

Panasonic®

Deluxe Panagrill
sensor

MANUAL DE
INSTRUÇÕES
LIVRO DE TÉCNICAS E RECEITAS

NN-R95 B
FORNO DE MICROONDAS

INVERTER



Antes de ligar o aparelho, leia atentamente
todas as instruções contidas neste manual.

Proteger o Meio Ambiente é dever de todos.

Caro Cliente,

Ao mesmo tempo que expressamos nossos agradecimentos, estamos honrados pela escolha do presente aparelho e nos é grato dar-lhe as boas vindas à crescente família de proprietários de produtos Panasonic no mundo.

Pedimos que leia atentamente todas as instruções contidas neste manual, especialmente preparado para que você possa conhecer o seu equipamento.

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR:

GRANDE SÃO PAULO 0800 111033
DEMAIS REGIÕES (0XX12) 3935-9300

www.panasonic.com.br

Panasonic

MANUAL DE INSTRUÇÕES LIVRO DE TÉCNICAS E RECEITAS

Índice

Manual de Instruções

Instalação	4
Recomendações Especiais	5
Instruções Importantes de Segurança	6
Precauções	7
Conheça o seu Forno	10
Painel de Controle	11
Seleção de Potência	12
Para ajustar o Relógio	13
Modo de Demonstração	13
Tecla Pipoca	14
Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança	14
Acionar a tecla de Tempo (Tempo de Espera)	14
Instruções no Visor	15
TURBO DESCONG. (Descongelamento por Peso)	16
Descongelamento por Tempo	18
Uso da tecla do Sensor de Cozimento	19
Cozinhando através do Sensor de Cozimento	20
Usando a tecla Dourador Manual	22
Notas importantes sobre o uso da Grelha Suporte	22
Uso da Função PanaGrill	23
Cozinhando através das teclas PanaGrill	24
Instruções de uso da função PanaGrill	25
Tabela de Tempo de Cozimento para uso manual do Panagrill	26
Sensor de Reaquecimento	27
Reaquecimento Manual	27
Tecla +1 minuto (Ajuste Rápido)	28
Tecla Manter Aquecido	28

Cozimento por Microondas	29
Características dos Alimentos	29
Tempo	29
Técnicas de Cozimento	30
Testando o Ponto de Cozimento	30
Guia de Utensílios	31

Técnicas

Instruções de Cozimento/Descongelamento de:	
• Massas & Cereais	32
• Ovos	32
• Vegetais	33
• Carnes	34
• Aves	35
• Peixes	35

Receitas

Aperitivos & Lanches	36
Sopas, Molhos & Cremes	36
Carnes	37
Aves	37
Peixes	38
Vegetais	39
Pães, Massas & Cereais	40
Bolos, Biscoitos & Doces	41
Dicas	41

Geral

Perguntas e Respostas	42
Cuidados com o seu forno microondas	43
Especificações Técnicas	43
Não Esqueça	44
Certificado de Garantia	45
Anotações	46

Instalação

Desembale o aparelho, retire todos os suportes e calços para transporte e examine-o para detectar qualquer dano ocorrido durante o transporte, tais como gabinete amassado, fechaduras tortas ou porta quebrada. Sendo constatada qualquer irregularidade, notifique o revendedor.

Não instale o produto se estiver danificado.

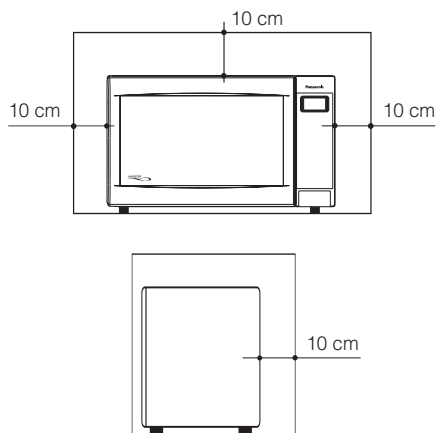
Este forno deve ser instalado sobre uma superfície sólida e horizontal, com dimensões igual ou maior ao produto adquirido.

Não instale o forno em lugar úmido ou quente.

Para um bom desempenho, deve-se ter uma boa circulação de ar ao seu redor.

Respeite as distâncias mínimas para instalação especificadas ao lado.

No caso de embutir o aparelho, respeite as distâncias de 10 cm, para ventilação, nas laterais, parte de cima e no fundo, como mostra as figuras. É importante que o plugue fique acessível para qualquer eventualidade.

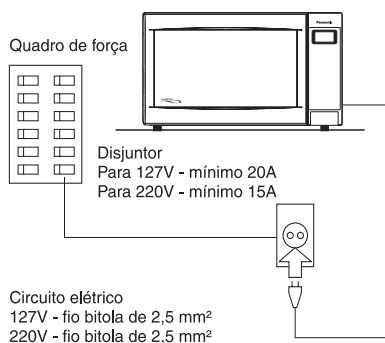


Instalação elétrica

Se não houver uma tomada próxima ao aparelho, faça a ligação conforme o desenho ao lado.

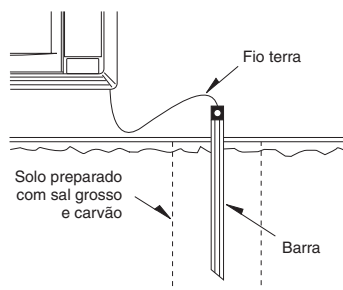
Não ligue outro aparelho no circuito elétrico do forno, pois poderá ocasionar queima de fusível ou desligamento do disjuntor, queda de tensão na rede elétrica ou mesmo diminuição no rendimento do forno.

Obs.: A tomada deverá ser exclusiva para o microondas e estar em ótimas condições de uso.



Ligação do fio terra

Após alguns anos de uso do forno microondas, é possível que ocorram descargas elétricas no gabinete. Estas descargas são provocadas por insetos, acúmulo de poeira ou mesmo muita umidade no seu interior. Para evitar que o usuário receba essas descargas, será necessário a ligação de um fio terra (veja exemplo de um tipo de ligação). No Brasil atualmente, as casas e edifícios não possuem instalações específicas para aterramento. Por isso este fio não deve ser ligado a canos de água, parte metálica de janelas, ferros usados na estrutura de paredes ou fio de pára-raios. Para o aterramento, utilize uma barra de ferro apropriada (vendida em lojas de materiais elétricos) a qual deverá ser instalada por um eletricista de sua confiança conforme as normas existentes.

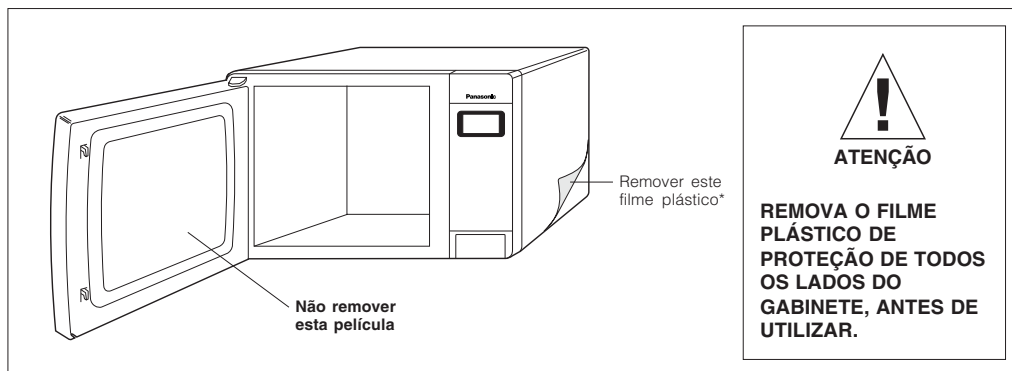


Recomendações Especiais

- 1) Não coloque qualquer objeto entre a porta e o batente do forno, nem permita que resíduos de alimentos ou outros detritos acumulem-se na superfície das travas de segurança.
 - 2) Não utilize o forno se estiver danificado. É particularmente importante que a porta do forno feche bem e que não haja danos:
 - a) Na porta (torta ou empenada);
 - b) Nas dobradiças e fechaduras (tortas ou frouxas).
 - 3) O forno só deve ser consertado por técnicos dos Serviços Autorizados Panasonic, pois somente eles recebem do fabricante:
 - Treinamento técnico;
 - Material didático para o conserto;
 - Peças originais para reposição.
- Cuidado! É perigoso para pessoas não qualificadas executar qualquer serviço ou operação de reparo que envolva a remoção da cobertura que dá proteção contra exposição à energia de microondas.**
- 4) O uso de utensílios metálicos dentro do forno requer cuidados especiais, pois partes metálicas muito próximas poderão gerar faíscas entre si. É um fenômeno normal que não oferece perigo, porém poderá gerar danos no compartimento interno do forno.
 - 5) Não permita que o forno microondas opere vazio, pois poderá gerar danos aos componentes do forno. Certifique-se de que para pequeníssimas porções de alimentos, o forno opere o tempo necessário para aquecer, não permitindo excessos, caso contrário o alimento irá queimar no interior do forno.
 - 6) O prato giratório deverá ser manuseado com cuidado. Quando aquecido evite um eventual choque térmico, que poderá ocasionar sua quebra.
 - 7) **Evite cozinhar ou reaquecer alimentos diretamente sobre o prato giratório. Utilize sempre um recipiente refratário sobre o prato giratório, evitando possíveis quebras.**
 - 8) Alimentos com peles ou membranas não podem ir ao forno sem antes receber preparo especial, assim como potes de vidro ou plásticos não devem estar selados, pois são suscetíveis à explosão.
 - 9) **Durante o funcionamento, a evaporação da umidade do alimento aquecido pode provocar condensação em seu interior. Isto é considerado normal. Após desligar o forno, caso o alimento não seja retirado, a condensação será maior.**
 - 10) Caso haja necessidade de transporte do seu forno, coloque uma proteção entre a porta e o batente.
Ex.: Saco plástico ou folha de jornal.



- 11) Nunca utilize utensílios cortantes em seu prato PanaGrill, para não danificar a superfície antiaderente.
- 12) Não coloque ou utilize ingredientes e/ou utensílios sensíveis ao calor no prato PanaGrill aquecido, pois poderá danificá-lo.
- 13) O prato PanaGrill não pode ser utilizado em forno convencional (gás ou elétrico).



