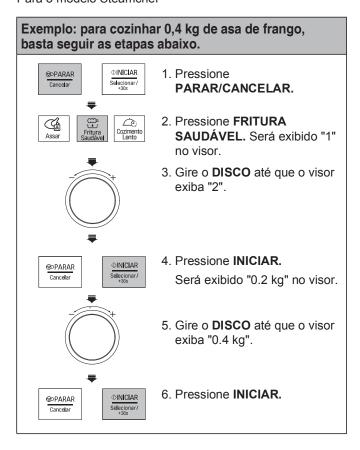
FRITURA SAUDÁVEL

O menu do seu forno foi pré-programado para reaquecer alimentos automaticamente. Informe ao forno o que deseja e a quantidade de itens. Em seguida, deixe que o forno de micro-ondas cozinhe sua seleção.

Para o modelo Steamchef



INSTRUÇÕES DO MENU "FRITURA SAUDÁVEL"

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílio
1	Frango à Milanesa	De 0,2 a 0,6 kg	Refrigerada	Ingredientes Peito de galinha de 150 a 200 g cada 1 xícara de farinha 2 ovos levemente batidos 1 xícara de farinha de miolo de pão fina Sal e pimenta a gosto 1. Tempere o peito de galinha com sal e pimento a gosto, cubra com farinha e pincele com ovos batidos. Cubra com farinha de miolo de pão fina e pincele o empanado de galinha co azeite. 2. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAF 3. Quando o BIPE for emitido, vire o alimento e pressione "INICIAR" para continuar o cozime	m R.
2	Frango à Passarinho	De 0,2 a 0,6 kg	Refrigerada	Pincele as asas de galinha com manteiga derretida e tempere a gosto. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAF Quando o bipe for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozime	

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílio
3	Costela	De 0,2 a 0,4 kg	Refrigerada	Ingredientes 500 g de bife ou cordeiro magro moído 500 g de batatas pequenas, cozidas e amassadas 3 ovos levemente batidos 2 cebolas picadas finas 2 colheres de sopa de salsinha picada 1 xícara de farinha de miolo de pão fina Sal e pimenta a gosto	Bandeja CRISP na prateleira elevada.
				 Misture carne, batatas, ovos, cebolas e salsinha Com a mistura da carne, forme bolas com diâmetro de 4 a 5 cm. Cubra com farinha de miolo de pão fina e forme bolas ovais com espessura aproximada de 1 cm cada Pincele a costeleta com azeite. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. Quando o bipe for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento. 	
4	Peixe à Milanesa	De 0,2 a 0,6 kg	Refrigerada	Ingredientes Filés de peixe de 150 a 200 g cada 1 xícara de farinha 2 ovos levemente batidos 1 xícara de farinha de miolo de pão fina Sal e pimenta a gosto	Bandeja com peneira na prateleira elevada.
				 Tempere os filés de peixe com sal e pimenta ou a gosto, cubra com farinha e pincele com ovos batidos. Cubra com farinha de miolo de pão fina e pincele os peixes empanados com azeite. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. Quando o bipe for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento. 	
5	Batata Frita	De 0,1 a 0,3 kg	Congelado	Espalhe as batatas congeladas na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Para obter o melhor resultado, cozinhe em uma única camada. Escolha o menu e o peso, pressione "INICIAR".	Bandeja CRISP na prateleira elevada.
6	Hamburguer	De 0,2 a 0,4 kg	Refrigerada	Escolha hambúrgueres de 100 g e espessura de 1 cm cada. Pincele os hambúrgueres com azeite. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. Quando o bipe for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.	Bandeja CRISP na prateleira elevada.
7	Linguiça	De 0,2 a 0,6 kg	Refrigerada	Retire da embalagem e corte na superfície. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. Quando o bipe for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.	Bandeja CRISP na prateleira elevada.
8	Batata Rústica	De 0,2 a 0,4 kg	Ambiente	Retire da embalagem e corte na superfície. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. Quando o bipe for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.	Bandeja CRISP na prateleira elevada.