientes de vidro (melhor se pirex), cerâmica, porcelana, terracota, à condição que não tenham decorações ou partes em metal (filetes dourados, asas, pezinhos). Também é possível utilizar os recipientes de plástico resistentes ao calor mas somente para cozinhar em "solo microonde". No entanto, se existirem dúvidas sobre a utilização podereis efectuar esta simples prova: introduzir o recipiente vazio no forno durante 30 segundos ao nível máximo de potência (função "solo microonde"). Se o recipiente ficar frio ou se só aquecer ligeiramente quer dizer que é adequado para cozinhar em microondas. Se, pelo contrário, ficar muito quente (ou se provocar faíscas), o recipiente não é adequado. Para aquecimentos breves podem ser usados como base guardanapos, bandejas de papelão e pratos de plástico descartáveis. No que diz respeito à forma e dimensão, é indispensável que estas permitam a correcta rotação. Para utilizar recipientes rectangulares de grandes dimensões (que não poderiam girar no interior da cavidade), basta bloquear a rotação do prato rotativo (**F**) retirando o pino do prato (**D**) da sua sede. Lembrar-se que nestas condições, para garantir resultados satisfatórios, é necessário misturar o alimento e girar o recipiente várias vezes durante a cozedura.

Não são apropriados para a cozedura a microondas os recipientes de metal, madeira, junco e cristal.

É oportuno recordar que, visto que as microondas aquecem o alimento e não o recipiente, é possível cozer o alimento directamente no prato rotativo e evitar, assim, o uso e a limpeza de panelas.

Se o forno travaiha sò na função ***grill*** è possivel utilizar todos os materiais para forno.

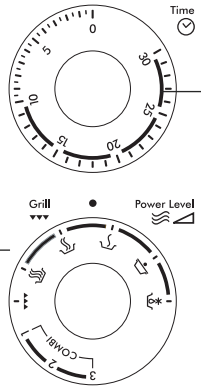
	Vidro	Cerâmica	Porcelana	Recipientes de terracota	Recipientes de plástico para microondas	Chávenas de papel*	Pratos de papel*	Pyrex	Bandeja de papel*	Recipientes metálicos	Recipientes com detalhes em metal	Folhas especiais para assados
Só microondas	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO	SI
Só grill	NÃO	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	NÃO	SIM	SIM	SIM
microondas+grill	NÃO	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	NÃO	NÃO	NÃO	SIM

* Se o tempo for muito longo, é possível que se incendeiem.

DESCRIÇÃO DOS COMANDOS

SELECTOR DE FUNÇÕES:

rodar o botão para a função desejada



BOTÃO TIME:

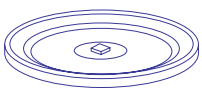
ESTE BOTÃO DÁ INÍCIO A TODAS AS OPERAÇÕES.
Girar no sentido horário de 1 a 30 minutos, ao terminar o tempo, o forno se desliga e emite um sinal acústico.

ACESSÓRIOS

SUPORTE METÁLICO

Função Só grill ou Só microondas: para todos os tipos de grelhados.

PRATO ROTATIVO



O prato rotativo deve ser utilizado para **todas as funções.**

CONSELHOS PARA UMA UTILIZAÇÃO CORRECTA DO FORNO

As microondas são radiações electromagnéticas também presentes na natureza sob forma de ondas luminosas (exemplos: luz solar) que, no interior do forno, penetram no alimento por todas as direcções e aquecem as moléculas de água, gordura e açúcar.
O calor se produz muito rapidamente somente no alimento, e o recipiente se aquece só indirectamente por transferência do calor do alimento quente. Isto impede que o alimento grude no recipiente; por isso é possível usar (ou, em alguns casos, mesmo não usar) pouquíssima gordura durante o processo de cozedura.
Sendo pobre em gorduras, a cozedura a microondas é considerada muita saudável e dietética. E também, em comparação com os sistemas tradicionais, a cozedura acontece a uma temperatura mais baixa e, por isso, os alimentos, desidratando-se menos, não perdem os seus princípios nutritivos e conservam mais sabor.

Regras fundamentais para uma correcta cozedura a microondas

1) A cozedura é extremamente ligada ao **tamanho e homogeneidade** dos alimentos a serem cozidos: carne à jardineira coze mais rapidamente que um assado porque tem pedaços de carne menores e homogéneos. Para programar correctamente os tempos, lembrar-se que tendo como referência as tabelas das páginas seguintes, aumentando a quantidade de alimento, o tempo de cozedura também aumenta em proporção e vice-versa. É importante respeitar os tempos de "repouso": por tempo de repouso entende-se o tempo durante o qual o alimento deve ser deixado repousar depois da cozedura para permitir uma ulterior difusão da temperatura no interior do mesmo. A temperatura das carnes, por exemplo, aumentará de aproximadamente 5 - 8°C durante o tempo de repouso. Os tempos de repouso podem ser obtidos mesmo fora do forno.
2) Uma das principais operações a ser feita é misturar várias vezes durante a cozedura: serve para tornar as temperaturas mais uniformes e, consequentemente, reduzir o tempo de cozedura.
3) É aconselhável também **virar** o alimento durante a cozedura: isto vale principalmente para a carne tanto em pedaços grandes (assados, frangos inteiros,...) como em pedaços pequenos (bifes, peito de frango,...).

