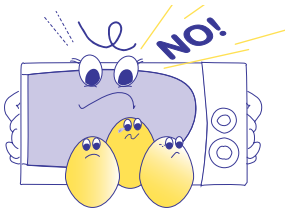
P R E C A U Ç Õ E S

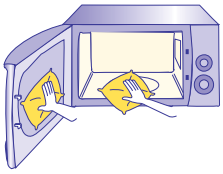
Ler com atenção as seguintes instruções e conservar para futuras consultas

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.
Não deixar aproximar as crianças quando o forno está a funcionar (perigo de queimaduras).

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 (C) 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) Não pôr o forno a funcionar se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados pois poderão provocar choques eléctricos.

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” 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 “RECIPIENTES A SEREM USADOS”)

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.

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 "Só MICROONDAS". 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 "Só MICROONDAS").
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 (**D**) retirando o pino do prato (**B**) 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.
Deve-se ter presente, contudo, que é possível que sejam os próprios alimentos, muito quentes, a transmitir o seu calor ao prato, pelo que será conveniente o uso de pegas.
Em qualquer caso, convém ater-se às indicações da seguinte tabela:

	Vidro	Cerâmica	Porcelana	Recipientes de terracota	Recipientes de plástico para microondas	Chávenas de papel*	Pratos de papel*	Papel de pergaminho*	Bandeja de papel*	Recipientes metálicos	Recipientes com detalhes em metal	Folhas especiais para assados
Descongelação	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO	SIM
Aquecimento	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO	SIM
Cozedura	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	SIM

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

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)	480x272x360
Dimensões internas (LxAxP)	322x218x331	Dimensões internas (LxAxP)	285x197x290
Peso aproximativo	17 kg.	Peso aproximativo	16 kg.
Diâmetro do prato rotativo	31 cm	Diâmetro do prato rotativo	27,5 cm
Lâmpada do forno	25 W	Lâmpada do forno	25 W

AMBOS OS MODELOS

Para ulteriores dados técnicos, consultar a placa de características anexada na parte posterior do aparelho.

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

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 (B) esteja encaixado correctamente na sua sede. Posicionar a base do prato rotativo (E) na parte central do fundo da cavidade do forno e apoiar sobre esta o prato rotativo (D). O pino (B) 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.

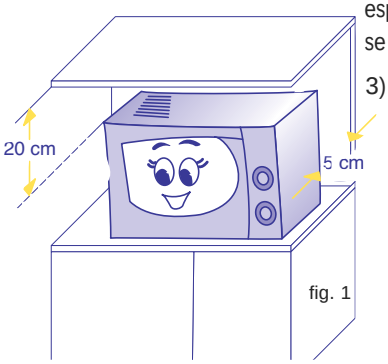


fig. 1

3) Posicionar o aparelho sobre um plano de modo que **permaneça um espaço de aproximadamente 5 cm entre as superfícies do aparelho e as paredes laterais e a parte posterior, e um espaço livre de pelo menos 20 cm sobre o forno (ver fig. 1).**

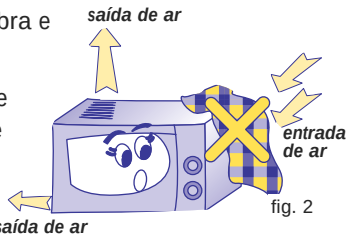


fig. 2

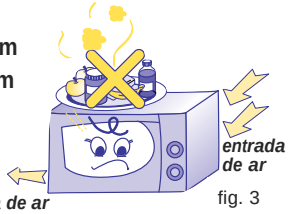
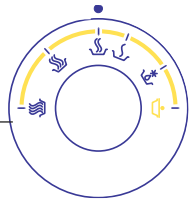


fig. 3

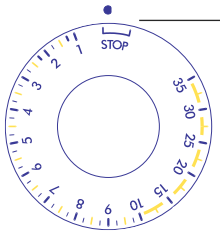
4) Nunca obstruir as grelhas de entrada de ar. Em particular, não apoiar nada sobre o forno e verificar que as grelhas de saída de ar e vapores (que se encontram sobre, sob ou atrás do aparelho) estejam SEMPRE LIVRES (ver Fig. 2 e Fig. 3).

