

## 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 rodela 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        | 100          | 5 a 7                    | Cortar e adicionar e 2 colheres (chá) de água. Tampar.   | 2 a 3   |
|  | 4 médias        | 100          | 9 a 11                   |  |   |
| 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   |

## **Procedimentos gerais para cozinhar no micro-ondas**

### **- VEGETAIS FRESCOS**

| VEGETAIS                     | QUANTIDADE | POTÊNCIA (%) | TEMPO DE COZIMENTO (min) | INSTRUÇÕES   | TEMPO DE DESCANSO (min) |
|------------------------------|------------|--------------|--------------------------|--|-------------------------|
| Salsão Fresco em Fatias      | 2 xícaras  | 100          | 4 a 5                    | Fatiar. Colocar 2 colheres (sopa) de água em um refratário redondo de bordas altas. Juntar o salsão e tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento. | 2 a 3                   |
| Milho                        | 4 xícaras  | 100          | 6 a 8                    | Descascar. Colocar 2 colheres (sopa) de água em um refratário redondo e raso. Juntar as espigas e tampar.  | 2 a 3                   |
|                              | 2 espigas  | 100          | 9 a 11                   |  |                         |
| Cogumelo Fresco (fatias)     | 225 g      | 100          | 3 a 4                    | Colocar os cogumelos em um refratário redondo de bordas altas e tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.                                       | 2 a 3                   |
| Ervilha Fresca (grãos)       | 4 xícaras  | 100          | 5 a 7                    | Colocar 2 colheres (sopa) de água em um refratário redondo de bordas altas. Juntar as ervilhas e tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.      | 2 a 3                   |
| Batata Doce (180-240 g/cada) | 2 médias   | 100          | 6 a 8                    | Furar a pele. Colocar em um refratário para micro-ondas. Virar na metade do tempo de cozimento.  | 2 a 3                   |
|                              | 4 médias   | 100          | 8 a 10                   |  |                         |
| Espinafre Fresco (folhas)    | 450 g      | 100          | 5 a 6                    | Colocar 2 colheres (sopa) de água em um refratário redondo de bordas altas. Juntar as folhas e tampar.   | 2 a 3                   |
| Abobrinha Fresca Fatiada     | 450 g      | 100          | 7 a 9                    | Colocar 2 colheres (sopa) de água em um refratário redondo de bordas altas. Juntar as abobrinhas e tampar. Mexer na metade do tempo de cozimento.    | 2 a 3                   |
| Abobrinha Fresca Inteira     | 450 g      | 100          | 6 a 8                    | Furar a pele. Colocar em um refratário para micro-ondas. Virar na metade do tempo de cozimento.  | 2 a 3                   |