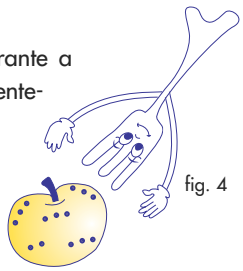


fig. 4

4) **Alimentos com pele ou casca (por exemplo: maçãs, batatas, tomates, salsicha, peixe) devem ser furados em vários pontos com um garfo de modo que o vapor possa sair e a pele ou a casca não rebente (Fig. 4).**
5) Se se cozem várias porções do mesmo alimento, por exemplo, batatas cozidas, colocá-las em **forma de anel** em um prato de pirex para ter uma cozedura uniforme (fig. 5).
6) Menor é a temperatura na qual o alimento é colocado no forno a microondas e maior é o tempo necessário. O alimento com temperatura ambiente cozerá mais rapidamente que o alimento com temperatura de frigorífico.

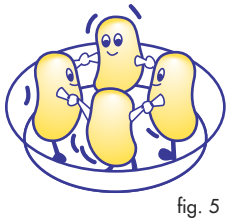


fig. 5

7) Efectuar as cozeduras colocando sempre o recipiente no centro do prato rotativo.
8) A **formação de condensação** no interior do forno e na zona de saída de ar é perfeitamente normal. **Para reduzi-la, cobrir o alimento com película transparente, papel plastificada, tampas de vidro ou simplesmente um prato virado para baixo.** E os alimentos com grande conteúdo de água cozem melhor se estiverem cobertos. Cobrir os alimentos possibilita também manter limpo o interior do forno. Usar película transparente apropriada para fornos a microondas.

F U N Ç Ã O S Ó M I C R O O N D A S

MICROONDAS

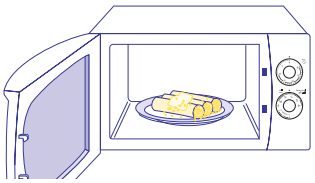
Esta função é apropriada para:

- Manter os alimentos quentes . . . . . .pag. 10
- Descongelar . . . . . .pag. 10
- Aquecer . . . . . .pag. 12
- Cozer carne à jardineira, carnes brancas, fruta, verdura, arroz, sopa, peixe . . . . . .pag. 14

LIGAR O FORNO COM A FUNÇÃO SÓ MICROONDAS

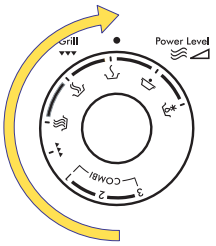
1 Colocar o alimento em um recipiente apropriado à cozedura a microondas e posicioná-lo no centro do prato rotativo.

N.B: não se deve pré-aquecer o forno.

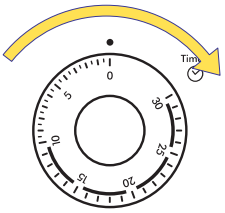


2 Seleccionar a potência desejada rodando o selector de funções para um dos 5 símbolos relativos à potência do microondas.

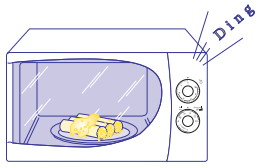
N.B: colocando o botão no símbolo ▼▼▼ ou num dos 3 símbolos seguintes, activa-se também o grill.



3 Programar o tempo de cozedura desejado rodando o botão do timer no sentido dos ponteiros do relógio.



4 Terminado o tempo programado, um **sinal acústico** indica que a cozedura terminou.



A qualquer momento é possível interromper o funcionamento. Basta colocar o botão **Time** na posição "0". É ainda possível variar a duração da cozedura (quando está a ser feita) rodando o botão para a frente ou para trás.
Durante a cozedura é possível controlar o seu desenvolvimento abrindo a porta e controlando o alimento. Tal operação interrompe o funcionamento que recomeçará quando a porta for fechada.

MICROONDAS

UTILIZAR A FUNÇÃO SÓ MICROONDAS PARA MANTER OS ALIMENTOS QUENTES

Programar o selector de funções para a posição " " e regular, com o botão do timer, o tempo desejado.

Esta função é aconselhada para todos os pratos em geral.

Permite manter os alimentos quentes, terminados de cozer ou aquecer, sem que estes se sequem ou se grudem no recipiente de cozedura.

Se preferires, podes deixar os alimentos quentes directamente no prato em que será servido (sempre coberto).

UTILIZAR A FUNÇÃO SÓ MICROONDAS PARA DESCONGELAR

- Programar o selector de funções para a posição " " e regular, com o botão do timer, o tempo desejado.

- Alimentos congelados em saquinhos ou películas de plástico, ou mesmo na sua confecção, podem ser colocados directamente no forno, à condição que não existam partes metálicas (por ex.: faixas ou pontos de fecho).

- Certos alimentos, como as verduras e o peixe, não precisam ser descongelados completamente antes de iniciar a cozer.

- Alimentos estufados e ragu descongelam melhor e mais rápido se forem misturados de vez em quando, virados e/ou separados.

- Durante a descongelação, carne e peixe perdem líquidos. Por isso, aconselha-se descongelá-los em um recipiente.

- É aconselhável dividir cada pedaço de carne no seu próprio saquinho antes de colocá-la no congelador. Isto fará com que economizes tempo precioso na preparação.

- Seguir com cautela o tempo citado nas confecções dos congelados porque não sempre são correctos. É aconselhável usar tempos de descongelação levemente abaixo dos tempos aconselhados. A duração de descongelação variará em função do grau de congelação.