* A não retirada do filme plástico acarretará em danos ao produto.

Instruções Importantes de Segurança

- Não use ou guarde este aparelho ao ar livre. Não utilize o aparelho próximo a água. Não indicamos o uso deste aparelho próximo à pia da cozinha, em base molhada, perto da piscina, etc.
- Utilize este aparelho somente para as finalidades descritas neste manual. Não utilize corrosivos químicos ou vapores neste aparelho. Este tipo de forno é designado especificamente para aquecer ou cozer alimentos. Ele é impróprio para uso industrial ou de laboratório.
- Quando limpar a superfície da porta e a junção do forno, onde ela se fecha, use somente sabão ou detergente neutro aplicados com uma esponja ou tecido macio.
- Não opere o aparelho se ele apresentar problemas: no fio, no plugue, se não estiver funcionando perfeitamente, se estiver com algum defeito, ou ainda, se tiver sofrido uma queda.
- Não mergulhe (ou molhe) o cabo de força ou plugue em água.
- Mantenha o cabo de força longe de superfícies quentes.
- Caso o cabo de força sofra algum dano, este deverá ser substituído por um outro equivalente. Confie o serviço somente a uma Assistência Técnica Autorizada Panasonic.
- **Não utilizar recipientes fechados como por exemplo: mamadeiras, jarras, etc., pois estas podem explodir.**
- **O aquecimento de bebidas por microondas pode resultar em erupção atrasada de bolhas, portanto deve-se tomar muito cuidado ao manusear o recipiente.**
- **O conteúdo das mamadeiras e pote de alimentos para crianças devem ser agitados ou sacudidos e a temperatura deve ser verificada antes de serem servidos para evitar queimaduras.**
- Para reduzir o risco de fogo no interior do forno:
 - a) Não cozinhe demais os alimentos. Tenha atenção especial com produtos de papel, plástico ou outros materiais combustíveis, utilizados dentro do forno para facilitar o cozimento.
 - b) Remova os arames de vedação dos pacotes de papel ou plástico, antes de colocá-los no forno.
 - c) Não utilize o interior do forno para armazenar objetos. Não deixe produtos de papel, utensílios domésticos ou alimentos quando não estiver utilizando-o.
- Não seque roupas, jornais ou outros materiais no forno. Eles podem se incendiar.
- Não use produtos de papel reciclado, pois podem conter impurezas, as quais podem causar centelhas e/ou fogo, quando utilizados.
- Não bata ou golpeie o painel de controle. Podem ocorrer danos e resultar em fogo.
- **Nunca frite nenhum alimento imerso em óleo ou em qualquer tipo de gordura no forno microondas.** Para o preparo de alimentos fritos, utilize o **prato PanaGrill** (consulte páginas 24 e 26) que dará crocância ao alimento.



- Encaixe as peças do prato PanaGrill (parte plástica com parte metálica) antes do preaquecimento.
- Não preaqueça o prato PanaGrill por mais de 8 minutos.
- O preaquecimento deve ser feito sempre em Potência P10.
- Para o preaquecimento coloque sempre o prato PanaGrill sobre o prato giratório e cuidado para não encostá-lo nas paredes do forno.
- Quando for utilizar a tecla Dourador Manual, ou função PanaGrill coloque o prato PanaGrill sobre a grelha suporte e esta sempre sobre o prato giratório.
- Cuidado ao manusear o prato PanaGrill, ele atinge altas temperaturas. USE SEMPRE LUVAS TÉRMICAS.

Cuidados com a limpeza

- 1) Sempre que for limpar o forno, desligue o cabo de força.
- 2) Para a limpeza interna ou externa, utilize um pano macio e detergente neutro ou sabão neutro.
- 3) Se aparecerem ruídos na movimentação do prato giratório, limpe o anel e a cavidade interna. Espere o prato giratório esfriar antes de limpá-lo.
- 4) Jamais utilize palha de aço, esponja áspera, sapólio ou produtos abrasivos.
- 5) Após cada utilização do forno execute a limpeza do mesmo seguindo o procedimento descrito. Procedendo desta forma evita-se o acúmulo de sujeira.
- 6) Para a cavidade inox (parte interior do forno), deve-se utilizar produtos apropriados, não abrasivos, seguindo-se expressamente as instruções do fabricante deste.



- 7) Após utilização do prato PanaGrill, espere esfriar, separe as partes, lave-as com água morna e sabão neutro. Enxague com água morna novamente.
- 8) Nunca utilize esponjas e/ou produtos abrasivos.
- 9) O prato PanaGrill pode ser lavado em lava-louças.

Precauções

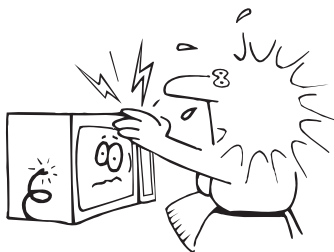
Quando fizer a instalação do forno siga corretamente as instruções deste manual.



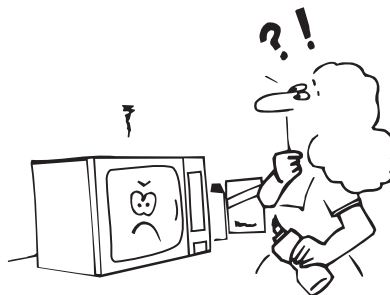
O cabo de força e o plugue não devem ser molhados, caso contrário haverá um curto-circuito.



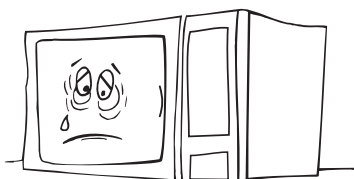
O fio terra do aparelho deve ser ligado para eliminar qualquer risco de choque ou descarga elétrica no caso de um curto-circuito interno.



Não limpe e nem aproxime do forno ou do prato PanaGrill, produtos inflamáveis, pois poderá causar um princípio de incêndio.



Não ligue o aparelho sem que haja qualquer alimento no seu interior, exceto para aquecimento do prato PanaGrill, pois o tempo de vida do magnetron (componente emissor de microondas) será reduzido.



Durante a limpeza do aparelho desligue a chave de força ou a chave disjuntora para evitar choque elétrico.

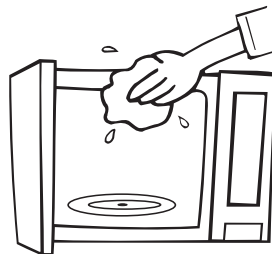


Precauções

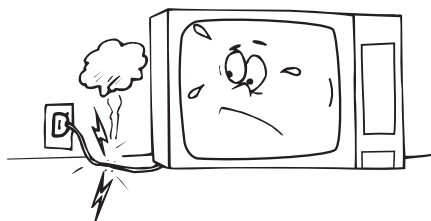
Não obstrua as aberturas de ventilação do aparelho, pois isso diminuirá seu rendimento e também poderá danificá-lo por super aquecimento.



Não obstrua o fechamento da porta nem deixe acumular resíduos no batente, caso contrário o forno poderá não funcionar.



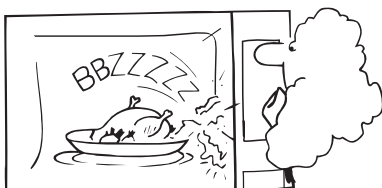
Não ligue o aparelho quando o cabo de força estiver descascado, partido ou danificado.



Quando retirar o alimento do forno, seu recipiente poderá estar quente, portanto use luvas térmicas. Ao utilizar o prato PanaGrill, o uso de luvas térmicas é obrigatório, para evitar acidentes.



Não use assadeiras, recipientes ou utensílios metálicos, pois poderão provocar faiscamento no interior do forno.



Para o alimento receber as microondas de maneira uniforme, utilize **sempre** o prato giratório.



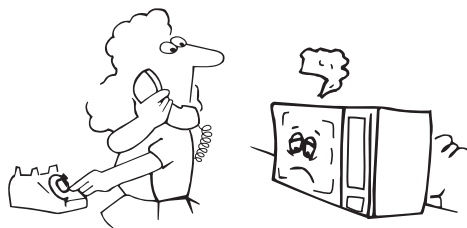
Precauções

Os alimentos não porosos (ovos com casca, salsicha, lingüiça, batata com casca, etc.) **não** podem ir ao forno sem antes receber um preparo especial (consultar pág. 30), da mesma forma que potes de vidro ou recipientes plásticos **não** devem estar vedados, pois são suscetíveis à explosão.

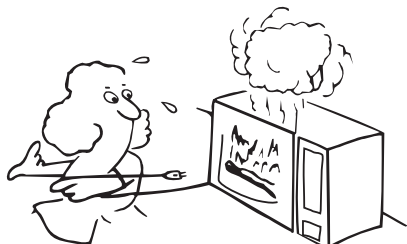


Quando o aparelho apresentar alguma anormalidade, consulte o item Perguntas e Respostas (pág. 42). Se o problema não se enquadrar neste item, leve ao Serviço Autorizado Panasonic mais próximo da sua residência.

Nunca remova o gabinete do aparelho, existe a possibilidade de ocorrer choque elétrico, com grave prejuízo à saúde e, até mesmo, risco à vida.



A exposição demasiada às microondas pode provocar queima ou combustão de alimentos e objetos (como ocorre em fornos convencionais). Se isto acontecer, desligue o cabo de força ou disjuntor e **mantenha a porta fechada** até a chama extinguir-se.



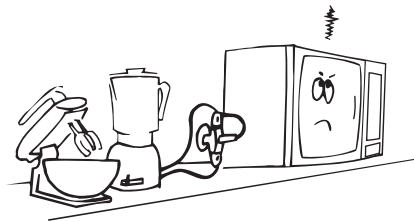
Utensílios devem ser verificados para assegurar que são próprios para uso em forno microondas.

A colocação de elementos plásticos ou de papel requer cuidados especiais. Consulte o Guia de Utensílios (pág. 31), para maiores explicações.

Não utilize utensílios plásticos ou de papel em seu prato PanaGrill.