D E S C R I Ç Ã O D O S C O M A N D O S



BOTÃO POTÊNCIA MICROONDAS

girar o botão de acordo com a potência desejada.



BOTÃO DO TIMER

ESTE BOTÃO DÁ INÍCIO A TODAS AS OPERAÇÕES.
Girar no sentido horário de 1 a 35 minutos, ao terminar o tempo, o forno se desliga e emite um sinal acústico.

P O T Ê N C I A

A potência desenvolvida em watt do seu forno encontra-se na placa de dados na parte posterior 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 página. Estas informações lhes serão úteis para consultar os livros de receitas para microondas que se encontram no comércio.

COMO OBTER OS MELHORES RESULTADOS DO SEU FORNO

O que quero fazer ?	Que potência escolho?		23 lt	17 lt	Pag.
• Manter quentes os alimentos	*Potência*		90w	80w	25 28
• Descongelar	*Potência*		135w	120w	25 28
• Derreter manteiga e amaciar queijos • Cozer doces	*Potência*		315w ou 450w	280w 400w	25 30 34
• Cozer carne	*Potência*		650w	560w	25 32
• Cozer fruta • Cozer verdura • Cozer peixe • Cozer arroz, sopa • Aquecer todos os alimentos já cozidos ou congelados	*Potência*		900w	800w	25 34 33 32 34 30
• Descongelar, aquecer, cozer em duas alturas simultaneamente			*Somente microondas com PRATO DISTANCIADOR (Não para todos os modelos).*		26 27

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.

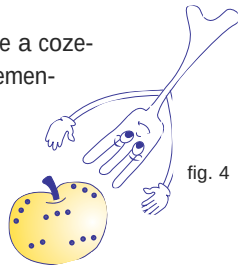


fig. 4

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,...).

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.

7) Efectuar as cozeduras colocando sempre o recipiente no centro do prato rotativo.

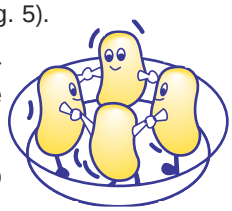


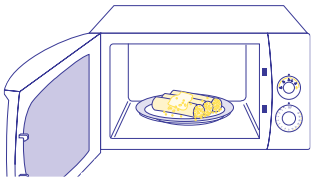
fig. 5

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.

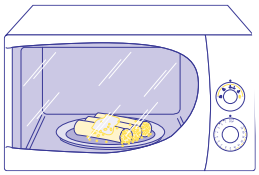
COLOCAR A FUNCIONAR O FORNO

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

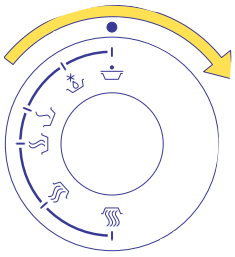
N.B: não se deve pré-aquecer o forno.



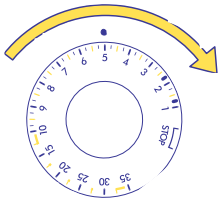
2 Fechar a porta.



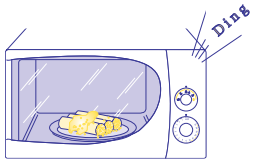
3 Seleccionar a potência desejada girando o botão de selecção da potência.



