

Operação - CMK38


4

1. Aperte a tecla RELÓGIO.
2. Use o teclado numérico para digitar a hora certa (entre 1:00 e 23:59).
3. Aperte a tecla RELÓGIO para finalizar.

IMPORTANTE:

Siga este procedimento todas as vezes que você quiser ajustar o relógio. Sempre que no painel aparecer "12:00" significa que o relógio não foi ajustado ou que houve falta de energia elétrica. Durante o cozimento de alimentos, caso desejar saber as horas, aperte a tecla RELÓGIO que o display mostrará a hora por 3 segundos e após isto, o produto voltará a mostrar o tempo restante de cozimento, mas se o relógio não estiver ajustado, o display irá mostrar a partir de "12:00".

4.2 AUTO TRAVAMENTO DO PAINEL

Esta função é ativada sempre que o seu micro-ondas ficar inativo por mais de 60 segundos. Quando isso acontecer o ícone  aparecerá no painel.

Para destravar o seu produto, abra e feche a porta.

1. Use o teclado numérico para digitar o tempo de cozimento desejado (entre 00:01 e 59:59).
2. Se você desejar programar uma potência diferente de 100%, aperte a tecla POTÊNCIA repetidamente para programar a potência desejada, conforme a tabela abaixo:

Nº de vezes que a tecla POTÊNCIA deve ser apertada	Potência	Equivalente a
1	1000 W	100%
2	900 W	90%
3	800 W	80%
4	700 W	70%
5	600 W	60%
6	500 W	50%
7	400 W	40%
8	300 W	30%
9	200 W	20%
10	100 W	10%

3. Aperte a tecla INICIAR/+30 seg. Ao final do cozimento, um bip soará indicando o término da programação. Depois que o processo de cozimento foi iniciado o tempo programado pode ser facilmente aumentado em 30 segundos através da tecla INICIAR/+30 seg.

IMPORTANTE:

- Se nenhuma potência for selecionada, o forno começa a funcionar na potência 1000 W.
- Mesmo no caso do produto ainda estar funcionando, ao abrir a porta do forno o funcionamento é interrompido imediatamente. Se quiser que o forno continue a funcionar, basta fechar a porta e apertar a tecla INICIAR/+30 seg. novamente. Senão, basta apertar a tecla CANCELAR/PAUSAR e a programação é apagada.

4.4 DICAS PARA COZINHAR NO MICRO-ONDAS

Para programar e obter melhores resultados, você precisa conhecer um pouco mais sobre os níveis de potência de seu Micro-ondas.

Seu Micro-ondas possui 10 níveis de potência que deverão ser usados conforme a necessidade no preparo de alimentos. Veja a tabela de potências abaixo:

Nível	Uso	Potência	Equivalente a
1	Ferver líquidos e cozimentos em geral	1000 W	100%
2	Preparar refogados e carnes	900 W	90%
3	Reaquecer pratos prontos	800 W	80%
4	Preparar aves inteiras, bolos e tortas	700 W	70%
5	Preparar sopas e massas em camadas	600 W	60%
6	Descongelar pratos prontos	500 W	50%
7	Cozinhar lentamente carnes duras	400 W	40%
8	Descongelar alimentos em geral	300 W	30%
9	Amolecer/amaciador alimentos	200 W	20%
10	Amolecer manteiga, queijos e sorvetes	100 W	10%

O Consul Bem Estar vem com a função RECEITAS ESPECIAIS que te ajuda a preparar mais de 50 receitas no micro-ondas, de forma prática e rápida. Como usar:

1. Consulte o livrote que acompanha o seu micro-ondas ou entre no site www.consul.com.br/receitas especiais
2. No site, procure o menu "Receitas Especiais" e escolha a receita de sua preferência, verificando o código correspondente.
3. Prepare os ingredientes, conforme receita.
4. Pressione a função RECEITAS ESPECIAIS no seu micro-ondas.
5. Digite o código da receita, conforme orientação do site, utilizando o teclado numérico.
6. Pressione a tecla INICIAR/+30 seg.