Não sobrecarregue a rede elétrica ligando vários aparelhos a uma mesma tomada. Não use benjamins.



Cuidado: O uso do forno e/ou do prato PanaGrill, por crianças, sem supervisão de um adulto, só deve ser permitido quando as instruções adequadas tiverem sido dadas e quando a criança for capaz de utilizar o produto com segurança e entender os riscos da utilização do mesmo de modo impróprio.

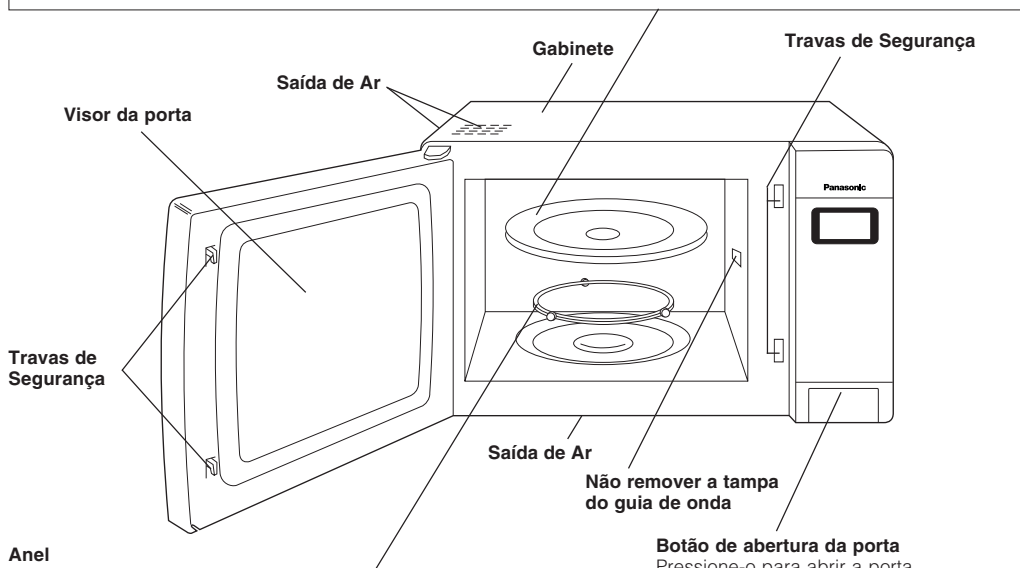
É normal o acúmulo de vapores na parte superior da cavidade e na porta devido a evaporação da água do alimento que está sendo cozido. Por este motivo aconselhamos que após o término do cozimento, deixe a porta semi aberta para que o vapor formado se dissipe no ambiente.

Conheça o seu Forno

Localização das partes

Prato giratório

1. Não opere o forno sem o anel e o prato giratório no local correto.
2. Somente use o prato giratório designado especificamente para este forno. Não substitua por nenhum outro prato giratório.
3. Se o prato giratório estiver quente, espere esfriar antes de limpá-lo ou passá-lo na água.
4. Não cozinhe diretamente no prato giratório. Sempre coloque o alimento em um prato ou em uma grelha adequada ao microondas.
5. Se o alimento ou um utensílio no prato giratório tocar a parede do forno e parar o prato, ele automaticamente irá girar no sentido oposto. Isto é normal.
6. O prato giratório gira nos dois sentidos.



Anel

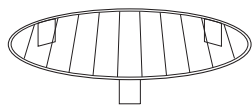
1. O anel e a superfície inferior devem ser limpas frequentemente para prevenir ruídos excessivos.
2. O anel deve ser sempre usado junto com o prato giratório para cozinhar.

Botão de abertura da porta

Pressione-o para abrir a porta. Ao abrir a porta com o forno em funcionamento, irá interromper o processo de cozimento, sem cancelar o programa. O cozimento inicia-se assim que a porta é fechada e a Tecla Ligar é pressionada. A luz do forno permanecerá ligada ou se acenderá assim que a porta for aberta, e durante o cozimento.

Grelha suporte

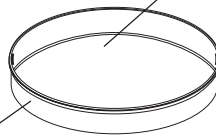
Utilizada somente sobre o prato giratório, durante o cozimento por **Dourador Manual** ou **função PanaGrill**.



Prato PanaGrill (Prato Dourador)

Base de Alumínio Anti-aderente

Suporte da base (plástico)



(Para travar o conjunto Prato PanaGrill, gire a base de alumínio no sentido horário).

Obs.: Nunca utilize as partes separadas.

Painel de Controle

Instruções no visor

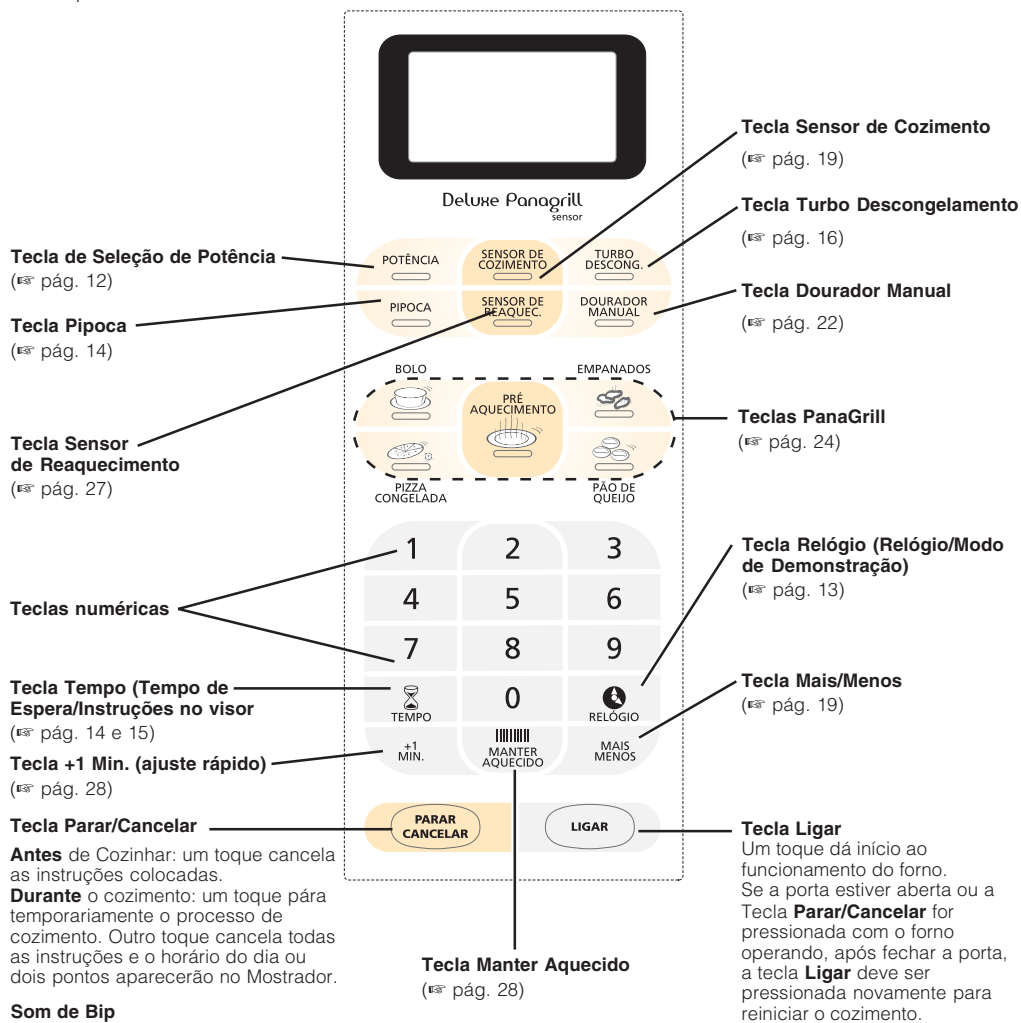
Tem o objetivo de facilitar o manuseio do produto.

Ligue o cabo de força na tomada apropriada e o visor irá mostrar: "BEM VINDO A PANASONIC" "LEIA O MANUAL DE INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR".

A cada toque nas teclas do painel, instruções aparecem, passo a passo no visor e automaticamente, o próximo passo para completar a programação é solicitado, até a sua finalização.

Ao término do cozimento o som de "bip" soará 5 vezes e a indicação "BOM APETITE" aparecerá no visor.

Obs.: Não é necessário aguardar as instruções passarem por completo para pressionar a próxima tecla ou abrir a porta do forno.



Som de Bip

1. Quando uma tecla é pressionada corretamente um "bip" irá soar;
2. Caso uma tecla seja pressionada e nenhum "bip" soar", a unidade não aceitou ou não pode aceitar a instrução;
3. O "bip" soará 2 vezes entre os estágios da programação;
4. Ao final de qualquer programa completo, o "bip" soará 5 vezes;
5. Caso uma etapa da operação não seja solicitada ou quando não puder ser aceita o "bip" soará rapidamente por 2 vezes.

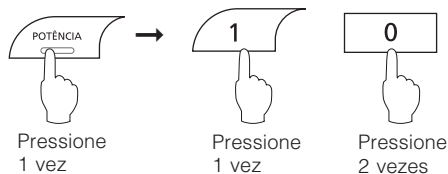
Seleção de Potência

Selecione a potência desejada pressionando a tecla de **Potência**. A cada toque aparecerá:

Pressione	Nível de Potência	Indicações
1 vez	P10 (alta)	Cozimento em geral e ferver líquidos Cozinhar peixes, carnes macias Reaquecimento de pratos prontos Assar bolos, tortas, etc Cozimento de pratos com queijo, ovos Preparar pernil, carneiro, peru, etc Cozimento de carnes duras Descongelamento de alimento em geral Levedar massas Manter alimentos prontos aquecidos
2 vezes	P9	
3 vezes	P8	
4 vezes	P7 (média alta)	
5 vezes	P6 (média)	
6 vezes	P5	
7 vezes	P4	
8 vezes	P3 (média baixa)	
9 vezes	P2	
10 vezes	P1 (baixa)	

Exemplo:

- Para esquentar o copo de água.
Pressione a tecla de Potência e selecione P10.
- Coloque 1 min. através das teclas numéricas.