4 Programar o tempo de cozedura desejado girando o botão do timer no sentido horário.



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



A qualquer momento é possível interromper o funcionamento, basta colocar o botão do timer na posição **STOP** e é possível variar a duração da cozedura (quando está a ser feita) girando o botão para 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

MICROONDAS

Somente para os modelos com grelha distanciadora incluìda

UTILIZAR A FUNÇÃO SÓ MICROONDAS PARA COZER SIMULTANEAMENTE NAS DUAS ALTURAS

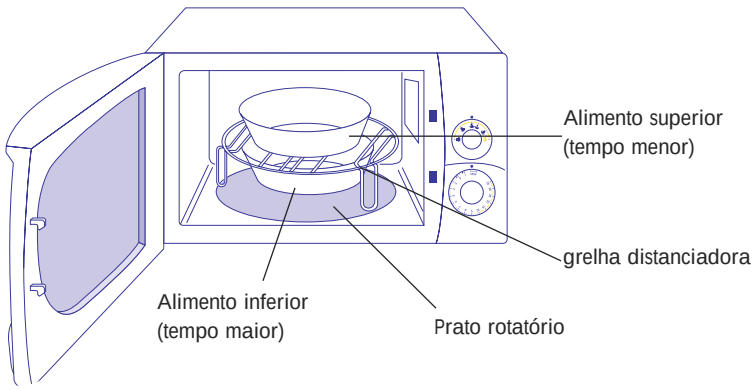
Utilizando a grelha distanciadora com a função só microondas, È possìvel descongelar, aquecer e cozer simultaneamente alimentos, mesmo se diferentes, colocados nas duas alturas. De facto, o sistema especial de emissão dupla das microondas permite optimizar a distribuição da energia.

Quando se deseja cozer dois pratos simultaneamente, é suficiente lembrar-se destas simples regras gerais:

1) Os tempos de cozedura dos pratos cozidos simultaneamente são diferentes dos tempos das cozeduras simples. Controlar sempre a tabela de referência à pág. 27.

Tempos de cozedura simultânea	
Batatas (na parte superior)	**24 min**
Goulash (na parte inferior)	**48 min**
Tempos de cozedura receitas simples	
Batata	**10 - 14 min**
Goulash	**35 - 40 min**

2) Ter o cuidado de colocar SEMPRE sobre a GRELHA DISTANCIADORA o alimento que precisa de menor tempo de cozedura: assim, será mais fácil retirar o recipiente superior. Retirar a grelha e terminar a cozedura do alimento que se encontra na parte inferior.



3) Seguir as informações e os conselhos das tabelas; verificar especialmente se os alimentos que devem ser aquecidos estão bem quentes antes de retirá-los.

MICROONDAS

TABELAS DE REFERÊNCIA COZEDURA EM DUAS ALTURAS

Tempo de descongelação

Tipo	Pos. Recipiente	Quantidade g.	Botão Potência	Minutos	Observações
• Carne moìda	prato superior	500		20	Girar a carne sobre si mesma após 15'. Terminada
• Carne moìda	prato inferior	500		20	a descongelação, deixar repousar 15' minutos.
• Frango em pedaços	prato superior	500		24	Separar os pedaços de carne durante a descongelação.
• Carne à jardineira	prato inferior	500		24	Terminada a descongelação, deixar repousar 15 minutos.
• Couve-flor	prato superior	450		22	Terminada a descongelação, deixar repousar 5-10 minutos
• Peixe inteiro	prato inferior	500		22	Terminada a descongelação, deixar repousar 5-10 minutos

Tempo de aquecimento

Tipo	Pos. Recipiente	Quantidade g.	Botão Potência	Minutos	Observações
• Porção de carne	prato superior	150		6	Cobrir o alimento com a pelìcula transparente
• Porção de verdura	prato inferior	250		6	Cobrir o alimento com a pelìcula transparente
• Prato de lasanha	prato superior	500		9	Cobrir o alimento com a pelìcula transparente
• Prato de lasanha	prato inferior	500		9	Cobrir o alimento com a pelìcula transparente
• Porção de carne	prato superior	150		6	Cobrir o alimento com a pelìcula transparente
• Prato de lasanha	prato inferior	500		8	Cobrir o alimento com a pelìcula transparente