MICROONDAS

Tempo de descongelação

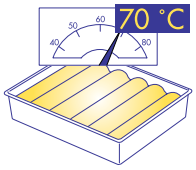
Tipo	Quantidade	Selector de funções	Tempo de cozedura 17 Lt. 700 W	Tempo de cozedura 23 Lt. 900 W	Observações	Tempo de repouso (minutos)
CARNE						
• Assados (porco, boi, novilho, etc)	1 kg		29 - 32	26 - 29		20
• Bifes, costeletas, fatias	200 gr	〃	10 - 12	7 - 9		5
• Carne à jardineira, goulasch	500 gr	〃	18 - 20	15 - 17		10
• Carne picada	500 gr	〃	14 - 16	11 - 13	(*)	15
〃	250 gr	〃	11 - 13	8 - 10		10
• Hamburger	200 gr	〃	11 - 13	8 - 10		10
• Chouriço	300 gr	〃	13 - 15	10 - 12		10
AVES DE CAPOEIRA						
• Pato, peru	1,5 kg	〃	34 - 37	31 - 34	Ao terminar o tempo de repouso, lavar sob a água quente para retirar, se presente, o gelo.	20
• Frango inteiro	1,5 kg	〃	34 - 37	31 - 34		20
• Frango em pedaços	500 gr	〃	19 - 21	16 - 18		10
• Peito de frango	300 gr	〃	18 - 20	15 - 17		10
VERDURA						
• Beringela em cubos	500 gr	〃	22 - 24	19 - 21		5
• Pimentão em pedaços	500 gr	〃	21 - 23	18 - 20		5
• Ervilhas em grãos	500 gr	〃	18 - 20	15 - 17		5
• Coração de alcachofra	300 gr	〃	14 - 16	11 - 13		5
• Espargo em pedaços	500 gr	〃	19 - 21	16 - 18	Para facilitar a descongelação, misturar de vez em quando as verduras.	5
• Vagens cortadas	500 gr	〃	21 - 23	18 - 20		5
• Brócolos inteiros	500 gr	〃	20 - 22	17 - 19		5
• Repolhos de Bruxelas	500 gr	〃	20 - 22	17 - 19		5
• Cenouras fatiadas	500 gr	〃	19 - 21	16 - 18		5
• Couve-flor em pedaços	450 gr	〃	18 - 20	15 - 17		5
• Verdura mista	300 gr	〃	13 - 15	10 - 12		5
• Espinafre cortado	300 gr	〃	14 - 16	11 - 13		5
PEIXE						
• Filetes	300 gr	〃	14 - 16	11 - 13		7
• Fatias	400 gr	〃	15 - 17	12 - 14		7
• Inteiro	500 gr	〃	18 - 20	15 - 17		7
• Camarões	400 gr	〃	15 - 17	12 - 14		7
PRODUTOS DE LEITE/DE QUEIJO						
• Manteiga	250 gr	〃	10 - 12	7 - 9	Retirar o papel alumínio ou as partes metálicas.	10
• Queijo	250 gr	〃	11 - 13	8 - 10	Descongelou-se parcialmente. É preciso o tempo de repouso.	15
• Nata	200 ml	〃	13 - 15	10 - 12	A nata deve ser retirada do seu recipiente e colocada em um prato.	5
PÃO						
• 2 pãezinhos médios	150 gr	〃	2 - 3	1 - 2		3
• 4 pãezinhos médios	300 gr	〃	6 - 7	5 - 7	Colocar o pão directamente no prato rotativo	3
• Pão em fatia	250 gr	〃	6 - 7	5 - 7		3
• Pão integral em fatia	250 gr	〃	6 - 7	5 - 7		3
FRUTA						
• Morangos, ameixas, cerejas, groselhas, damascos	500 gr	〃	13 - 14	10 - 12	Misturar 2 - 3 vezes.	10
• Framboesas	300 gr	〃	9 - 10	6 - 7	Misturar 2 - 3 vezes.	10
• Amoras	250 gr	〃	7 - 8	4 - 5	Misturar 2 - 3 vezes.	6

(*) Estas informações são apropriadas para fazer o teste de descongelação de carne moída segundo a norma IEC 705, par. 18.3. Girar ao contrário o alimento na metade do tempo programado. O alimento deve ficar apoiado directamente sobre o prato giratório. Outras informações, também sobre outros testes de rendimento segundo a norma IEC 705 encontram-se na tabelinha da pág. 2

MICROONDAS

UTILIZAR A FUNÇÃO SÓ MICROONDAS PARA AQUECER

O aquecimento dos alimentos é uma função na qual o seu forno a microondas demonstra toda a sua utilidade e eficácia. Em relação aos métodos tradicionais, de facto, utilizando as microondas tem-se uma evidente poupança de tempo e, consequentemente, de energia eléctrica.



- Aconselha-se aquecer os alimentos (especialmente se congelados) a uma temperatura de pelo menos 70ºC (deve queimar!). Não será possível comer logo o alimento porque estará muito quente, mas será garantida a sua completa esterilização.