- Pressione Ligar e o forno começará a contagem regressiva do tempo no visor.
A luz interna se acenderá e o prato irá girar.
Após o término o "bip" soará 5 vezes indicando o final da operação.

Observação: A cada estágio de cozimento na Potência P10, o forno aceitará no máximo 30 minutos, se for acrescentado mais tempo, o forno não aceitará e soará um bip.



Em uma receita com potências e tempos diferentes, pode-se fazer uma programação de 2 a 5 estágios de cozimento ou programar de 2 a 4 estágios de cozimento e a função Dourador Manual no final.

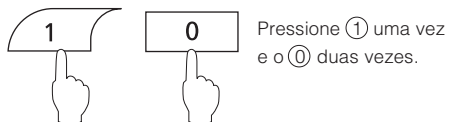
Exemplo de 2 estágios de cozimento com Dourador Manual.

- Selecione a potência P10.

Obs.: Caso não seja selecionada a Potência, o forno assumirá automaticamente a Potência P10.



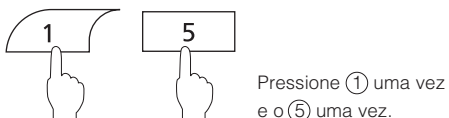
- Selecione tempo de 1 minuto.



- Selecione a potência P2.



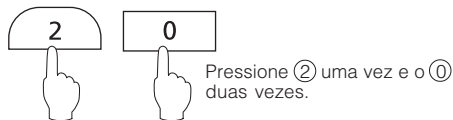
- Selecione o tempo 15 segundos.



- Selecione Dourador Manual.



- Selecione o tempo 2 minutos.



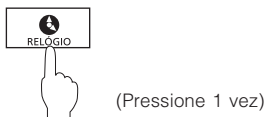
- Pressione Ligar.



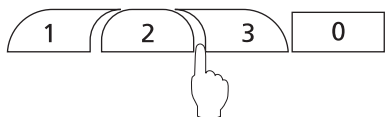
- O forno iniciará o cozimento com a 1ª potência selecionada e a cada mudança de estágio o "bip" soará 2 vezes e no final do cozimento soará 5 vezes.

Para ajustar o Relógio

- 1 Pressione a tecla Relógio, uma vez.
No visor aparecerá “.”.

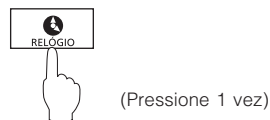


- 2 Pressione as teclas numéricas para introduzir a hora desejada.
Exemplo: 12:30



Obs.: O relógio opera somente no sistema de 12 horas em 12 horas, portanto a hora refere-se tanto para o período da noite como da manhã.

- 3 Pressione novamente a tecla Relógio.



A hora é ajustada e aparecerá fixa no mostrador.

Notas:

1. Para ajustar a hora repita os passos de 1 a 3.
2. O relógio continuará marcando as horas enquanto o plugue estiver na tomada.
3. Na falta de energia o relógio deverá ser programado novamente.

Modo de Demonstração

Para ligar - Pressione a tecla Relógio três vezes.



No visor aparecerá: MODO DE DEMONSTRAÇÃO
PRESSIONE QUALQUER TECLA.

Para desligar - Pressione a tecla Relógio três vezes.



No visor aparecerá: OS DOIS PONTOS OU A HORA
DO DIA VOLTARÃO A APARECER NO VISOR.

O modo de demonstração permite o manuseio completo de todas as teclas do forno, inclusive LIGAR, porém SEM aquecimento/cozimento do alimento.

Observações:

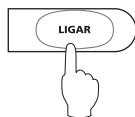
- A contagem de tempo será acelerada.
- A letra "D" de Demonstração aparecerá na frente do tempo, para facilitar a identificação durante sua utilização.
- Quando acionada, no visor a mensagem "MODO DE DEMONSTRAÇÃO PRESSIONE QUALQUER TECLA" será mostrada continuamente.

Tecla Pipoca

Utilizando a tecla Pipoca



Pressione: 1 vez 100 g



Pressione a tecla Ligar.

Notas:

1. Utilize pipoca para microondas, pré-empacotadas e em temperatura ambiente. Leia as instruções do fabricante.

2. Coloque o pacote da pipoca sobre um prato refratário e este sobre o prato giratório do forno.
3. Estoure apenas um pacote por vez.
4. Depois de estourar, abra o pacote com cuidado, a pipoca e o vapor estarão extremamente quentes.
5. Não reaqueça o milho que não estourou. Não reutilize o pacote.
6. Esteja sempre atento quando as pipocas estiverem estourando.
7. O resultado pode variar de acordo com o tipo e marca da pipoca.

Precauções:

Se a pipoca pré-empacotada tiver peso diferente do recomendado não utilize o comando **Pipoca**, pois elas poderão estourar irregularmente ou pegar fogo. Não coloque o pacote de pipoca diretamente sobre o prato giratório do forno, para evitar a quebra do mesmo.

Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança

Esta trava previne a operação do forno por crianças.

Para bloquear o funcionamento do painel



Pressione 3 vezes (a cada toque soará um bip)

No visor aparecerá a palavra

TRAVA

Indica que nenhuma programação será aceita.

Para cancelar a trava



Pressione 3 vezes (a cada toque soará um "bip")

Os dois pontos ou a hora do dia voltarão a aparecer no visor.

Se o plugue for desconectado ou se faltar energia, a trava cancelará automaticamente.

Acionar a tecla de Tempo (Tempo de Espera)

Esta tecla é utilizada para dar uma pausa, descanso no cozimento.

Poderá ser utilizada de 3 formas:

Para retardar o cozimento:

Utilizado para retardar (atrasar) o cozimento do alimento desejado.



Pressione 1 vez



Introduza o tempo de espera



Selecione a potência



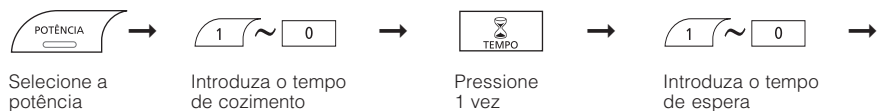
Introduza o tempo de cozimento



Pressione a tecla Ligar. O tempo entra em contagem regressiva para depois iniciar o cozimento.

Para usar a tecla Tempo (Tempo de Espera) entre dois cozimentos:

Utilizado para dar uma pausa durante o cozimento.



Para introduzir o Tempo (Tempo de Espera) no final do cozimento:

Utilizado para programar o Tempo de Espera.

Introduza o programa de cozimento desejado:



Notas:

1. Quando a função **Tempo (Tempo de Espera)** for acionada, o tempo no visor continuará em contagem regressiva mesmo que a porta seja aberta, já que esta função é para dar um descanso, uma pausa no cozimento.
2. A programação **Tempo (Tempo de Espera)** não funcionará nas funções de **Sensor de Cozimento, PanaGrill, Turbo Descong., Sensor Reaquecimento, Pipoca e a Tecla +1 minuto.**
3. O tempo máximo será 99 minutos e 99 segundos por programação.
4. Na função **Tempo (Tempo de Espera)** não há emissão de microondas.

Instruções no Visor

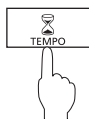
Este forno possui instruções passo a passo que deverá ser seguido até a finalização.

O forno sai programado de fábrica aparecendo por completo as instruções no visor.

Se desejar cancelar as instruções no visor, siga o exemplo abaixo:

Para desligar a função "Instruções no visor":

Pressione a tecla Tempo 3 vezes.

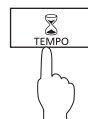


Pressione 3 vezes

No visor aparecerá: INSTRUÇÕES NO VISOR
DESLIGADO

Para voltar à função "Instruções no visor":

Pressione a tecla Tempo 3 vezes.



Pressione 3 vezes

No visor aparecerá: INSTRUÇÕES NO VISOR
LIGADO

TURBO DESCONGELAMENTO

(Descongelamento por Peso)

Este é o sistema de descongelamento que foi desenvolvido com o objetivo de obtermos melhores resultados no descongelamento.

A diferença entre a temperatura interna e externa da carne após o descongelamento é menor, resultando em um descongelamento mais uniforme.

1 Pressione a tecla **Turbo Descong.**



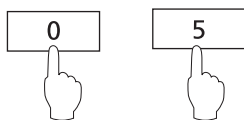
No visor aparecerá: "TURBO DESCONGELAMENTO AJUSTE O PESO".

2 Introduza o peso do alimento a ser descongelado: Carnes, Aves e Peixes crus.

Ex.: Para 0,5 kg de carne no interior do forno.

Pressione 0 - 1 vez

Pressione 5 - 1 vez



No visor aparecerá: "0.5 kg - Pressione Ligar".

3 Pressione a tecla Ligar



O tempo de descongelamento aparece no mostrador e começa a contagem regressiva.

Obs.: Durante o processo de descongelamento o forno emitirá um sinal sonoro, avisando que o alimento deverá ser virado ou rearrumado.