Tempo de cozedura

Tipo	Pos. Recipiente	Quantidade g.	Botão Potência	Minutos	Observações
• Batatas	prato superior	500		20	Cortar em pedaços iguais e cobrir com a pelìcula
• Batatas	prato inferior	500		20	Cortar em pedaços iguais e cobrir com a pelìcula
• Cenoura	prato superior	500		16	Cortar em pedaços iguais e cobrir com a pelìcula
• Cenoura	prato inferior	500		16	Cortar em pedaços iguais e cobrir com a pelìcula
• Peixe em fatias	prato superior	400		13	Cobrir com a pelìcula. Após 13' retirar a grelha
• Aboborinha	prato inferior	475		15	Deixá-las inteiras e cobrir com a pelìcula
• Peixe inteiro	prato superior	200		11	Cobrir com a pelìcula. Após 11' retirar a grelha
• Aboborinha	prato inferior	475		14	Deixá-las inteiras e cobrir com a pelìcula
• Peixe inteiro	prato superior	200		11	Cobrir com a pelìcula
• Peixe inteiro	prato inferior	200		11	Cobrir com a pelìcula
• Batatas	prato superior	500		20	Cortar em pedaços iguais e cobrir com a pelìcula
• Goulash	prato inferior	1500		40	Após 24' retirar a grelha. Misturar 2-3 vezes
• Arroz	prato superior	300		22	Cobrir com a pelìcula e misturar 2 vezes
• Couve	prato inferior	500		22	Deixar inteiro e cobrir com a pelìcula
• Ervilha	prato superior	500		20	Cobrir com a pelìcula
• Couve-de-Bruxelas	prato inferior	500		20	Cobrir com a pelìcula
• Rolo de carne	prato superior	500		30	Se necessàrio, girar na metade da cozedura
• Batatas	prato inferior	500		30	Cobrir com a pelìcula
• Linguiça	prato superior	300		22	Misturar 1 -2 vezes
• Linguiça	prato inferior	300		22	Misturar 1 -2 vezes
• Carne à jardineira	prato superior	700		36	Misturar 1 -2 vezes
• Lombo de porco	prato inferior	700		36	Girar na metada da cozedura

MANTER QUENTES OS ALIMENTOS

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.

Colocar o botão de selecção da potência na posição e, cobrindo o alimento com um prato ou com a película transparente, este ficará quente até o momento necessário.

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

DESCONGELAR

- 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.

Tempo de descongelação

Os tempos indicados na tabela (botão do timer) variam de acordo com a potência do seu forno. A potência desenvolvida do seu forno encontra-se na placa de dados na parte posterior do aparelho (ver pág. 23).