Obs.: o Micro-ondas funcionará automaticamente até que a sua receita esteja pronta. Fique atento às interações necessárias, como por exemplo, virar ou mexer o alimento, para que sua receita fique conforme o desejado.

4.6 RECEITAS NO VAPOR

Utilize o Panela a Vapor no preparo mais saudável e com muito mais sabor de suas receitas. Veja item 1.4.

IMPORTANTE:

Para garantir um melhor resultado em suas receitas, tenha medidores padrão para colheres de sopa e chá; bem como medidores padrão para xícaras. Além disso, procure seguir nossas recomendações quanto ao tamanho dos recipientes, presença ou ausência de tampa, temperatura e tipos de alimentos. E lembre-se: os utensílios utilizados no micro-ondas devem ser apropriados para esta finalidade e adequados às porções de alimentos.

4.6.1 LEGUMES

Sugestão de receita para LEGUMES menos firmes, como brócolis, couve-flor, jiló e vagem

Ingredientes para 2 porções individuais:
150 g do seu legume favorito, cortado em cubos pequenos
200 ml de água a temperatura ambiente
½ colher de sopa de azeite
½ colher de chá de sal
2 dentes de alho cortados ao meio, para serem retirados depois

Ingredientes para 4 porções individuais:
300 g do seu legume favorito, cortado em cubos pequenos
200 ml de água a temperatura ambiente (para compartimento inferior da Panela a Vapor)
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de sal
3 dentes de alho cortados ao meio, para serem retirados depois

Na Panela a Vapor que acompanha seu micro-ondas, adicione a água no compartimento inferior e todos os ingredientes, já misturados, na superior. Tampe a Panela a Vapor, leve-a ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla LEGUMES.
2. Utilize o teclado numérico para selecionar a porção que deseja (150 g ou 300 g).
3. Pressione INICIAR/+30seg.

Ao final do aquecimento, retire a Panela a Vapor com o auxílio de luvas, tomando cuidado para não se queimar com o vapor e se preferir retire os dentes de alho antes de servir.

4.6.2 PEIXE

Sugestão de receita de PEIXE.

Ingredientes para 3 porções individuais:
500 g de salmão em postas refrigerado
200 ml de água a temperatura ambiente
½ colher de chá de sal
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de azeite
pimenta do reino a gosto

Ingredientes para 6 porções individuais:
1 kg de salmão em postas refrigerado
200 ml de água a temperatura ambiente
1 ½ colher de chá de sal
2 dentes de alho picados
4 colheres de sopa de suco de limão

2 colheres de sopa de azeite
Pimenta do reino a gosto

Seque as postas com papel toalha. Em seguida, tempere-as com sal, alho, suco de limão, pimenta e azeite. Adicione a água no compartimento inferior da Panela a Vapor. Transfira as postas para a Panela a Vapor que acompanha o produto. Tampe a Panela a Vapor, leve-a ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla PEIXE.
2. Utilize o teclado numérico para selecionar a porção que deseja (500 g ou 1000 g).
3. Pressione INICIAR/+30 seg.

Ao final do aquecimento, retire a Panela a Vapor do micro-ondas com o auxílio de luvas e sirva ainda quente. Cuidado para não se queimar com o vapor ao abrir a Panela a Vapor.

Obs.: o salmão pode ser substituído por tilápia ou outro peixe de sua preferência, observando que as postas ou filés não podem se sobrepor.

4.6.3 VERDURAS

Sugestão de receita para verduras ou legumes mais firmes, como abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, cenoura, chuchu, inhame e mandioquinha.

Ingredientes para 4 porções individuais:

300 g do seu legume favorito, cortado em cubos pequenos
200 ml de água a temperatura ambiente (para o compartimento inferior da Panela a Vapor)
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de sal
3 dentes de alho cortados ao meio, para serem retirados após o preparo.