Notas:

1. O peso mínimo para descongelamento será de 0,1 kg e o máximo 3,0 kg.
2. A espessura e o tamanho do alimento irá influenciar no resultado final do descongelamento.
3. Para maiores informações do **Turbo Descong.**, consulte a tabela ao lado.
4. Para prevenir um início de cozimento, antes do completo descongelamento, os alimentos devem ser rearrumados, mexidos ou protegidos com tirinhas de papel alumínio (partes delicadas), tomando o cuidado para não encostar nas partes internas do forno para não danificá-lo, e o peso do alimento deverá estar correto.
5. Certifique-se de que o alimento esteja congelado no mínimo à 18°C negativos.
6. Alimentos não recomendados devem ser descongelados por tempo conforme pág. 18.
7. Abaixo tabela de alimentos recomendados para o descongelamento na tecla de **Turbo Descong.**

CARNE BOVINA	para assados, costeletas, carne moída, steaks
CARNE SUÍNA	lombo, costeletas, carne moída, salsichas
AVES	frango inteiro ou em pedaços, pedaços de peru
PEIXES e FRUTOS DO MAR	filés, postas, camarões (médio), vieiras

8. Siga as instruções da tabela a seguir e vire o alimento durante o descongelamento mais de uma vez.

ALIMENTO	DURANTE O DESCONGELAMENTO		APÓS DESCONGELAMENTO
CARNES			
Costelas	Proteja as partes perto do osso	Vire, separe proteja	Aguarde 5 min.
Salsichas, Linguiças	Vire	Separe, remova as já descongeladas	Aguarde 5 min.
Carne moída	Vire, separe a parte descongelada	Vire, separe e remova a parte descongelada	Aguarde 10 min.
Hambúrguer	Vire, separe	Vire, remova os já descongelados	-
Carnes para assados	Proteja as partes delicadas	Vire e torne a proteger	Deixe no refrigerador 30 min.
Costeletas	Proteja	Vire, proteja, remova as descongeladas	Aguarde 10 min.
Carne em cubos	Vire, separe	Vire, separe, remova os pedaços descongelados	Aguarde 5 min.
AVES			
Frango em pedaços	Proteja as partes perto dos ossos*	Vire, separe, remova os já descongelados	Aguarde 15 min.
Frango inteiro	Proteja as partes perto dos ossos*	Vire, torne a proteger	Aguarde 30 min.
Peito de Peru	Proteja as partes perto dos ossos*	Vire, torne a proteger	Deixe por 20 min. no refrigerador
PEIXES e FRUTOS DO MAR			
Camarão	Separe	Vire, separe e remova os já descongelados	Aguarde 5 min.
Vieiras	Separe	Vire, separe e remova os já descongelados	Aguarde 5 min.
Filés de Peixe	Vire, separe	Vire, remova os filés descongelados	Aguarde 10 min.
Peixe inteiro	Vire	Vire, proteja a cauda	Aguarde 10 min.

* Proteja com tiras finas de papel alumínio.

Descongelamento por Tempo

Remova o alimento da embalagem e coloque em um prato próprio para microondas.

Coloque itens pequenos, como costeletas, pedaços de frango, camarões, escalopes e peixe, em um prato.

Proteja porções finas de alimentos com papel alumínio. Selecione potência **P3** usando a tecla de **Potência** e o tempo recomendado na tabela abaixo ou nas tabelas de descongelamento das páginas 34 e 35. Assados grandes e aves inteiras podem estar ainda congelados no centro, deixe que fiquem no refrigerador, cobertos com filme plástico. Peixes e frutos do mar, podem estar ainda levemente congelados.

TEMPO DE DESCONGELAMENTO			
ALIMENTO	TEMPO DESCONG. (p/cada 500 g em minutos)	INSTRUÇÕES	TEMPO ESPERA APÓS DESCONG. (minutos)
CARNES			
BOVINA Moída	9 a 11	Mexer e retirar as partes já descongeladas durante o tempo de descongelamento.	10
Figado (bifes)	9 a 11	Drenar o líquido. Mexer e separar os pedaços já descongelados.	5
Inteira (1,1 a 1,8 kg)	9 a 11	Virar 2 ou 3 vezes durante o descongelamento protegendo a superfície.	5
Pedaços	9 a 11	Mexer e remover os pedaços já descongelados.	5
SUÍNA Costelas	9 a 11	Separar / Mexer durante o tempo de descongelamento.	5
Inteiras (1,1 a 1,8 kg)	8 a 12	Virar 2 ou 3 vezes durante o tempo de descongelamento.	30
CARNEIRO Pedaços inteiros	10 a 13	Proteger as partes mais finas. Rearranjar durante o descongelamento.	30
Costelas	9 a 11	Proteger as partes mais finas. Rearranjar durante o descongelamento.	5
Salsicha	5 a 7	Remover as já descongeladas durante o tempo de descongelamento.	5
BACON Em fatias	5 a 7	Pode ser descongelado na própria embalagem, desde que não seja de papel alumínio.	5
LINGÜIÇA Grossa	6 a 8	Não sobreponha e separe logo que possível.	5
Fina	5 a 7	Não sobreponha e separe logo que possível.	5
AVES			
FRANGO Inteiro (máx. 1,5 kg)	7 a 11		30
Pedaços	9 a 11	Vire 2 a 3 vezes durante o tempo de descongelamento, protegendo as partes mais finas e delicadas, tanto para as aves inteiras como para aves em pedaços.	15
PERU Inteiro (até 2,7 kg)	9 a 13		60
Peito	7 a 9		40
PATO	9 a 14		30
PEIXES E FRUTOS DO MAR			
Carne Caranguejo	12 a 14	Durante o descongelamento remover os já descongelados.	5
Filé de Peixe	6 a 10	Durante o descongelamento, virar, mexer.	5
Postas de Peixe	6 a 10	Durante o descongelamento, virar, mexer.	5
Vieira	14 a 16	Durante o descongelamento remover as partes já descongeladas e virar.	5
Camarão Médio	8 a 10	Durante o descongelamento remover as partes já descongeladas e virar.	5
Peixe Inteiro	10 a 12	Proteger a cauda antes do descongelamento.	10

Uso da tecla do Sensor de Cozimento

O sensor de cozimento permite fazer o cozimento dos alimentos pré-programados sem selecionar a potência e o tempo. O forno fará isso automaticamente (consulte as págs. 20 e 21). Não são previstas variações de energia, gosto pessoal e hábitos regionais.



1 Pressione a tecla Sensor de Cozimento

Exemplo:



Pressione a tecla Sensor de Cozimento.

Opções de Cozimento

- 1x: Arroz
- 2x: Batata
- 3x: Vegetais frescos
- 4x: Pudim
- 5x: Carne moída
- 6x: Prato pronto congelado

No visor aparecerá a receita escolhida. Exemplo: "ARROZ PRESSIONE LIGAR"

Obs.: Se ficar com o dedo pressionado, automaticamente passará todas as opções de cozimento.

OPCIONAL

2 Para alterar o ponto de cozimento pressionar a tecla Mais/Menos



Se você quiser alterar o resultado do cozimento, antes de pressionar a tecla LIGAR, pressione a tecla MAIS/MENOS.

- 1 toque: MAIS cozido
- 2 toques: MENOS cozido (veja pág. 20)

3 Pressione a tecla Ligar



- O forno iniciará o cozimento automaticamente.
- No visor aparecerá "SENSOR".
- Depois que o vapor é detectado pelo SENSOR, o tempo restante de cozimento aparecerá no mostrador e iniciará a contagem regressiva.

Observações:

- A porta do forno não deverá ser aberta enquanto "SENSOR" estiver no visor.

Cozinhando através do Sensor de Cozimento

O sistema de cozimento por Sensor consiste em detectar o acúmulo de vapor através do sensor. Quando um alimento é cozido, este produz uma quantidade de vapor. Quando os alimentos são tampados, o vapor acumulado escapará do recipiente. Essa liberação de vapor é detectada pelo sensor de vapor e então o forno calcula automaticamente o restante do tempo de cozimento. Quando uma categoria é selecionada, o nome Sensor aparecerá no visor. A porta do forno **não** deverá ser aberta por mais de um minuto enquanto a indicação "Sensor" estiver aparecendo no visor, pois poderá afetar o cozimento do alimento. Assim que o vapor é detectado pelo sensor, o tempo restante de cozimento aparecerá imediatamente no visor. Depois disso a porta do forno poderá ser aberta e o alimento poderá ser manuseado (mexido, virado, etc.).

Controle do Ponto de Cozimento Mais/Menos

O controle do ponto de cozimento é para ser usado com qualquer uma das categorias da tecla **Sensor de Cozimento**. Este controle planejado permite regular a categoria de acordo com a sua preferência pessoal, quanto ao ponto de cozimento do alimento (mais ou menos cozido).

Se, depois de usá-lo pela primeira vez, você preferir aumentar o tempo de cozimento, acione o "MAIS" depois de programar a categoria, seja com alimentos em temperatura ambiente, refrigerado ou congelado. Ou se você preferir menos cozido, acione o "MENOS" após programar a categoria desejada e somente depois pressione a tecla Ligar.

Se você estiver satisfeito com o resultado do cozimento obtido através do **Sensor de Cozimento**, não é necessário usar esta tecla.

Tecla Sensor de Cozimento	Quantidade indicada	Preparo recomendado	Instruções/Observações
Arroz	1 xícara (chá) a 3 xícaras (chá) Obs.: Capacidade de cada xícara: 250ml	Em recipiente refratário alto com tampa, coloque para cada porção: Arroz na quantidade desejada, limpo, lavado e escorrido. Água (normalmente o dobro da porção de arroz, exceto para quantidades acima de 2 ½ xícaras, a água poderá ser diminuída). 1 colher (chá) de margarina ou óleo. ½ tablete de caldo de carne ou legumes sal a gosto. 1. Misture todos os ingredientes e leve ao forno microondas em recipiente semi-tampado (para evitar transbordamentos). 2. Mexa 1 vez depois que o tempo aparecer no visor. Ao término, retire do forno, tampe totalmente o recipiente e deixe pelo menos 10 minutos em tempo de espera (descanso). Afufe com um garfo antes de servir.	<ul style="list-style-type: none">• Para cada medida de arroz (xícara chá) utilize o dobro da quantidade de água. Ex.: 1 xícara (chá) arroz → 2 xícaras (chá) de água.• Para obter arroz mais solto, diminuir ½ a 1 xícara (chá) de água, para as quantidades acima de 2 ½ xícaras de arroz.• Recipiente de tamanho proporcional à quantidade a ser preparada e com tampa.• Aumente proporcionalmente a quantidade de margarina e o caldo conforme a quantidade de arroz.• Utilize arroz tipo 1 e 2.• Não recomendamos o uso, nesta função, de arroz integral, instantâneo, parbolizado ou japonês.
Batata	100g a 1kg	<ol style="list-style-type: none">1. Lave bem as batatas, seque-as e faça vários furos com um garfo.2. Distribua-as na borda de um prato refratário.	<ul style="list-style-type: none">• O peso e o tamanho uniforme das batatas devem ser considerados para obter um bom resultado.• É importante perfurá-las antes do cozimento.
Vegetais Frescos	100g a 800g	<ol style="list-style-type: none">1. Limpe, lave, descasque (quando necessário) e pique os vegetais, acrescente 2 colheres (sopa) de água para qualquer uma das quantidades, cubra o refratário com a tampa apropriada ou papel manteiga.2. O sal poderá ser acrescentado após o cozimento ou dissolvido na água.3. Mexa 1 vez depois que o tempo aparecer no visor. Ao término do cozimento, deixe-os descansar por 10 minutos no Tempo de Espera.	<ul style="list-style-type: none">• Para melhores resultados os vegetais devem ser de tamanho uniforme.• Quando cozinhá-los inteiros deverão ser furados.• Coloque os vegetais picados uniformemente em recipiente de tamanho adequado à quantidade e sempre tampados.• Durante o Tempo de Espera, deixe-os em recipiente tampado.• Devido a variação de textura dos vegetais, o ponto de cozimento poderá ser variável.