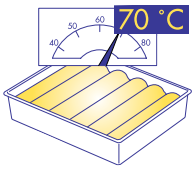
Tipo	Quantidade	Selector de potência	Potência 850/900W Timer (minutos)	Potência 750/800W Timer (minutos)	Observações	Tempo de repouso (minutos)
CARNE						
• Assados (porco, boi, novilho, etc)	1 kg	✻	20 - 26	27 - 32		20
• Bifes, costeletas, fatias	200 gr	"	3 - 7	8 - 12		5
• Carne à jardineira, goulasch	500 gr	"	11 - 15	16 - 20		10
• Carne picada	500 gr	"	10 - 12	14 - 16	(*)	15
"	250 gr	"	4 - 8	9 - 13		10
• Hamburger	200 gr	"	4 - 8	9 - 13		10
• Chouriço	300 gr	"	6 - 10	11 - 15		10
AVES DE CAPOEIRA						
• Pato, peru	1,5 kg	"	30 - 33	34 - 37	Ao terminar o tempo de repouso, lavar sob a água quente para retirar, se presente, o gelo.	20
• Frango inteiro	1,5 kg	"	30 - 33	34 - 37		20
• Frango em pedaços	500 gr	"	11 - 15	16 - 21		10
• Peito de frango	300 gr	"	9 - 14	15 - 20		10
VERDURA						
• Beringela em cubos	500 gr	"	14 - 18	19 - 24		5
• Pimentão em pedaços	500 gr	"	13 - 17	18 - 23		5
• Ervilhas em grãos	500 gr	"	10 - 14	15 - 20		5
• Coração de alcachofra	300 gr	"	6 - 10	11 - 16		5
• Espargo em pedaços	500 gr	"	11 - 15	16 - 21	Para facilitar a descongelação, misturar de vez em quando as verduras.	5
• Vagens cortadas	500 gr	"	13 - 17	18 - 23		5
• Brócolos inteiros	500 gr	"	12 - 16	17 - 22		5
• Couve de Bruxelas	500 gr	"	12 - 16	17 - 22		5
• Cenouras fatiadas	500 gr	"	11 - 15	16 - 21		5
• Couve-flor em pedaços	450 gr	"	10 - 14	15 - 20		5
• Verdura mista	300 gr	"	5 - 9	10 - 15		5
• Espinafre cortado	300 gr	"	6 - 10	11 - 16		5
PEIXE						
• Filetes	300 gr	"	6 - 10	11 - 16		7
• Fatias	400 gr	"	7 - 11	12 - 17		7
• Inteiro	500 gr	"	10 - 14	15 - 20		7
• Camarões	400 gr	"	7 - 11	12 - 17		7
PRODUTOS DE LEITE/DE QUEIJO						
• Manteiga	250 gr	"	3 - 7	8 - 12	Retirar o papel alumínio ou as partes metálicas.	10
• Queijo	250 gr	"	4 - 8	9 - 13	Descongelou-se parcialmente. É preciso o tempo de repouso.	15
• Nata	200 ml	"	6 - 10	11 - 15	A nata deve ser retirada do seu recipiente e colocada em um prato.	5
PÃO						
• 2 pãezinhos médios	150 gr	"	0,30 - 2	3 - 4		3
• 4 pãezinhos médios	300 gr	"	3 - 5	6 - 8	Colocar o pão directamente no prato rotativo	3
• Pão em fatia	250 gr	"	3 - 5	6 - 8		3
• Pão integral em fatia	250 gr	"	3 - 5	6 - 8		3
FRUTA						
• Morangos, ameixas, cerejas, groselhas, damascos	500 gr	"	10 - 12	13 - 15	Misturar 2 - 3 vezes.	10
• Framboesas	300 gr	"	6 - 8	9 - 11	Misturar 2 - 3 vezes.	10
• Amoras	250 gr	"	4 - 6	7 - 9	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

A Q U E C E R

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.

Tempos de aquecimento

Os tempos indicados na tabela (botão do timer) variam de acordo com a potência do seu forno. A potência desenvolvida do seu forno encontra-se na placa de dados na parte posterior do aparelho (ver pág. 23).