- Para aquecer os alimentos pré-cozidos ou congelados, observar sempre as seguintes condições:
  - retirar o alimento dos recipientes metálicos;
  - cobrir com película transparente (apropriada para fornos a microondas) ou papel oleado; desta maneira todo o sabor natural será conservado e o forno ficará mais limpo; é possível utilizar também um prato virado para baixo;
  - se possível, misturar ou girar frequentemente para acelerar o processo de aquecimento;
  - seguir com muita cautela o tempo indicado na embalagem; lembrar-se que, em certas condições, o tempo indicado deverá ser aumentado;

- Os alimentos congelados devem ser descongelados antes de começar o aquecimento. Menor é a temperatura inicial do alimento e maior será o tempo necessário para o aquecimento.

- Alimentos e bebidas podem ser aquecidos por breve tempo em recipientes de papel ou de plástico. Mas estes recipientes podem deformar-se se o tempo de cozedura for longo.

MICROONDAS

Tempos de aquecimento

Type	Quantidade	Selector de funções	Tempo de cozedura 17 Lt. 700 W	Tempo de cozedura 23 Lt. 900 W	Observações
AMACIAR OS ALIMENTOS					
• Chocolate/glacê	100 gr		3 - 4	1 - 2	Colocar num prato. Misturar o glacê 1 vez.
• Manteiga	50 -70 gr		0'.7"-0'.12"	0'.5"-0'.10"	
ALIMENTOS COM A TEMP. DO FRIGORÍFERO (5/8 ºC) até 20/30 ºC					
• Yogurt	125 gr	"	0'.10"-0'.15"	0'.7"-0'.12"	Retirar o papel metálico. **Aquecer o biberão sem o bico e misturar logo após ter aquecido para homogeneizar a temperatura.** **Verificar a temperatura do conteúdo antes do consumo.** Se o leite estiver com a temperatura ambiente, reduzir ligeiramente o tempo indicado.Se usar leite em pó, misturar muito bem, pois o pó residual poderia incendiar-se. Usar leite já esterilizado.
• Biberão	240 gr	"	0'.15"-0'.20"	0'.10"-0'.15"	
ALIMENTOS PRÉ-COZIDOS COM A TEMP. DO FRIGORÍFERO (TEMP. INICIAL 5/8 ºC) ATÉ 70 ºC APROXIMADAMENTE					
• Embalagem de lasanha ou de massa recheada	400 gr	"	5 - 7	3 - 5	Entendem-se embalagens de qualquer tipo de alimento pré-cozido vendidos no comércio a ser aquecido a uma temperatura de 70 ºC. Retirar o alimento da embalagem metálica e colocá-lo directamente no prato onde vai ser consumido. Para um óptimo resultado, o alimento deve ser sempre coberto.
• Embalagem de carne com arroz e/ou verduras	400 gr	"	5 - 7	3 - 5	
• Embalagem de peixe e/ou verduras	300 gr	"	4 - 6	2 - 4	
• Pratos de carne e/ou verdura	400 gr	"	6 - 8	4 - 6	Entendem-se porções de qualquer tipo de alimento já cozido a ser aquecido a uma temp. de 70 ºC. O alimento deve ser colocado directamente no prato onde vai ser consumido e deve sempre ser coberto com a película transparente ou com um prato girado ao contrário.
• Prato de massas, cannelloni ou lasanhas	400 gr	"	6 - 8	4 - 6	
• Prato de peixe e/ou arroz	300 gr	"	5 - 7	3 - 5	
ALIMENTOS CONGELADOS A SEREM AQUECIDOS / COZIDOS (TEMP. INICIAL -18º/- 20 ºC) ATÉ 70 ºC APROXIMADAMENTE					
• Embalagem de lasanhas ou de massa com recheio	400 gr	"	7 - 9	5 - 7	Entendem-se embalagens de qualquer tipo de alimento pré-cozido congelado a ser aquecido a uma temp. de 70 ºC directamente na sua embalagem; se o recipiente for metálico, colocar o alimento directamente no prato onde vai ser consumido ou aumentar o tempo de alguns minutos.
• Embalagem de carne com arroz e/ou verduras	400 gr	"	7 - 9	5 - 7	
• Embalagem de peixe e/ou verduras pré-cozidas	300 gr	"	5 - 7	3 - 5	
• Embalagem de peixe e/ou verduras cruas	300 gr	"	7 - 9	5 - 7	Retirar o alimento cru da embalagem e colocar num recipiente apropriado para microondas e cobrir
• Porções de carne e/ou verduras	400 gr	"	8 - 10	6 - 8	Entendem-se porções de qualquer tipo de alimento já cozido congelado a ser aquecido a uma temperatura de 70 ºC. Colocar o alimento congelado no prato onde vai ser consumido e cobri-lo com um outro prato girado ou um pyrex. Certificar-se de que o centro esteja bem quente, se possível, misturar o alimento
• Porções de massa cannelloni ou lasanha	400 gr	"	8 - 10	6 - 8	
• Porções de peixe e/ou arroz	300 gr	"	7 - 9	5 - 7	
BEBIDAS DE FRIGORÍFERO (5/8 ºC) ATÉ 70 ºC APROXIMADAMENTE					
• 1 chávena de água	180 cc	"	1'.30"-2	1-1'.30"	Todas as bebidas devem ser misturadas ao terminar o aquecimento para homogeneizar a temperatura. Para o caldo, aconselhamos cobri-lo com um prato girado.
• 1 chávena de leite	150 cc	"	1-1'.30"	0'.30"-1	
• 1 chávena de café	100 cc	"	1-1'.30"	0'.30"-1	
• 1 prato de caldo de carne	300 cc	"	3 - 4	2 - 3	
BEBIDAS A TEMPERATURA AMBIENTE (20/30 ºC) ATÉ 70 ºC APROXIMADAMENTE					
• 1 chávena de água	180 cc	"	1-1'.30"	0'.30"-1	Todas as bebidas devem ser misturadas ao terminar o aquecimento para homogeneizar a temperatura. Para o caldo, aconselhamos cobri-lo com um prato girado.
• 1 chávena de leite	150 cc	"	0'.30"-1	0'.15"-0'.45"	
• 1 chávena de café	100 cc	"	0'.30"-1	0'.15"-0'.45"	
• 1 prato de caldo de carne	300 cc	"	2 - 3	1 - 2	