Tecla Sensor de Cozimento	Quantidade indicada	Preparo recomendado	Instruções/Observações
Pudim	1 receita	Receita: 4 ovos 1 lata de leite condensado a mesma medida de leite Passe os ovos pela peneira e acrescente o leite condensado e o leite, misturando-os bem.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize uma forma de anel previamente caramelada ou besunte com glicose de milho.
Carne Moída	200g a 1kg	Receita para 200g de carne moída: 200g de carne moída 1 colher (chá) de azeite 1 colher (chá) extrato de tomate 1 cebola pequena picada em rodela 1 pimentão pequeno picadinho cheiro verde ou coentro a gosto sal e pimenta a gosto 1. Junte todos os ingredientes em um refratário, mexa bem, misturando todos os ingredientes. 2. Utilize recipiente sem tampa. Mexa 1 vez durante o cozimento desfazendo "grumos" de carne que se formarem.	<ul style="list-style-type: none"> • Dê preferência às carnes de primeira com pouca gordura. • Para outras porções aumente proporcionalmente os ingredientes restantes e respeite os pesos indicados para a carne. • Durante o cozimento o alimento deve ser mexido pelo menos uma vez.
Prato Pronto Congelado	650g	1. Verifique se a embalagem em que se encontra o alimento pode ou não ser utilizada no microondas. Se negativo, retire da embalagem e coloque-o em recipiente adequado ao forno microondas coberto com papel manteiga. Se positivo, destampe, cubra com papel manteiga e leve ao forno microondas. 2. O alimento deverá ser mexido uma vez durante o cozimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Os alimentos devem estar armazenados no freezer a uma temperatura de (-18°C). • Caso os pesos não sejam respeitados, os resultados serão imprecisos. • Alimentos com muito queijo podem passar do ponto.

Notas sobre a utilização da tecla do Sensor de Cozimento

– As receitas são planejadas para o uso de alimentos diretamente do seu lugar de estocagem.

Exemplo: Arroz é guardado à temperatura ambiente, já as carnes em temperatura refrigerada, alimentos congelados (freezer), etc...

- Em todos os tempos de cozimento, os alimentos devem ser virados ou mexidos pelo menos uma vez.
- Utilize medidas padrão ex.: 1 xícara (chá) equivale a 250ml.
- Os recipientes devem ser sempre refratários próprios para uso em forno microondas.
- Medidas e pesos devem ser respeitados para não comprometer o resultado final.

Atenção:

Caso não obtenha resultados satisfatórios durante a utilização das teclas automáticas (Tecla do Sensor de Cozimento) ou até mesmo nos tempos das receitas, pode-se complementar com potências e tempos manuais.

Isto pode ocorrer devido a:

- Gosto pessoal.
- Variação da voltagem da rede.
- Utilização de pesos, medidas e recipientes diferentes do indicado, etc.

Usando a tecla Dourador Manual

Possibilita dourar a superfície dos alimentos já cozidos. O dourado é proporcionado pela resistência a quartzo localizada na parte superior do forno.

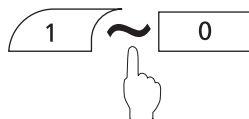
1 Pressionar a tecla Dourador Manual



Pressione a tecla Dourador Manual

No visor: "Dourador Manual Ajuste o tempo".

2 Selecionar o tempo desejado para dourar



No visor: O tempo digitado ficará marcado e a solicitação "Pressione Ligar".

3 Pressionar a tecla Ligar



No visor: O tempo entrará em contagem regressiva com a palavra "Brown" piscando.

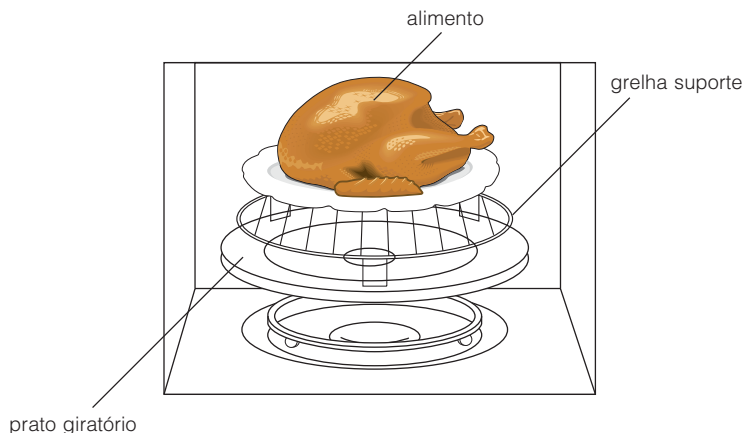
Observações:

- Alimentos quentes douram mais rapidamente do que os alimentos em temperatura ambiente.
- O dourado é obtido através de raios infravermelhos, portanto, somente as partes expostas terão alteração de cor.
- No visor a palavra "BROWN" piscando significa que está utilizando a função Dourador Manual ou a função PanaGrill.

Notas importantes sobre o uso da Grelha Suporte

Este utensílio deve ser utilizado somente durante o uso das teclas do **PanaGrill** e **Dourador Manual** nunca sem o prato giratório.

Ela serve apenas para aproximar o alimento da resistência a quartzo, proporcionando um dourado mais rápido e uniforme na superfície do alimento.



Para melhores resultados, siga as instruções:

- Para um dourado mais rápido, eleve o alimento o mais próximo possível da resistência. Refratários podem ser utilizados entre a grelha e o recipiente do alimento.
- A tecla **Dourador Manual** pode ser utilizada para obter o dourado desejado.
- A grelha suporte deverá somente ser usada sobre o prato giratório, caso contrário provocará danos em seu forno.

Uso da Função PanaGrill

É uma função que permite deixar os alimentos crocantes. Funciona com o auxílio de um prato PanaGrill + ação das microondas + calor gerado pelo Dourador. **É obrigatório o pré-aquecimento do prato PanaGrill para que as receitas programadas (Pizza Cong., Bolo, Pão de Queijo e Empanados), funcionem.** Leia com atenção as instruções de uso da função PanaGrill (pág. 25).



1 Pressione a Tecla Pré-Aquecimento



Pressione uma vez

No visor aparecerá a instrução: "PRESSIONE LIGAR PARA PRÉ AQUECER O PRATO DOURADOR".

Durante o pré-aquecimento, se continuar com o dedo pressionado sobre a tecla, aparecerá o tempo restante em contagem regressiva.

Obs.: O prato Dourador deve ser colocado vazio no interior do forno para o pré-aquecimento.

2 Ao término do Pré-aquecimento o bip soará

No visor aparecerá a instrução "ABRA A PORTA". Após aberta aparecerá "ESCOLHA A RECEITA".

3 Escolha a receita, coloque o alimento sobre o prato aquecido e usando luvas térmicas, volte ao forno sobre a grelha suporte

Exemplo: Se pressionar Pizza Congelada.



No visor aparecerá: "PIZZA CONGELADA 460g PRESSIONE LIGAR".

4 Pressione a Tecla Ligar



Observações:

- No visor a palavra "BROWN" piscando significa que está utilizando a função PanaGrill.
- Encaixe corretamente as duas partes: suporte da base (plástico) e base de alumínio (anti-aderente).
- Se após o pré-aquecimento a tecla PARAR/CANCELAR for pressionada, o forno cancelará todas as instruções anteriores e a programação deverá ser refeita.
- Ao término do pré-aquecimento um bip mais prolongado soará solicitando que o alimento escolhido seja colocado no prato PanaGrill. Durante 3 minutos, de 12 em 12 segundos, o bip soará e o forno continuará em funcionamento. Se durante ou após este tempo, a porta do forno não for aberta para dar continuidade ao cozimento, o forno automaticamente cancelará toda a programação.
- Durante o pré-aquecimento o prato PanaGrill poderá ficar sobre o prato giratório. Porém, na função PanaGrill, durante o cozimento dos alimentos é necessário (**exceto na Tecla Pão de Queijo**) que o prato PanaGrill seja colocado sobre a GRELHA SUPORTE e esta sobre o PRATO GIRATÓRIO.
- Para repetir o cozimento na função PanaGrill, o tempo de pré-aquecimento do prato dourador será sempre o mesmo (**4 minutos**).

Cozinhando através das teclas PanaGrill

Teclas	Porção/Peso	Preparo recomendado	Instruções/Observações
Pizza Congelada	460 g	1. Utilizar pizzas congeladas disponíveis no mercado, conforme peso indicado e armazenados em temperaturas de -18°C .	<ul style="list-style-type: none">• O tipo de recheio e variação de massas, podem influenciar na crocância e aparência da pizza.• Retire a massa do prato PanaGrill somente quando for servi-la e remova-a, de preferência, para um prato de papelão.• Não corte a pizza no prato PanaGrill.• Utilize a grelha suporte.
Bolo	1 receita	Mistura Pronta 1. Siga as instruções e o modo de fazer do fabricante das misturas industrializadas para bolo com peso de 450 g.	<ul style="list-style-type: none">• Utilize prato PanaGrill untado.• Use marcas nacionais, sem recheio e sem cobertura.• Melhor resultado para misturas comuns. Misturas especiais para microondas também podem ser utilizadas com resultados satisfatórios.• Utilize a grelha suporte.
Pão de Queijo (congelado)	200 g 400 g	1. Utilizar pão de queijo, massa pronta, congelada , disponível no mercado conforme peso indicado, e armazenados em freezer com temperatura de -18°C .	<ul style="list-style-type: none">• Distribuí-los no prato PanaGrill aquecido em forma de círculo.• Dependendo do tipo de marca utilizada os resultados podem ser diferentes.• Utilize sem a grelha suporte.
Empanados	300g 500g	1. Utilize empanados prontos e congelados com ou sem recheio, conforme peso indicado.	<ul style="list-style-type: none">• O resultado pode variar de acordo com o tipo e marca de empanado.• Utilize a grelha suporte.