Tipo	Quantidade	power level	Potência 850/900W Timer (minutos)	Potência 750/800W Timer (minutos)	Notes
AMACIAR OS ALIMENTOS					
• chocolate/glacê	100 gr		4 - 5	5 - 6	Colocar num prato. Misturar o glacê 1 vez.
• manteiga	50 -70 gr		0.5-0.10	0.7-0.12	
ALIMENTOS COM A TEMP. DO FRIGORÍFERO (5 / 8 ºC) até 20 / 30 ºC					
• Yogurt	125 gr	"	0.10-0.15	0.12-0.17	Retirar o papel metálico.
• biberão	240 gr	"	0.25-0.30	0.35-0.40	**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.
ALIMENTOS PRÉ-COZIDOS COM A TEMP. DO FRIGORÍFERO (TEMP. INICIAL 5 / 8 ºC) ATÉ 70 ºCAPROXIMADAMENTE					
• embalagem de lasanha ou de massa recheada	400 gr	"	4 - 6	6 - 8	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	"	4 - 6	6 - 8	
• embalagem de peixe e/ou verduras	300 gr	"	3 - 5	5 - 7	
• pratos de carne e/ou verdura	400 gr	"	5 - 7	7 - 9	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	"	5 - 7	7 - 9	
• prato de peixe e/ou arroz	300 gr	"	4 - 6	6 - 8	
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	"	6 - 8	8 - 10	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	"	5 - 7	7 - 9	
• embalagem de peixe e/ou verduras pré-cozidas	300 gr	"	3 - 5	5 - 7	
• embalagem de peixe e/ou verduras cruas	300 gr	"	8 - 10	10 - 12	Retirar o alimento cru da embalagem e colocar num recipiente apropriado para microondas e cobrir
• porções de massa	400 gr	"	6 - 8	8 - 10	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
• cannelloni ou lasanha	400 gr	"	7 - 9	9 - 11	
• porções de peixe e/ou arroz	300 gr	"	4 - 6	6 - 8	
BEBIDAS DE FRIGORÍFERO (5 / 8 ºC) ATÉ 70 ºC APROXIMADAMENTE					
• 1 chávena de água	180 cc	"	2 - 2.30	2.30-3	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	"	1.30 - 2	2-2.30	
• 1 chávena de café	100 cc	"	1.30 - 2	2-2.30	
• 1 prato de caldo de carne	300 cc	"	4 - 5	5 - 6	
BEBIDAS A TEMPERATURA AMBIENTE (20 / 30 ºC) ATÉ 70 ºC APROXIMADAMENTE					
• 1 chávena de água	180 cc	"	1.30 - 2	2-2.30	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	1.30-2	
• 1 chávena de café	100 cc	"	1 - 1.30	1.30-2	
• 1 prato de caldo de carne	300 cc	"	3 - 4	4 - 5	

C O Z E R

CARNES

Podem-se fazer assados, assados na brasa e estufados. Virar e girar os pedaços grandes que podem ser misturados. Atenção para não se deixar enganar do aspecto da carne, (durante e no final da cozedura) que não poderá ser corada como em um forno tradicional; em compensação são mantidas o mais alto nível das propriedades nutritivas e de sabor dos pratos.

AVES DE CAPOEIRA

Todos os tipos de aves de capoeira podem ser descongelados e cozidos no forno a microondas. A pele não fica rosada como acontece geralmente: para ter uma boa douradura aconselha-se pincelar com manteiga derretida ou margarina a parte de fora do frango.

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.

Tempos de cozedura para carnes, aves e peixes

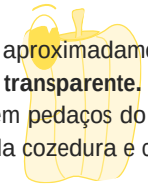
Para fazer com que a carne seja mais macia, aconselhamos acrescentar 1/2 de copo de água no início da cozedura. Os tempos indicados na tabela (botão do timer) variam de acordo com a potência do seu forno. A potência desenvolvida do seu forno encontra-se na placa de dados na parte posterior do aparelho (ver pág. 23).

