

## Procedimentos gerais para cozinhar no micro-ondas

### - AVES

1. Não são necessárias técnicas especiais. A carne de aves deve ser preparada e temperada (se desejar) como nos métodos convencionais.
2. As aves devem ser completamente descongeladas, e devem ser removidas as entranhas e quaisquer grampos de metal.
3. Remova a pele e pincele ligeiramente com óleo vegetal, a menos que já esteja preparada.
4. As aves devem ser colocadas em um recipiente próprio para micro-ondas e devem ser colocadas sobre o prato giratório.
5. Cozinhe de acordo com a tabela de instruções (a seguir), virando a ave durante o tempo de cozimento. As aves devido ao seu formato tendem a cozinhar de modo pouco uniforme especialmente nas partes com mais ossos. Virar a ave durante a preparação ajuda a cozinhar estas áreas uniformemente.

**Nota:** Se a ave inteira estiver recheada, considerar o peso da ave recheada para calcular o tempo de cozimento.

6. Aguarde 5-10 minutos, embrulhando em papel alumínio depois de cozinhar e antes de cortar. O tempo de espera é muito importante porque completa o processo de cozimento.
7. Certifique-se de que a carne esteja bem cozida antes de consumir. Ela estará bem cozida quando os sucos já não saírem do seu interior no momento em que a carne for perfurada com um objeto afiado. As porções de aves devem ser perfuradas com uma faca afiada na sua parte mais espessa, garantindo que os sucos desapareçam e que a carne esteja firme.

### Guia de Cozimento de Aves em Micro-ondas

AVES	TEMPO DE COZIMENTO (POR 500 g)	POTÊNCIA DE MICRO-ONDAS (%)
Filé de Peito de Frango (1,2 cm de espessura)	4 minutos	100 %
Filé de Frango em Cubos	8 minutos	100 %
Sobrecoxas ou pedaços	9 a 11 minutos	100 %
Frango Inteiro	9 min 30 s a 12 minutos	80 %
Peito de Frango	8 a 10 minutos	80 %
Codorna Inteira	8 min 30 s a 11 min 30 s	80 %
Peru inteiro	13 a 15 minutos	80 %