Notas sobre a utilização da função PanaGrill

- As receitas são planejadas para o uso de alimentos diretamente do seu lugar de estocagem.
- Utilize medidas padrão. Ex.: 1 xícara (chá) equivale a 250 ml.
- Medidas e pesos devem ser respeitadas para não comprometer o resultado final.
- O prato PanaGrill pode ser untado com óleo ou margarina para facilitar a remoção de sujeiras e evitar que alimentos grudem.

Atenção:

Caso não obtenha resultados satisfatórios durante a utilização da função PanaGrill, pode-se complementar com tempos manuais.

Isto pode ocorrer devido a:

- Gosto pessoal.
- Variação da voltagem da rede.
- Utilização de pesos, medidas diferentes do indicado, etc.

Instruções de uso da função PanaGrill

A função "PANAGRILL" gratinará e tostará pizzas, empanados em geral, lanches, torradas, grelhados, etc. Você pode também, assar o tão desejado pão de queijo.



A base do prato PanaGrill da PANASONIC, absorve microondas e as converte em calor. Logo o calor se conduz através do recipiente para os alimentos. Com o uso do DOURADOR MANUAL proporciona o aspecto dourado e crocante.

Dicas de utilização PanaGrill

- Antes de utilizar pela primeira vez o prato PanaGrill, se possível, unte levemente o prato PanaGrill com óleo, aqueça-o na Potência P10 por 4 minutos, espere esfriar, lave-o com água morna e sabão.
- O prato PanaGrill deve sempre ser manuseado com luvas térmicas, pois atinge altas temperaturas.
- Para melhor resultado, os alimentos devem ser colocados no prato PanaGrill, imediatamente após o preaquecimento, se houver demora, os resultados ficarão comprometidos.
- O prato PanaGrill pode ser untado com óleo ou margarina para facilitar a remoção de sujeiras e evitar que alimentos grudem.
- Nunca utilize a base plástica separada da parte metálica.
- Com o uso é absolutamente normal o escurecimento da base plástica.
- Não esqueça de encaixar corretamente a base no suporte para evitar acidentes.
- Na função PanaGrill, durante o cozimento, o prato PanaGrill deve ficar sobre a grelha suporte (**exceto na tecla pão de queijo**) e esta sobre o prato giratório.
- Não utilize utensílios cortantes ou ingredientes/utensílios sensíveis ao calor no prato aquecido, pois poderá danificá-lo.

Tabela de Tempo de Cozimento para uso manual do Panagrill

Você também poderá utilizar o PanaGrill manualmente para fazer outras receitas de sua preferência. Para tanto, siga as instruções abaixo:

1. Leve o prato PanaGrill para preaquecer na Potência P10 por 4 minutos, sobre o prato giratório, antes da sua utilização.
2. Após o preaquecimento, com luvas térmicas, retire o prato PanaGrill do forno, coloque o alimento desejado no prato quente e volte ao forno microondas, colocando-o sobre a grelha suporte e esta sobre o prato giratório.
3. Insira a potência e o tempo necessário para cozimento do alimento e o tempo de Dourador Manual quando necessário.
4. Utilize a tabela abaixo para se ter uma noção de tempo.

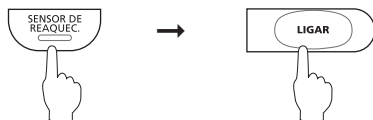
ALIMENTO	PESO (gramas) QUANTIDADE (unidades)	Tempo em minutos e segundos			
		POTÊNCIA P10		Após Virar	DOURADOR MANUAL
		Aquecimento da base	Cozimento Inicial		
Pizza pronta congelada	400 a 500 g	4	3 a 4	–	4 a 5
Disco de pizza com recheio a gosto	300 g	4	1 a 2	–	4 a 5
Pão de queijo (temp. ambiente)	15 unidades	4	2 a 3	–	6 a 8
Pão de queijo (congelado)	500 g	4	4 a 5	–	8 a 9
Ovo frito (gema mole)	01	4	45 seg.	–	–
Ovo frito (gema dura)	01	4	45 seg.	15 seg.	–
Ovo frito	02	4	1	30 seg.	–
Ovo frito	03	4	1	1	–
Torradas (pão de forma) untar com margarina	02	4	1	1	–
Hambúrguer resfriado	02	4	1 min. a 1 min. e 30 seg.	1	–
	04	4	2 min. a 2 min. e 30 seg.	1	–
Hambúrguer congelado	02	4	2 a 3	1	–
	04	4	3 a 4	2	–
Filé de frango (peito)	02 (125 g cada)	4	2 a 3	1 a 2	–
Bifes (contra filé)	02 (125 g cada)	4	2	2	–
Empanados congelados	250 g	4	2	3	–
Descongelamento de salgadinhos congelados	12	4	1 min. a 1 min. e 30 seg.	–	5
Salsichas	06	4	1 a 2	1	–
Linguiças frescas (grossa)	4 gomos (90 g cada)	4	3 a 4	3 a 4	–
Linguiças frescas (fina)	300 g	4	2 a 3	2	–
Costelinhas de porco (carnudas)	4 unidades (125 g cada)	4	6 a 8	8	–

Observações:

1. Os tempos dados acima servem apenas de base e poderão ser ajustados de acordo com seu gosto pessoal.
2. Mesmo porque deve-se levar em conta que o tempo de cozimento em forno microondas sofre uma série de influências como:
 - Gosto pessoal.
 - Variação de voltagem da rede.
 - Utilização de pesos e medidas diferentes do indicado, etc.

Sensor de Reaquecimento

Esta função permite reaquecer automaticamente de 200 g a 1 kg de diversos tipos de alimentos prontos, que estejam em **temperatura ambiente ou refrigerada**, sem a necessidade de selecionar tempo ou potência. Para obter melhores resultados, atente-se para as observações ao lado:



Pressione a tecla Sensor de Reaquecimento.

No visor aparecerá "SENSOR". Depois que o vapor é detectado pelo sensor, o tempo restante de cozimento aparecerá no mostrador e iniciará a contagem regressiva.

Alimentos recomendados:

- Pratos prontos.
- Carnes e aves.
- Massas com pouco molho e
- Ensopados.

Observações:

1. O sensor de reaquecimento serve apenas de base para o reaquecimento de alimentos prontos, já que o resultado poderá variar conforme o tipo de alimento, a quantidade de gordura, líquidos ou molhos, textura, densidade e gosto pessoal.
2. Todos os alimentos devem ser previamente cozidos e estar em temperatura ambiente ou refrigerada.
3. Alimentos fora do peso indicado, recomendamos que sejam reaquecidos por potência e tempo.
4. Os alimentos devem estar cobertos de forma frouxa, ou com a tampa do próprio recipiente, desde que não seja justa.
5. Nunca utilize recipientes com tampas com fecho ou hermeticamente fechados.
6. Para evitar ressecamento, coloque sobre os alimentos a serem reaquecidos, um pouco de molho, azeite ou manteiga.
7. Utilize-se de utensílios corretos.
8. Todos os alimentos devem descansar de 3 a 5 minutos em média após o reaquecimento.
9. Distribuir os alimentos de forma uniforme no recipiente.

Não use para:

1. Reaquecer pães, biscoitos ou bebidas.
2. Alimentos crus ou não cozidos.
3. Alimentos congelados.
4. Reaquecer alimentos em embalagens aluminizadas.
5. Alimentos em latas ou vidros não refratários.
6. Alimentos com pesos fora do estipulado.

Reaquecimento Manual

Utilize as dicas abaixo para reaquecer os alimentos que não estão na lista da função Sensor de Reaquecimento.

Sanduíches - Enrole o sanduíche em papel toalha ou coloque-o em um prato, cobrindo-o com papel manteiga.

Ensopados - Coloque uma pequena quantidade de líquidos (água, caldos de carne ou frango, molhos prontos, etc), cubra com papel manteiga ou com tampa apropriada, mexa durante a metade do tempo de aquecimento.

Pães - Arrume 4 a 6 pãezinhos, biscoitos, etc, em uma cesta forrada com papel absorvente. Aqueça na **Potência P10** por 25 seg., cobrindo com guardanapo de papel. Quando tiver somente um pãezinho, enrole-o em guardanapo de papel e aqueça na **Potência P10** por 4 a 5 seg.

Pratos prontos - Arrume os alimentos em um prato que possa ir ao Forno Microondas, colocando-os separados, mais para as bordas do prato. Adicione molho ou manteiga, se desejar. Cubra o prato com papel manteiga. Aqueça na **Potência P10**, conforme tabela abaixo.

Rosca recheada - Coloque a rosca em um prato de papelão. Aqueça na **Potência P10** por 30 segundos. O recheio ficará mais quente do que a massa.

Torta - 1 pedaço: Coloque-o em um prato e aqueça na **Potência P10** por 40 segundos.

Vegetais - Reaqueça em recipiente coberto até estarem bem quentes. Mexa durante a metade do tempo de aquecimento.

ITEM	TEMPO APROX. EM MINUTOS, POTÊNCIA P10	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
ENSOPADOS		
1 porção (100g a 200g)	1'00 a 2'00	1
4 porções (500g a 800g)	5'00 a 7'00	2 a 3
CARNES		
1 costeleta (125g)	1'00 a 1'15	1
2 costeletas (125g cada)	2'00 a 2'15	1
250g carne moída	2'00 a 2'15	1
500g carne moída	2'30 a 4'00	1
250g carne em cubos	2'00 a 3'00	1
500g carne em cubos	2'30 a 3'00	1
MASSAS		
1 pedaço de torta (200g)	30 seg.	1
2 pedaços de torta (150g cada)	50 seg.	1
VEGETAIS		
1 porção (100g a 150g)	1'00 a 1'45	1
2 porções (200g a 300g)	3'00 a 4'00	1
PRATO PRONTO		
200g a 400g (cada)	1'00 a 2'00	1

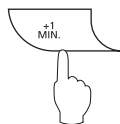


Pães, massas, salgadinhos congelados, roscas e tortas podem ser reaquecidos em seu prato PanaGrill. Verifique nas páginas 23, 25 e 26 para maiores informações.