Alimento	Quantidade	Selector de potência	Potência 850/900W Timer (minutos)	Potência 750/800W Timer (minutos)	Observações	Tempo de repouso (minutos)
CARNE DE BOI						
Rolo de carne	900 gr	♨	18 - 20	22 - 24	(*)	5
Rolo de carne	800 gr	“	15 - 20	20 - 25	Misturar 500 g de carne de boi moída com ovo, fiambre, pão ralado, etc.	
Lombo	600 gr	“	17 - 22	22 - 27		5
Assado, pernil	1 kg	“	25 - 30	32 - 37	Girar na metade da cozedura.	10
NOVILHO						
Carne à jardineira	700 gr	“	17 - 22	22 - 27	Misturar 2 - 3 vezes.	8
Assado (enrolado)	1 kg	“	25 - 30	32 - 37	Girar na metade da cozedura.	10
Pá em fatias	200 gr	“	10 - 15	15 - 20	Não é necessário girar.	2
PORCO						
Coxa	500 gr	“	15 - 20	20 - 25	Girar na metade da cozedura.	5
Assado	1 kg	“	25 - 30	32 - 37	Girar na metade da cozedura.	10
Lombo	700 gr	“	17 - 22	22 - 27	Girar na metade da cozedura.	8
ANHO						
Coxa de quarto dianteiro	1 kg	“	25 - 30	32 - 37	Girar na metade da cozedura.	10
Hamburgers frescos	100 gr	“	7 - 10	10 - 13		3
Gulash	1,5 kg	♨	35 - 40	40 - 45	Misturar 2 - 3 vezes.	3
Chouriços	300 gr	♨	10 - 14	14 - 19		3
AVES: FRANGO						
Inteiro	1,5 kg	“	40 - 45	45 - 50	Girar na metade da cozedura.	10
Meio	500 gr	“	15 - 20	20 - 25	Não é necessário girar.	5
Em pedaços	500 gr	“	15 - 20	20 - 25	Não é necessário girar.	5
Peito	300 gr	“	10 - 14	14 - 19	Não é necessário girar.	3
PERU						
Em pedaços	1,5 kg	“	40 - 45	45 - 50	Girar na metade da cozedura.	8
Peito	500 gr	“	15 - 20	20 - 25	Não é necessário girar.	8
PATO						
Inteiro	1,5 kg	“	40 - 45	45 - 50	Girar na metade da cozedura.	10
PEIXE						
Filetes	300 gr	♨	4 - 7	7 - 10	Cozer coberto.	2
Fatias	300 gr	“	6 - 9	9 - 12	Cozer coberto.	2
Inteiro	500 gr	“	7 - 10	10 - 13	Cozer coberto.	2
Inteiro	250 gr	“	4 - 7	7 - 10	Cozer coberto.	2
Camarões	500 gr	“	6 - 9	9 - 12	Cozer coberto.	2
Pedaços	400 gr	“	6 - 9	9 - 12	Cozer coberto.	2

(*) 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.

VERDURAS

As verduras, cozidas no forno a microondas, conservam cor e valor nutritivo mais que aquelas cozidas de maneira tradicional.



Para cada 500 g de verdura, acrescentar aproximadamente 5 colheres de água.

Devem ser sempre cobertas com película transparente.

As mais consistentes devem ser cortadas em pedaços do mesmo tamanho (ex.: cenoura).

Misturar pelo menos uma vez na metade da cozedura e colocar pouco sal somente no final da cozedura.

Tempos de cozedura para as verduras

Os tempos indicados na tabela (botão do timer) variam de acordo com a potência do seu forno. A potência desenvolvida do seu forno encontra-se na placa de dados na parte posterior do aparelho (ver pág. 23).

Tipo	Quantidade	Selector de potência	Potência 850/900W Timer (minutos)	Potência 750/800W Timer (minutos)	Observações	Tempo de repouso (minutos)
• Espargos	500 gr		9 - 10	11 - 12	Cortar em pedaços de 2 cm	4
• Alcachofras	300 gr	"	11 - 12	12 - 13	É preferível usar fundos de alcachofra.	4
• Vagens	500 gr	"	11 - 12	13 - 14	Cortar em pedaços	4
• Brócolos	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Dividir em "flores"	4
• Couve de Bruxelas	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Deixá-los inteiros	4
• Repolho branco	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Cortá-lo em tiras	4
• Repolho roxo	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Cortá-lo em tiras	4
• Cenoura	500 gr	"	9 - 10	11 - 12	Cortar em pedaços iguais	4
• Couve-flor	450 gr	"	11 - 12	13 - 14	Dividi-la em pedaços e cobrir.	4
• Aipo	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Dividi-lo em pedaços e cobrir.	4
• Beringela	500 gr	"	6 - 7	8 - 9	Cortá-la em cubos	4
• Alho-porro	500 gr	"	6 - 7	8 - 9	Cortá-lo em tiras	4
• Cogumelos champignons	500 gr	"	6 - 7	8 - 9	Deixá-los inteiros Não é necessário colocar água.	4
• Cebolas	250 gr	"	5 - 6	7 - 8	Inteiras de dimensões iguais. Não é necessário colocar água.	4
• Espinafre	300 gr	"	6 - 7	8 - 9	Cobrir, depois de tê-los lavado e feito escorrer a água.	4
• Ervilhas	500 gr	"	10 - 11	12 - 13		4
• Funcho	500 gr	"	12 - 13	14 - 15	Cortá-lo em 4 partes	4
• Pimentão	500 gr	"	9 - 10	11 - 12	Cortá-los em pedaços	4
• Batatas	500 gr	"	8 - 9	10 - 11	Cortá-las em pedaços iguais	4
• Aboborinhas	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Cortá-las em fatias	4