Ingredientes para 7 porções individuais:

500 g do seu legume favorito, cortado em cubos pequenos
200 ml de água a temperatura ambiente (para o compartimento inferior da Panela a Vapor)
1 ½ colher de sopa de azeite
1 ½ colher de chá de sal
4 dentes de alho cortados ao meio, para serem retirados após o preparo.

Na Panela a Vapor que acompanha seu micro-ondas, adicione a água no compartimento inferior e todos os ingredientes, já misturados, no superior. Tampe a Panela a Vapor, leve-a ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla VERDURAS.
2. Utilize o teclado numérico para selecionar a porção que deseja (150 g ou 300 g).
3. Pressione INICIAR/+30 seg.

Ao final do aquecimento, retire a Panela a Vapor com o auxílio de luvas, tomando cuidado para não se queimar com o vapor. Se preferir retire os dentes de alho antes de servir.

4.7.1 Tecla PIPOCA

Sugestão de preparo de PIPOCA - Ingredientes:

1 pacote de pipoca de micro-ondas (100 g)

Coloque o pacote de pipoca no micro-ondas, conforme instruções da embalagem e:

1. Pressione a tecla PIPOCA.
2. Pressione INICIAR/+30 seg.

Ao final do aquecimento, retire o pacote do micro-ondas, tendo cuidado para não se queimar com o vapor proveniente do interior do mesmo.

Caso você deseje programar um novo tempo mais adequado às suas necessidades para a tecla PIPOCA, siga os seguintes passos:

1. Aperte a tecla PIPOCA 2 vezes.
2. O tempo no display começará a piscar.
3. Use o teclado numérico para digitar o tempo desejado.
4. Aperte a tecla INICIAR/+30 seg.
5. O Micro-ondas iniciará o funcionamento.
6. Utilize a tecla normalmente todas as vezes que desejar fazer pipoca.

Você poderá modificar o tempo programado da tecla PIPOCA quantas vezes quiser. Para reprogramá-la, siga os passos descritos acima.

IMPORTANTE:

O tempo de cozimento do pacote de pipoca é apenas uma referência. O tempo ideal pode variar de acordo com o peso do pacote, tipo e qualidade do milho, marca e validade do produto, entre outros. Para garantir o melhor resultado, após iniciar o funcionamento do Micro-ondas, ouça o barulho do estouro dos milhos. Quando o intervalo entre um estouro e outro for de aproximadamente 2 ou 3 segundos, recomendamos que você aperte a tecla CANCELAR/PAUSAR para desligar o Micro-ondas, caso ele já não o tenha feito sozinho.

DICAS:

- Para um melhor aproveitamento do calor do Micro-ondas recomendamos que o pacote de pipoca seja colocado no centro do prato giratório de forma que a descrição do pacote "ESTE LADO PARA BAIXO" fique voltada para o prato do Micro-ondas.
- Devido ao tamanho da cavidade, o pacote de pipocas pode ficar preso. Caso isso ocorra, abra a porta do Micro-ondas, libere o pacote e retome o preparo pressionando a tecla INICIAR/+30seg.

4.7.2 Tecla BRIGADEIRO

Sugestão de receita para BRIGADEIRO DE COLHER

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina

Em um vasilhame de bordas altas e apropriado para uso em micro-ondas, coloque todos os ingredientes e mexa, até obter uma mistura homogênea. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla BRIGADEIRO.
2. Pressione INICIAR/+30 seg.

Ao final do aquecimento, retire o vasilhame do micro-ondas com o auxílio de luvas e espere que o brigadeiro esfrie antes de servir.

Obs.: para melhores resultados, peneire o chocolate antes de adicionar à mistura, para evitar a formação de grumos.

4.7.3 Tecla BOLO DE CANECA

Sugestão de Receita de BOLO DE CANECA - Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó para forno e fogão (base de sucralose)
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de farinha integral
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de flocos de quinoa
- 4 colheres de sopa de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de uva passa
- ¼ de colher de chá de fermento químico

Em uma caneca apropriada para uso em micro-ondas e com capacidade mínima de 300 ml, coloque o ovo, a margarina e o adoçante para forno e fogão e bata vigorosamente, até obter uma mistura homogênea e de tom amarelado mais claro. Em seguida, adicione o leite desnatado, misture bem, e comece a adicionar as farinhas, colher por colher, misturando delicadamente. Por último, adicione o fermento e as uvas passa. Leve a caneca ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla BOLO DE CANECA.
2. Pressione INICIAR/+30 seg.

