

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 batatas assadas, basta acompanhar os seguintes passos.

 1. Pressione **Cancela**.

- Coloque as batatas no micro-ondas e feche a porta.

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

MENU BRASILEIRO

CATEGORIA	QUANTIDADE	INSTRUÇÕES												
ARROZ	1~2 xícaras	<p>Ingredientes</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. 1 colher (sopa) de óleo 1/2 colher (sopa) de sal 1 colher (sopa) de cebolinha picada</p> <p>Modo de Preparo: Num refratário redondo, coloque todos os ingredientes e misture. Não é necessário tampar. Leve ao forno. No final do preparo aguarde 5 a 10 minutos, tempo de espera coberto. Se, preferir refogar os temperos leve ao forno 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	0.1~0.3 kg	<p>Ingredientes</p> <table border="1"> <tr> <td>Pasta</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">A gosto</td> </tr> </table> <p>tomate, cebola alecrim, manjeriço, salsa, alho, queijo parmesão</p> <p>Junte o macarrão em uma panela com água fervente e uma colher de sopa de óleo. Escolha o menu e comece a cozinhar. Quando beep, misture bem. Processe tomate no misturador e peneira. Coloque numa panela e aqueça. Junte as ervas, sal, açúcar, cebola e alho e continuar cozinhando 30-40 minutos. Espalhe o molho de tomate sobre o macarrão num prato. Espalhe queijo parmesão ralado.</p>	Pasta	100 g	200 g	300 g	Água	400 ml	800 ml	1000 ml	Sal	A gosto		
Pasta	100 g	200 g	300 g											
Água	400 ml	800 ml	1000 ml											
Sal	A gosto													
BATATA ASSADA	4 unidades = 900 g	Coloque no centro do forno, sobre uma toalha de papel. Fure as batatas várias vezes com um garfo. Depois de cozidas, deixe em repouso durante 5 minutos.												
PIZZA	1 a 3 fatias	Forre o prato giratório com papel-manteiga e distribua as fatias de pizza. Leve ao forno, no final do aquecimento, retire e sirva em seguida. As pizzas com bordas grossas ficam menos aquecidas nas bordas em relação as com bordas finas.												

Procedimentos gerais para cozinhar no micro-ondas

CATEGORIA	QUANTIDADE	INSTRUÇÕES										
MILANESA	200 g ou 400 g	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 colheres (sopa) de farinha de rosca • 50 g de queijo parmesão ralado • 2 colheres (sopa) de óleo de canola ou milho • 1 colher (sopa) de orégano • 1 colher (sopa) de margarina light <p>Modo de Preparo: Coloque a farinha de rosca em um refratário e leve ao forno microondas para torrar por 4 a 6 minutos na potência alta. Mexa a cada minuto para não queimar. Retire e deixe esfriar. Misture a farinha de rosca com o queijo ralado e reserve. Pincele os filés temperados à gosto com óleo e passe na mistura de farinha revada. Coloque os filés em um refratário e distribua a margarina sobre os mesmos. Leve ao forno microondas, no final do preparo retire e sirva em seguida.</p>										
SALGADINHOS	2 a 6 unidades	Num refratário para microondas forrado com papel toalha, distribua os salgadinhos. Leve ao forno microondas. No final do aquecimento, retire e sirva em seguida.										
LINGUIÇA	0.2~0.8 kg	<p>Ingredientes para Linguiça</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>Linguiça</td> <td>200 g</td> <td>400 g</td> <td>600 g</td> <td>800 g</td> </tr> <tr> <td>Água</td> <td>30 ml</td> <td>45 ml</td> <td>60 ml</td> <td>75 ml</td> </tr> </table> <p>Corte a linguiça e coloque em uma vasilha profunda e grande. Despeje água fervente. Cubra com tampa. Coloque a panela no forno. Escolha o menu e pese, pressionar início.</p>	Linguiça	200 g	400 g	600 g	800 g	Água	30 ml	45 ml	60 ml	75 ml
Linguiça	200 g	400 g	600 g	800 g								
Água	30 ml	45 ml	60 ml	75 ml								
BOLO	1 receita	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ovos • 1 1/2 xícara (chá) de açúcar (270 g) • 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (180 g) • * 5 colheres (sopa) de margarina (100 g) • 1 xícara (chá) de leite ou suco de frutas • 1 colher (sopa) de fermento em pó <p>Modo de Preparo: Bata as claras em neve, sem parar de bater acrescente as gemas, a margarina e alterne os ingredientes secos peneirados e o leite. Por último, acrescente o fermento em pó. Despeje a massa em uma fôrma refratária untada com margarina. Não é necessário cobrir. Leve ao forno microondas. No final do preparo aguarde 5 minutos no tempo de espera.</p>										