MICROONDAS

UTILIZAR A FUNÇÃO SÓ MICROONDAS PARA COZINHAR

CARNES

Quando cozinhar carnes com a função só microondas, é aconselhável cobri-las com uma película transparente apropriada para fornos a microondas; desta forma é favorecida uma melhor distribuição do calor e evita-se que a carne se desidrate e fique seca e dura. Esta função é apropriada para carne à jardineira, goulasch, peito de frango, etc.. Para cozer assados, carne no espeto, etc., se deve usar a função "cozedura em sequência microondas e grill".

PEIXE

O peixe coze muito rapidamente e com óptimos resultados. Pode-se temperar com pouca manteiga ou óleo (ou mesmo não temperá-lo). Cobrir com uma película transparente. Naturalmente se estiver com a pele, esta deve ser furada; os filetes devem ser colocados uniformemente. Aconselha-se cozer peixe panado com ovo.

VERDURAS

As verduras, cozidas no forno a microondas, conservam cor e valor nutritivo mais que aquelas cozidas de maneira tradicional. Prima di iniziare la cottura, lavatele e pulitele.
Quelle di maggiori dimensioni vanno tagliate a pezzi uniformi.
Para cada 500 g de verdura, acrescentar aproximadamente 5 colheres de água
Devem ser sempre cobertas com película transparente.
Misturar pelo menos uma vez na metade da cozedura e colocar pouco sal somente no final da cozedura.

Tempos de cozedura

Tipo	Quantidade	Selector de funções	Tempo de cozedura 17 Lt. 700 W	Tempo de cozedura 23 Lt. 900 W	Observações	Tempo de repouso (minutos)
PEIXE						
• Filetes	300 gr		9 - 11	7 - 9	Cobrir com a película	2
• Fatias	300 gr	〃	11 - 13	9 - 11	Cobrir com a película	2
• Inteiro	500 gr	〃	12 - 14	10 - 12	Cobrir com a película	2
• Inteiro	250 gr	〃	9 - 11	7 - 9	Cobrir com a película	2
• Pedaços	400 gr	〃	11 - 13	9 - 11	Cobrir com a película	2
• Camarões	500 gr	〃	11 - 13	9 - 11	Cobrir com a película	2
VERDURAS						
• Espargos	500 gr		11 -12	9 -10	Cortar em pedaços de 2 cm	4
• Alcachofras	300 gr	〃	12 - 13	10 - 11	É preferível usar fundos de alcachofra.	4
• Vagens	500 gr	〃	13 - 14	11 - 12	Cortar em pedaços.	4
• Brócolos	500 gr	〃	9 - 10	7 - 8	Dividir em "flores".	4
• Repolhos de Bruxelas	500 gr	〃	9 - 10	7 - 8	Deixá-los inteiros.	4
• Repolho branco	500 gr	〃	9 - 10	7 - 8	Cortá-lo em tiras.	4
• Repolho vermelho	500 gr	〃	9 - 10	7 - 8	Cortá-lo em tiras.	4
• Cenoura	500 gr	〃	11 - 12	9 - 10	Cortar em pedaços iguais.	4
• Couve-flor	500 gr	〃	13 - 14	11 - 12	Dividi-la em pedaços.	4
• Aipo	500 gr	〃	9 - 10	7 - 8	Dividi-lo em pedaços.	4
• Beringela	500 gr	〃	8 - 9	6 - 7	Cortá-la em cubos.	4
• Alho-porro	500 gr	〃	8 - 9	6 - 7	Cortá-lo em tiras.	4
• Cogumelos champignons	500 gr	〃	8 - 9	6 - 7	Deixá-los inteiros.. Não é necessário colocar água.	4
• Cebolas	250 gr	〃	7 - 8	5 - 6	Inteiras de dimensões iguais. Não é necessário colocar água.	4
• Espinafre	300 gr	〃	8 - 9	6 - 7	Cobrir, depois de tê-los lavado e feito escorrer a água.	4
• Ervilhas	500 gr	〃	12 - 13	10 - 11		4
• Funcho	500 gr	〃	14 - 15	12 - 13	Cortá-lo em 4 partes.	4
• Pimentão	500 gr	〃	11 - 12	9 - 10	Cortá-los em pedaços .	4
• Batatas	500 gr	〃	10 - 11	8 - 9	Cortá-las em pedaços iguais.	4
• Aboborinhas	500 gr	〃	9 - 10	7 - 8	Cortá-las em fatias.	4
CARNE						
• Goulash	1,5 kg	〃	42 - 47	40 - 45	Cozinhar sen cobrir, misturar 2 - 3 vezes.	10
• Peito de frango	500 gr		20 - 22	18 - 20	Girar na metade da cozedura	3
• Rolo de carne	900 gr	〃	22 - 24	20 - 22	(*)	5