Ao final do aquecimento, retire a caneca do micro-ondas e consuma o bolo ainda quente, com o auxílio de uma colher, na própria caneca.

Sugestão de Receita para bolo integral salgado - Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de farinha integral
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de flocos de quinoa
- 4 colheres de sopa de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de milho em conserva
- ¼ de colher de chá de fermento químico
- Orégano a gosto

Em uma caneca apropriada para uso em micro-ondas e com capacidade mínima de 300 ml, coloque o ovo, o óleo e o sal e bata vigorosamente, até obter uma mistura homogênea e de tom amarelado mais claro. Em seguida, adicione o leite desnatado, misture bem e comece a adicionar as farinhas, colher por colher, misturando delicadamente. Por último, adicione o fermento, o milho e o orégano. Leve a caneca ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla BOLO DE CANECA.
2. Pressione INICIAR/+30 seg.

Ao final do aquecimento, retire a caneca do micro-ondas e consuma o bolo ainda quente, com o auxílio de uma colher, na própria caneca.

Obs.: as farinhas integrais podem ser substituídas pelas farinhas de sua preferência, assim como as uvas passas e o milho podem ser substituídos pelos ingredientes de sua preferência.

4.8 DESCONGELAR

4.8.1 Teclas PEIXE, CARNE e AVES

1. Aperte a tecla PEIXE, CARNE ou AVES para descongelar o tipo de carne desejado.
2. Use o teclado numérico para digitar a quantidade em gramas, de carne a ser descongelada (até 2 kg).
3. Aperte a tecla INICIAR/+30 seg.

No meio do descongelamento soará um bip e no display aparecerá "U R E". Abra a porta do Micro-ondas e vire a carne. Feche a porta e aperte a tecla INICIAR/+30 seg. para continuar o descongelamento.

Se a carne não for virada, o Micro-ondas continuará a programação normalmente, porém o descongelamento pode não ser satisfatório.

IMPORTANTE:

- Para obter melhores resultados, preferencialmente envolva o alimento em um filme plástico adequado para o uso em Micro-ondas e coloque-o diretamente sobre o prato giratório.
- Se o alimento estiver menos frio do que a temperatura de congelamento total (-18 °C), escolha um peso menor do que o alimento realmente apresenta.
- Se o alimento estiver mais frio do que a temperatura de congelamento total (-18 °C), escolha um peso maior do que o alimento realmente apresenta.
- A qualidade, quantidade, composição, origem e forma dos alimentos submetidos ao descongelamento, bem como as variações de tensão da rede elétrica onde o seu Micro-ondas está conectado, podem provocar alterações no resultado final e no tempo necessário para o descongelamento dos alimentos. Assim, caso não sejam obtidos resultados satisfatórios com o uso da função DESCONGELAR, recomendamos que você siga as instruções do item 4.3 e selecione 30% de potência para programar o descongelamento manualmente para descongelar carnes.

4.9 COMO FAZER O DESCONGELAMENTO MANUALMENTE

Siga as instruções do tópico 4.3 e utilize a opção de 30% de potência para descongelar alimentos em geral ou 50% de potência para descongelar pratos prontos. Inspeção o alimento que está sendo descongelado com frequência. Com a experiência, você saberá qual é o tempo necessário para descongelar os diferentes tipos de alimento.

Aperte a tecla INICIAR/+30 seg. e forno ligará por 30 segundos na potência 1000 W. Se desejar adicionar mais tempo, basta apertar a tecla INICIAR/+30 seg. novamente. A cada vez que a tecla for pressionada, 30 segundos serão adicionados ao tempo remanescente no display.

IMPORTANTE:

- Use luvas para evitar queimaduras.