

## Procedimentos gerais para cozinhar no micro-ondas

### MENU BRASILEIRO

O menu do seu micro-ondas foi pré-programado para cozinhar alimentos automaticamente. Indique no menu o que pretende cozinhar.

**Exemplo: Para preparar lasanha, basta acompanhar os seguintes passos.**

 1. Pressione **Cancela**.

- Coloque a lasanha no micro-ondas e feche a porta.

 2. Pressione **Lasanha**.  
O micro-ondas começará a cozinhar conforme a seleção indicada.

### MENU BRASILEIRO

| CATEGORIA                      | QUANTIDADE                            | INSTRUÇÕES  |         |       |       |       |        |         |        |         |     |         |  |  |
|--------------------------------|---------------------------------------|---|---------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|-----|---------|--|--|
| ARROZ<br>Programas<br>(1-2)    | 1~2 xícaras                           | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Arroz</td> <td>200 g</td> <td>400 g</td> </tr> <tr> <td>Água</td> <td>500 ml</td> <td>1000 ml</td> </tr> </table> <p>Utilize arroz tipo 1 ou 2.<br/>1 colher (sopa) de óleo<br/>1/2 colher (sopa) de sal<br/>1 colher (sopa) de cebolinha picada</p> <p>Modo de Preparo:<br/>Num refratário redondo, coloque todos os ingredientes e misture.<br/>Não é necessário tampar. Leve ao micro-ondas. No final do preparo, aguarde de 5 a 10 minutos, deixando coberto durante o tempo de espera. Se preferir refogar os temperos, leve ao micro-ondas por 30 segundos na potência 100 %.</p>  | Arroz   | 200 g | 400 g | Água  | 500 ml | 1000 ml |        |         |     |         |  |  |
| Arroz                          | 200 g                                 | 400 g   |         |       |       |       |        |         |        |         |     |         |  |  |
| Água                           | 500 ml                                | 1000 ml   |         |       |       |       |        |         |        |         |     |         |  |  |
| MACARRÃO<br>Programas<br>(1-3) | 0.1~0.3 kg                            | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Massa</td> <td>100 g</td> <td>200 g</td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>Água</td> <td>400 ml</td> <td>800 ml</td> <td>1000 ml</td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td colspan="3">À gosto</td> </tr> </table> <p>Tomate, cebola, alicrim, manjeriçao, salsa, alho, queijo parmesão.</p> <p>Junte o macarrão em um refratário próprio para micro-ondas com água já fervida e com uma colher de sopa de óleo. Selecione a opção de cozimento no menu. Quando ouvir o "bip", misture bem. Processe o tomate no triturador, peneire e coloque em um refratário com as ervas, sal, açúcar, cebola, alho e deixe cozinhar no micro-ondas de 2 a 3 minutos. Espalhe o molho de tomate sobre o macarrão já no prato. Espalhe queijo parmesão ralado.</p> | Massa   | 100 g | 200 g | 300 g | Água   | 400 ml  | 800 ml | 1000 ml | Sal | À gosto |  |  |
| Massa                          | 100 g                                 | 200 g   | 300 g   |       |       |       |        |         |        |         |     |         |  |  |
| Água                           | 400 ml                                | 800 ml  | 1000 ml |       |       |       |        |         |        |         |     |         |  |  |
| Sal                            | À gosto                               |   |         |       |       |       |        |         |        |         |     |         |  |  |
| LASANHA<br>Programas<br>(1-2)  | 1 Pessoa (350 g)<br>2 Pessoas (650 g) | <p>Leve o prato ao micro-ondas e siga as orientações de manuseio descritas na embalagem, de acordo com o fabricante.<br/>No final do preparo, aguarde 2 minutos no tempo de espera e sirva em seguida.</p>  |         |       |       |       |        |         |        |         |     |         |  |  |
| PIZZA<br>Programas<br>(1-3)    | 1 a 3 fatias                          | <p>Forre o prato giratório com papel manteiga e distribua as fatias de pizza.<br/>Leve ao micro-ondas e no final do aquecimento, retire e sirva em seguida.<br/>As bordas grossas de pizzas ficam menos aquecidas em comparação com as bordas finas.</p>  |         |       |       |       |        |         |        |         |     |         |  |  |

## Procedimentos gerais para cozinhar no micro-ondas

| CATEGORIA                         | QUANTIDADE   | INSTRUÇÕES  |          |         |       |       |       |      |        |        |        |         |
|-----------------------------------|--|---|----------|---------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|---------|
| ESPETINHO DE CARNE                | 500 g carne bovina<br>2 pimentões<br>Sal<br>Pimenta<br>Azeite<br>Espetos | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corte a carne de vaca e pimentões em cubos de 2,5 cm.</li> <li>2. Enfie a carne e os pimentões nos espetos.</li> <li>3. Adicione pimenta e azeite.</li> <li>4. Coloque os espetos em um refratário e depois coloque dentro do micro-ondas</li> <li>5. Pressione 'Espetinhos de carne' e depois Início.</li> <li>6. Após o "bip", vire os espetinhos.</li> </ol>   |          |         |       |       |       |      |        |        |        |         |
| SALGADINHOS<br>Programas<br>(2-6) | 2 a 6 unidades   | Em um refratário para micro-ondas forrado com papel manteiga, distribua os salgadinhos. Leve ao micro-ondas. No final do aquecimento, retire e sirva em seguida.  |          |         |       |       |       |      |        |        |        |         |
| BOLO                              | 1 receita  | <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 ovos</li> <li>• 1 1/2 xícara (chá) de açúcar (270 g)</li> <li>• 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (180 g)</li> <li>* 5 colheres (sopa) de margarina (100 g)</li> <li>• 1 xícara (chá) de leite ou suco de frutas</li> <li>• 1 colher (sopa) de fermento em pó</li> </ul> <p>Modo de Preparo:</p> <p>Bata as claras em neve e sem parar de bater, acrescente as gemas, a margarina, os ingredientes secos peneirados, o leite e o fermento em pó, que deverá ser acrescentado por último. Despeje a massa em uma fôrma refratária própria para micro-ondas untada com margarina. Não é necessário cobrir. Leve ao micro-ondas. Ao final do preparo, aguarde 5 minutos no tempo de espera.</p> |          |         |       |       |       |      |        |        |        |         |
| TORRADA                           | 9 fatias   | Coloque as nove fatias de pão dispostas na grelha.  |          |         |       |       |       |      |        |        |        |         |
| MANDIOCA<br>Programas<br>(2-8)    | 0.2~0.8 kg   | <p>Ingredientes:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Mandioca</td> <td>200 g</td> <td>400 g</td> <td>600 g</td> <td>800 g</td> </tr> <tr> <td>Água</td> <td>400 ml</td> <td>600 ml</td> <td>800 ml</td> <td>1000 ml</td> </tr> </table> <p>Corte a mandioca e coloque em uma vasilha profunda e grande própria para micro-ondas. Despeje água fervente e cubra com a tampa. Coloque a vasilha no micro-ondas. Escolha o menu e pressione Início.</p>   | Mandioca | 200 g   | 400 g | 600 g | 800 g | Água | 400 ml | 600 ml | 800 ml | 1000 ml |
| Mandioca                          | 200 g  | 400 g   | 600 g    | 800 g   |       |       |       |      |        |        |        |         |
| Água                              | 400 ml   | 600 ml  | 800 ml   | 1000 ml |       |       |       |      |        |        |        |         |