

## 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 4 médias	100 100	5 a 7 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