(*) Estas informações são apropriadas para fazer o teste de cozedura de carne moída segundo a norma IEC 705, par. 17.3, teste C. Cobrir o recipiente com película transparente adequada para fornos de microondas e furada em alguns pontos. Outras informações, também sobre outros testes de rendimento segundo a norma IEC 705, encontram-se na tabelinha à pág. 2

MICROONDAS

SOPAS E ARROZ

- As sopas em geral necessitam de uma quantidade menor de líquidos porque no forno a microondas não ocorre muita evaporação. O sal deve ser colocado no fim da cozedura ou durante o tempo de repouso, porque é desidratante.
- É correcto dizer que o tempo necessário para cozer o arroz no forno a microondas (como para todas as massas) é quase igual ao que é necessário para cozê-lo na maneira tradicional. A vantagem de preparar um "risotto" no forno a microondas é pelo facto que não é necessário misturar continuamente (é suficiente 2 - 3 vezes).
  Os ingredientes devem ser colocados todos juntos em um recipiente apropriado para as microondas e cobertos com uma película transparente (para 300 g de arroz são necessários 750 g de caldo com o forno programado com a máxima potência por 12 - 15 minutos aproximadamente).
  O arroz também não gruda no fundo do recipiente e, visto que para cozê-lo é possível usar uma sopeira ou um outro recipiente que possa ser levado à mesa, não será necessário passá-lo para um outro prato de servir.

DOCES E FRUTAS

Os doces levedam (com potência reduzida) muito mais que na cozedura tradicional. Visto que não formam a casca, é preferível ornar a superfície com creme ou glace (ex.: com chocolate); devem ser mantidos cobertos após a cozedura porque se secam mais rapidamente do que os cozidos no forno tradicional. A fruta deve ser furada se cozida com a casca e deve ser mantida coberta: é importante observar o tempo de repouso (3 - 5 minutos).

Tempos de cozedura para doces e frutas

Tipo/Quantidade	Selector de funções	Tempo de cozedura		Tempo de repouso (minutos)	Observações
		17 Lt. 700 W	23 Lt. 900 W		
Torta de nozes (700 g)		13 - 17	18 - 23	5	Pode ser acompanhada com qualquer tipo de creme.
Torta vienense (850 g)	"	17 - 21	22 - 27	5	Para rechear com compota.
Torta de abacaxi (800 g)	"	15 - 19	20 - 25	5	As fatias de abacaxi podem ser colocadas no fundo da torteira, ou cortadas em pedaços e colocadas na massa.
Torta de maçã (1000 g)	"	17 - 21	22 - 27	5	As maçãs devem ser colocadas como decoração na superfície.
Torta ao café (750 g)	"	13 - 17	18 - 23	5	Óptima recheada com um creme.
Gemada		1',30" - 3	4 - 6	3	Misturar com um batedor a cada 30".
Pêras cozidas (300 g)		3 - 5	6 - 8	3	As pêras devem ser cortadas em quatro pedaços.
Maçãs cozidas (300 g)	"	4 - 6	7 - 10	3	As maçãs deve ser cortadas em fatias.
Egg custard (750 gr)	"	18 - 20	16 - 18	5	Estas informações são apropriadas para fazer o teste de cozedura segundo IEC 705, par. 17.3, respectivamente teste A e teste B. Outras informações, também sobre outros testes de rendimento segundo a norma IEC 705, encontram-se na tabelinha à pág. 2
Sponge cake (475 gr)	"	8 - 10	6 - 8	5	

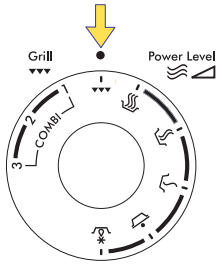
FUNÇÃO SÓ GRILL

Esta função é apropriada para:

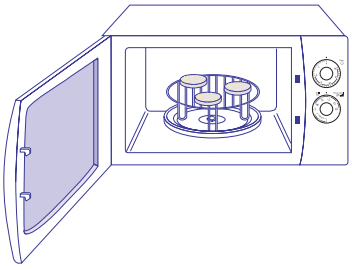
- Todo tipo de grelhado tradicional, por exemplo: hambúrguer, costeletas, salsicha, pão torrado, etc. . . . . .pag. 17

LIGAR O FORNO COM A FUNÇÃO SÓ GRILL

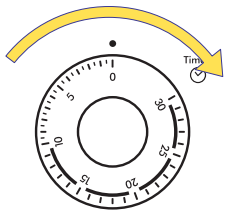
1 Rodar o selector de funções para a posição ▼▼▼



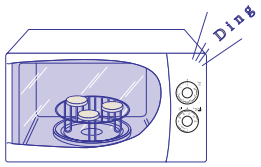
2 Introduzir os alimentos no forno, colocando-os sobre a grelha, por sua vez apoiada sobre o prato rotativo o qual, durante a cozedura, recolhe a gordura que cai.



3 Regular o tempo de cozedura desejado rodando o botão do timer.
Os alimentos devem ser virados a meio da cozedura.



4 Terminado o tempo programado, um **sinal acústico** indica que a cozedura terminou.



A qualquer momento é possível interromper o funcionamento. Basta colocar o botão **Time** na posição "0". É ainda possível variar a duração da cozedura (quando está a ser feita) rodando o botão para a frente ou para trás.
Durante a cozedura é possível controlar o seu desenvolvimento abrindo a porta e controlando o alimento. Tal operação interrompe o funcionamento que recomeçará quando a porta for fechada.

