

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