

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

Exemplo: para cozinhar 0,4 kg de asa de frango, basta seguir as etapas abaixo.

1. Pressione **PARAR/CANCELAR**.
2. Pressione **FRITURA SAUDÁVEL**. Será exibido "1" no visor.
3. Gire o **DISCO** até que o visor exiba "2".
4. Pressione **INICIAR**. Será exibido "0.2 kg" no visor.
5. Gire o **DISCO** até que o visor exiba "0.4 kg".
6. Pressione **INICIAR**.

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	<p>Ingredientes</p> <p>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</p> <p>1. Tempere o peito de galinha 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 o empanado de galinha com azeite. 2. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. 3. Quando o BIPE for emitido, vire o alimento e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.</p>	Bandeja CRISP na prateleira elevada.
2	Frango à Passarinho	De 0,2 a 0,6 kg	Refrigerada	<p>1. Pincele as asas de galinha com manteiga derretida e tempere a gosto. 2. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. 3. Quando o bipe for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.</p>	Bandeja CRISP na prateleira elevada.

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílio
3	Costela	De 0,2 a 0,4 kg	Refrigerada	<p>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</p> <p>1. 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. 2. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. 3. Quando o bife for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.</p>	Bandeja CRISP na prateleira elevada.
4	Peixe à Milanesa	De 0,2 a 0,6 kg	Refrigerada	<p>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</p> <p>1. 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. 2. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. 3. Quando o bife for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.</p>	Bandeja com peneira na prateleira elevada.
5	Batata Frita	De 0,1 a 0,3 kg	Congelado	<p>1. 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".</p>	Bandeja CRISP na prateleira elevada.
6	Hamburguer	De 0,2 a 0,4 kg	Refrigerada	<p>1. Escolha hambúrgueres de 100 g e espessura de 1 cm cada. Pincele os hambúrgueres com azeite. 2. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. 3. Quando o bife for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.</p>	Bandeja CRISP na prateleira elevada.
7	Linguiça	De 0,2 a 0,6 kg	Refrigerada	<p>1. Retire da embalagem e corte na superfície. 2. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. 3. Quando o bife for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.</p>	Bandeja CRISP na prateleira elevada.
8	Batata Rústica	De 0,2 a 0,4 kg	Ambiente	<p>1. Retire da embalagem e corte na superfície. 2. Coloque o alimento na bandeja CRISP sobre a prateleira elevada. Escolha o menu e o peso, pressione INICIAR. 3. Quando o bife for emitido, vire a carne e pressione "INICIAR" para continuar o cozimento.</p>	Bandeja CRISP na prateleira elevada.