UTILIZAR A FUNÇÃO SÓ GRILL PARA GRELHAR

Com esta função podem-se fazer grelhadas deliciosas de todos os tipos.
O forno nunca deve ser aquecido previamente.
Todos os pratos devem ser girados à metade cozedura dado que a resistência grill irradia somente da parte alta do forno.
Quando se abre a porta para controlar a cozedura, a parte de cima está quente: tenha cuidado e use sempre luvas de protecção. A porta deve ser sempre novamente fechada após o controlo da cozedura.

Tempos de cozedura

Tipo	Quantidade	Selector de funções	Tempo de cozedura		Observações
			17 Lt. 700 W	23 Lt. 900 W	
• Costeleta de vitela ou porco	3	▼▼▼	22 - 27	25 - 30	Girar após 12 min.
• Linguiças	3	"	28 - 32	30 - 35	Devem ser furadas. Se forem gordurosas, é preferível cortá-las à metade. Girar após 15 min.
• Hambúrguer	3	"	28 - 32	30 - 35	Girar após 15 min.
• Pão torrado	4 fatias	"	8 - 9	10 - 11	Cortar bem os bordos. Girar após 4-5 min.

FUNÇÃO COMBINADA MICROONDAS + GRILL

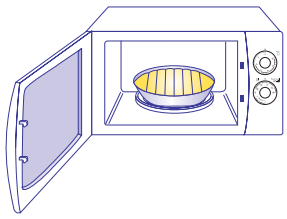
Esta função é apropriada para:

- gratinar lasanhas, macarrão ao forno e verduras;
- cozedura de assados, aves, carne no espeto, etc.

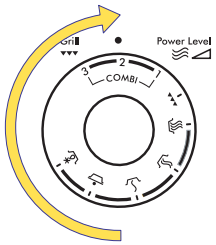
pag. 19

LIGUE O FORNO COM A FUNÇÃO COMBINADA MICROONDAS + GRILL

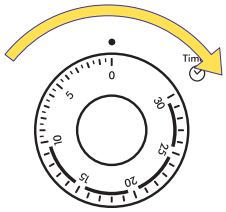
1 Colocar o alimento em um recipiente apropriado à cozedura a microondas e posicioná-lo no centro do prato rotativo.



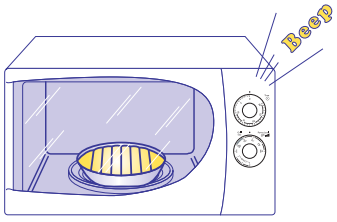
2 Seleccionar uma das 3 posições "combi" disponíveis rodando o selector de funções.



3 Programar o tempo de cozedura desejado rodando o botão **Time** no sentido dos ponteiros do relógio.



4 Terminado o tempo programado, um **sinal acústico** indica que a cozedura terminou.



A qualquer momento é possível interromper o funcionamento. Basta colocar o botão **Time** na posição "0". É ainda possível variar a duração da cozedura (quando está a ser feita) rodando o botão para a frente ou para trás.
Durante a cozedura é possível controlar o seu desenvolvimento abrindo a porta e controlando o alimento. Tal operação interrompe o funcionamento que recomeçará quando a porta for fechada.

UTILIZAR A FUNÇÃO EM SEQUÊNCIA MICROONDAS E GRILL PARA COZINHAR

Esta função é apropriada para cozinhar a microondas e dourar ou gratinar os alimentos. Mas é necessário lembrar o quanto segue:

- o forno nunca deve ser pré-aquecido;
- não acrescentar condimentos em geral (colocar somente 1/2 copo de água para manter macia a carne);
- virar os assados e os pedaços grandes de carne a meio da cozedura.
- para verificar a cozedura dos alimentos, abrir a porta do forno. A abertura da porta interrompe o funcionamento a microondas e o funcionamento do grill: neste caso, porém, é aconselhável utilizar as luvas de protecção, pois a parede de cima está muito quente. Para reiniciar a cozedura, basta fechar a porta.

Tempos de cozedura

Tipo	Quantidade	Selector de funções	Tempo de cozedura		Observações	Tempo de repouso (minutos)
			17 Lt. 700 W	23 Lt. 900 W		
• Nhoque à romana	600 gr	combi 1	25	20	Evite sobreposição demasiada	5
• Lasanha	1100 gr	combi 2	40	35	Tempo obtido com a massa crua	5
• Macarrão gratinado	1500 gr	combi 1	25	20	A massa deve ser cozida antes separadamente	5
• Couve-flor com bechamel	1000 gr	combi 2	30	25	Tempo obtido com a couve crua	5
• Tomates gratinados	800 gr	combi 1	25	20	É aconselhável que sejam de dimensões iguais	5
• Pimentões recheados	1400 gr	combi 2	30	25	São preferíveis aqueles baixos e largos	5
• Beringela à milanesa	1300 gr	combi 1	25	20	As beringelas podem ser fritas ou grelhadas anteriormente	5
• Batatas gratinadas	1100 gr	combi 3	40	30	(*)	
• Assados (porco, boi)	1000 gr	combi 2	50	45	Deixar um pouco de gordura ao redor para que não se seque	10
• Rolo de carne Estas instruções não se referem ao teste C da norma IEC 705 para o qual deve-se consultar a tabela à pág. 2	800 gr	combi 2	35	30	Misturar 500 g de carne de boi moída com ovo, fiambre, pão ralado, etc.	10
• Frango inteiro	1200 gr	combi 3	65	55	(**)	10
• Carne no espeto	600 gr	combi 3	35	30	Girar em ambas as fases à metade cozedura	10
• Anho	1000 gr	combi 3	60	50	Girar em ambas as fases à metade cozedura	10
• Peru (em pedaços)	1000 gr	combi 3	55	45	Girar em ambas as fases à metade cozedura	10
• Pato	1000 gr	combi 3	60	50	Girar em ambas as fases à metade cozedura	10