N.B: Os tempos de cozedura na tabela têm um valor puramente indicativo e são em função do peso, da temperatura antes da cozedura e da consistência e estrutura da verdura.

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.

DOURADURA

Os alimentos mais difíceis a serem dourados durante a cozedura a microondas são geralmente as costeletas, os bifes de vitela e o peito de frango. Mas para obter um efeito de douradura superficial, aconselha-se untar a parte de fora com manteiga, preferivelmente misturada com paprica. Existem à venda também molhos especialmente estudados para colorir os alimentos cozidos a microondas. Em todos os casos, é necessário fazer com que as carnes ou peixes a dourar absorvam substâncias gordurosas e colorantes.

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

Os tempos indicados na tabela (botão do timer) variam de acordo com a potência do seu forno. A potência desenvolvida do seu forno encontra-se na placa de dados na parte posterior do aparelho (ver pág. 23).

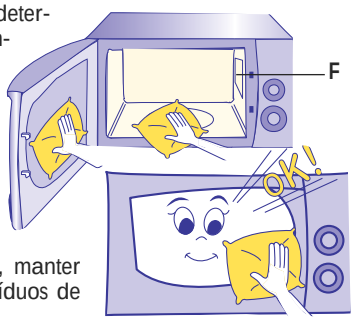
Tipo / Quantidade	Selector de potência	Potência 850 / 900W Timer (minutos)	Potência 750 / 800W Timer (minutos)	Tempo de repouso (minutos)	Observações
Torta de nozes (700 g)		13 - 17	18 - 23	5	Pode ser acompanhada com qualquer tipo de creme.
Torta vienense (850 g)	"	17 - 21	22 - 27	5	Para rechear com 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 g) Test A	"	14 - 16	18 - 20	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 g) Test B	"	6 - 7	8 - 9	5	

M A N U T E N Ç Ã O E L I M P E Z A

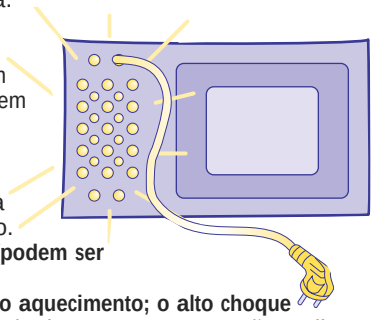
Antes de limpar ou fazer a manutenção do aparelho, retirar sempre a ficha da tomada de corrente.

Limpeza

Para conservar o seu aparelho nas melhores condições, aconselha-se limpar regularmente a porta, a parte interna e externa do forno com um pano húmido e sabão neutro ou detergente líquido. Limpar sempre também a tampa de saída das microondas (**F**) da gordura e respingos. Não usar detergentes abrasivos, palhas de aço ou ferramentas metálicas pontudas para limpar as superfícies interior e exterior 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 (**D**) e a sua base para limpá-los (**E**), 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.

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 timer 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 ligue o forno sen alimentos no função só microondas e combinada. • 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.

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.