

## Procedimentos gerais para cozinhar no micro-ondas

### - VEGETAIS FRESCOS

| VEGETAIS   | QUANTIDADE           | POTÊNCIA (%) | TEMPO DE COZIMENTO (min) | INSTRUÇÕES   | TEMPO DE DESCANSO (min)   |
|--|----------------------|--------------|--------------------------|--|---|
| Cenoura (125 g/unid)   | 3 a 4                | 70           | 8                        | Cortar em rodelas ou tiras finas. Temperar. Tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.   | Não   |
| Vagem  | 500 g                | 70           | 10                       | Cortar em pedaços de 5 cm. Temperar. Tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.  | Não   |
| Brócolis   | 1 unidade média      | 70           | 5                        | Separar as flores. Temperar. Tampar. Mexer na metade do tempo.   | Não   |
| Abóbora  | ½ unidade média      | 100          | 14                       | Em fatias, com casca ou em pedaços descascados e cortados em cubos médios. Temperar. Tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.                              | Não   |
| Ervilha Torta  | 400 - 500 g          | 100          | 5                        | Cortados em 3 partes. Temperar. Tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.   | Não   |
| Batata (175-200 g/unid)  | 4                    | 100          | 6                        | Furar a superfície com um garfo. Passar sal. Colocar sobre o prato giratório sem cobrir.   | Após o término do cozimento, envolver a batata em papel alumínio por 5 minutos. |
| Vegetais mistos (abobrinha, berinjela, pimentão, cebola, tomate) | 700 g                | 100          | 5                        | Cortar vegetais em cubos médios. Temperar. Tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.  | Não   |
| Alcachofra (240 g cada)  | 2 médias<br>4 médias | 100<br>100   | 5 a 7<br>9 a 11          | Cortar e adicionar e 2 colheres (chá) de água. Tampar.   | 2 a 3   |
| Aspargo Fresco   | 450 g                | 100          | 6 a 8                    | Adicionar 2 colheres (sopa) de água. Tampar.   | 2 a 3   |
| Beterraba Fresca   | 450 g                | 100          | 14 a 18                  | Colocar ¼ xícara (chá) de água em um refratário redondo de bordas altas. Juntar as beterrabas e tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.                   | 2 a 3   |
| Couve ou Repolho picado  | 450 g                | 100          | 5 a 6                    | Colocar ¼ xícara (chá) de água em um refratário redondo de bordas altas. Juntar os vegetais e tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.                     | 2 a 3   |
| Couve-Flor   | 450 g                | 100          | 6 a 8                    | Separar as flores. Colocar 2 colheres (sopa) de água em um refratário redondo de bordas altas. Juntar as flores e tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento. | 2 a 3   |