(*) Tempos obtidos com batatas cruas. Estas informações são apropriadas para fazer o teste de cozedura segundo a norma IEC 705, par. 17.3, teste D. Cobrir o recipiente com a película transparente. Outras informações, também sobre outros testes de rendimento segundo a norma IEC 705, encontram-se na tabelinha à pág. 2

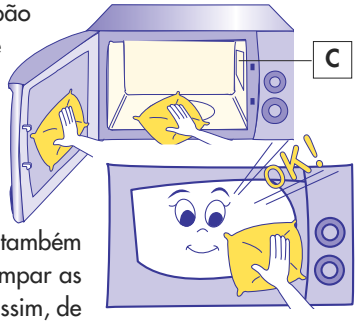
(**) Furar com um garfo. Girar em ambas as fases à metade cozedura. Estas informações são apropriadas para fazer o teste de cozedura segundo a norma IEC 705, par. 17.3, teste F. Cobrir o recipiente com a película transparente. Outras informações, também sobre outros testes de rendimento segundo a norma IEC 705, encontram-se na tabelinha à pág. 2

M A N U T E N Ç Ã O E L I M P E Z A

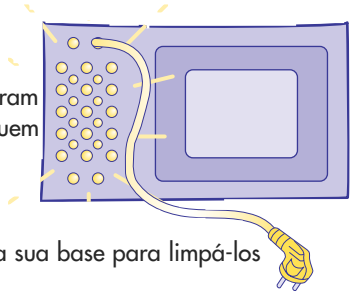
Antes de limpar ou fazer a manutenção do aparelho, retirar sempre a ficha da tomada de corrente.

Limpeza

Para conservar o seu aparelho nas melhores condições, é aconselhável limpar regularmente a porta e as partes interior e exterior do forno com um pano húmido e sabão neutro ou detergente líquido. Limpar sempre também a tampa de saída das microondas (**C**) da gordura e respingos. **Não usar detergentes abrasivos, palhas ou utensílios de metal pontiagudos** quando limpar a superfície externa do forno. Prestar atenção para que não penetre água ou detergente **líquido na parte interna das grelhas de saída de ar e vapor que se encontram na parte superior do aparelho.** Recomendamos também nunca usar álcool, palha de aço ou detergentes abrasivos para limpar as superfícies internas e principalmente externas da porta. Evita-se, assim, de riscar a porta. Não usar detergentes à base de amoníaco. Para garantir um fecho perfeito, manter sempre limpo o lado interno da porta, evitando que sujidades e resíduos de alimento permaneçam fechados entre a porta e o batente da porta.



Limpar regularmente as grelhas de entrada de ar que se encontram na parte posterior do forno de modo que com o tempo não fiquem obstruídas pelo pó e por depósitos de sujidades.



De vez em quando será necessário retirar o prato rotativo (**F**) e a sua base para limpá-los (**G**), e também limpar o fundo do forno.
Lavar o prato rotativo e a sua base com água com sabão neutro **(podem ser lavados na máquina de lavar loiça).**
Não mergulhar o prato rotativo em água fria depois de um longo aquecimento; o alto choque térmico provocaria a sua quebra.
O motor do prato rotativo é fechado, mas prestar atenção ao limpar o fundo do forno para que a água não penetre sob o pino central do prato (**D**).

Se algo parece não funcionar...

Caso ocorra um defeito, contactar o Serviço de Assistência; antes de consultar os nossos técnicos, convém efectuar os seguintes controlos simples:

p r o b l e m a	C a u s a / s o l u ç ã o
• O aparelho não funciona.	• A porta não está fechada correctamente. • A ficha não está bem colocada na tomada. • A tomada não fornece corrente (controlar o fusível da habitação). • O botão **Time** não foi programado correctamente
• Condensação no plano de cozedura e no interior do forno.	• Quando se cozem alimentos que contêm água, é normal que o vapor gerado no interior do forno saia e se condense no interior do forno ou no plano de cozedura.
• Faíscas no interior do forno.	• Não usar recipientes metálicos nas cozeduras a microondas nem saquinhos ou confecções com pontos metálicos.
• O alimento não se aquece suficientemente.	• Seleccionar o modo correcto de cozedura ou aumentar o tempo de cozedura. • O alimento não foi descongelado completamente antes da cozedura.
• O alimento se queima.	• Seleccionar um nível de potência inferior ou reduzir o tempo de cozedura.
• O alimento não cozinha uniformemente.	• Misturar o alimento durante a cozedura. Lembrar-se que o alimento coze melhor se cortado em pedaços de dimensões uniformes. • O prato rotativo ficou bloqueado (certifique-se de que o pino do prato D está inserido na respectiva sede).

Em caso de avaria da lâmpada do forno, poderá continuar a utilizar o forno sem quaisquer problemas. Para a substituição da lâmpada, dirija-se a um Centro de Assistência autorizado.