Tecla +1 minuto (Ajuste Rápido)

Esta tecla permite **ajustar** rapidamente o tempo de **1 a 10 minutos** sem a necessidade de utilizar as teclas numéricas, ou ainda, permite **acrescentar** 1 a 10 minutos durante o cozimento.

1 Pressione a tecla “+1 Min” até atingir o tempo desejado (1 a 10 minutos)



2 Pressionar Ligar



No visor: "O tempo aparecerá e iniciará a contagem regressiva".

Observações:

1. Caso nenhuma potência seja selecionada antes de pressionar a tecla **+1 minuto** o forno utilizará a potência **P10**.
2. Para acrescentar de 1 a 10 minutos no cozimento, basta pressionar **+1 minuto** durante o cozimento e a potência será a mesma que está sendo utilizada.
3. Não será aceito acréscimo de tempo nas funções automáticas de Turbo Descong., Pipoca, Sensor de Reaquecimento, Função PanaGrill e Sensor de Cozimento.
4. Depois de se ajustar o tempo por meio da tecla **+1 minuto**, não poderá usar as teclas numéricas ou vice-versa. A não ser para outros estágios de cozimento.

Tecla Manter Aquecido

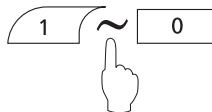
Esta tecla permite manter aquecido os alimentos prontos. O forno aceitará no máximo 30 minutos, se for acrescentando mais tempo, o forno não aceitará e soará um bip.

1 Pressione a tecla Manter Aquecido



No visor: "MANTER AQUECIDO AJUSTE O TEMPO".

2 Selecione o tempo desejado para manter aquecido



No visor: O tempo digitado ficará marcado e a solicitação "PRESSIONE LIGAR".

3 Pressione a tecla Ligar



No visor: O tempo entrará em contagem regressiva.

Observação:

- Não será aceito nesta tecla as funções automáticas de Turbo Descong., Pipoca, Sensor de Reaquecimento, Função PanaGrill e Sensor de Cozimento.

Cozimento por Microondas

Microondas são ondas eletromagnéticas de alta frequência, similares às do rádio ou da TV.

A frequência das ondas determina a sua aplicação. Hoje, utilizam-se microondas com frequências que alcançam os 2.450 MHz para cozinhar alimentos. Todo alimento, como toda a matéria, é composto de moléculas com cargas positivas e negativas. Assim, o contato das microondas sobre os alimentos desencadeia um processo vibratório nas moléculas, o que provoca um atrito, gerando calor. Essa agitação molecular proporciona um cozimento rápido e eficiente.

Ação das microondas

É importante compreender como é que as microondas agem sobre os diferentes materiais. Quando entram em contato com um corpo elas podem ser refletidas, transmitidas e/ou absorvidas. Só quando são absorvidas é que produzem calor. As microondas não são armazenadas pelos alimentos.

Absorção

As microondas são absorvidas pelo alimento e convertidas em calor. Elas penetram no alimento de 2 a 4 cm, fazendo com que as moléculas (especialmente as de água, açúcar e gordura) vibrem à uma frequência de 2.450.000.000 de ciclos por segundo. Esta vibração causa o atrito e produz calor. Se você esfregar suas mãos vigorosamente sentirá o calor provocado pelo atrito.

Transmissão

As microondas passam através do vidro, porcelana, cerâmica, papel e plástico, não afetando estes materiais.

Reflexão

As microondas refletem-se no metal. Esta é a razão do alimento não aquecer quando está em utensílios metálicos.

Características dos Alimentos

As características dos alimentos que influenciam a cozinha convencional são mais pronunciadas no cozimento por microondas.

Tamanho e Quantidade

Pequenos pedaços cozinham mais rápido do que os grandes.

Formato

Formatos uniformes cozinham por igual no Forno Microondas. Para compensar formatos irregulares dos alimentos, coloque o lado mais fino voltado para o centro do recipiente e os mais grossos para as bordas.

Ossos e Gordura

Os ossos conduzem o calor e causam um cozimento mais rápido da carne próxima a estes. Alimentos gordurosos absorvem mais energia das microondas; a carne ao lado de áreas gordurosas poderá passar do ponto de cozimento, tornando-se seca e dura.

Temperatura Inicial

Alimentos em temperatura ambiente levarão menos tempo para esquentar do que os refrigerados ou congelados.

Densidade

Alimentos menos densos e porosos esquentarão mais rápido do que os compactos.

Tempo

O tempo deve ser observado na cozinha com Forno Microondas, pois existe uma variação nas receitas de forma a compensar possíveis oscilações na rede elétrica de sua casa, bem como pela diferença na temperatura inicial de alguns alimentos. Cozinhe sempre pelo tempo mínimo dado na receita e teste o alimento antes de colocar mais tempo.

Mexer

Usualmente é necessário mexer o alimento em qualquer tipo de cozinha. Procure mexer colocando o alimento que está na borda do recipiente para o centro e vice-versa.

Virar e rearranjar

Alguns alimentos necessitam ser virados durante o cozimento para uma melhor distribuição do calor.

É o caso de um frango ou de um peru, que devido à diferente espessura do peito e das costas devem ser virados para assegurar um cozimento uniforme.

Rearranje pedaços pequenos de alimentos, tais como pedaços de frango, camarão, costeletas de porco, hambúrgueres, etc, colocando as peças que estão no centro para a beirada do recipiente e vice-versa.

Tempo de Espera (descanso)

Muitos alimentos continuam cozinhando por **condução** depois do Forno desligado e da interrupção da emissão de microondas.

Nas carnes, a temperatura interna poderá subir de 5°C a 10°C se ela ficar em tempo de espera por 10 a 20 minutos, embrulhada em papel de alumínio.

Enspados e vegetais necessitam de um tempo menor de espera, mas este tempo é necessário para permitir o completo cozimento dos alimentos.

Técnicas de Cozimento

As técnicas de cozimento no Forno Microondas não diferem das usadas no forno e fogão convencionais, porém alguns detalhes devem ser cuidadosamente observados.

Colocação dos alimentos

Quando colocar alimentos em um prato, arranje-os nas bordas do prato deixando um espaço entre os pedaços. Não coloque um por cima do outro.

Quando possível, arranje os alimentos em forma de círculo.

Cobrir

Assim como na cozinha convencional, a umidade dos alimentos tende a evaporar-se durante o cozimento por microondas. Para evitar isso, podem ser utilizados diferentes tipos de tampas como: de vidro, pratos, papel impermeável, plásticos especiais, papel toalha e outras apropriadas.

Quando usar plástico aderente, deixe uma abertura para a saída do excesso de vapor e se o plástico não for especial para Forno Microondas não deixe que ele encoste no alimento.

Dourar

Os alimentos assados no Forno Microondas comum não tem a mesma aparência dourada dos assados na cozinha convencional. Carne bovina, assada por 30 a 40 minutos em **Potência P2**, adquire um

dourado com a sua própria gordura. Carne de porco, aves, tortas, bolos, etc, devem receber uma preparação de misturas especiais, tais como: molho de soja (shoyu), molho inglês, páprica, colorau, caldo de carne ou frango, maionese, sopa de cebola desidratada, chocolate, geléia, groselha, etc. Para pães doces, o açúcar mascavo pode ser usado e a superfície do pão pode ser polvilhada com sementes de gergelim, sementes de papoula, etc.



Utilizando-se as funções de Dourador Manual e PanaGrill, os resultados da aparência e crocância ficam bem próximos aos do fogão convencional. Não necessitando portanto, a utilização de misturas especiais.

Furar

Alimentos com membranas ou peles devem ser furados quando forem cozidos inteiros no Forno Microondas, possibilitando assim a saída do vapor e evitando o rompimento da membrana, o que poderia estourar os alimentos.

Perfure a gema e a clara do ovo com um palito, fure com garfo a casca de batatas e outros vegetais inteiros; descasque uma tira de maçã, inteira; fure com garfo, salsichas, lingüiças, salsichões, etc.

Testando o Ponto de Cozimento

Na cozinha com Forno Microondas podemos utilizar as mesmas técnicas da cozinha convencional.

O **Peixe** estará pronto quando perder a transparência e se tornar opaco.

As **Carnes** estarão macias quando um garfo conseguir separar as fibras.

Bolos estarão prontos quando ao inserir um palito, este sair seco e limpo, ao mesmo tempo em que as bordas estiverem ligeiramente desprendidas do refratário e o centro poderá estar superficialmente úmido.

Aves estarão assadas quando seu suco estiver amarelo claro e as coxas moverem-se facilmente.

Guia de Utensílios

ITEM	MICROONDAS	DOURADOR	COMENTÁRIOS
Papel alumínio	Sim, para proteger	Sim	Pequenas tiras de papel alumínio podem ser usadas para proteger partes mais delicadas de carnes e aves. Poderá ocorrer faiscamento se o alumínio estiver muito perto das paredes do forno ou se for usado grande quantidade de alumínio.
Pratos para dourar	Sim	*Não	Pratos Douradores só aquecem através da função microondas. Verifique sempre as instruções do fabricante e não aqueça mais do que 8 minutos.
Sacos de papel comum	Não	Não	Podem pegar fogo.
Louças refratárias	Sim	**Verifique	Se são resistentes ao forno convencional, também resistem ao Dourador.
Cerâmicas e vidros refratários	Sim	Sim	Ideais para cozimento em Forno Microondas comum e Dourador.
Panelas e formas de metal	Não	Sim	Use somente no Dourador Manual .
Pratos e copos de papelão	Sim	Não	Somente para aquecimento rápido (máx. 1 minuto).
Toalhas e guardanapos de papel	Sim	Não	Use para enrolar pães e sanduíches.
Plásticos rígidos apropriados	Sim	**Verifique	Alguns plásticos não devem ser usados com alimentos que tenham alto teor de gordura.
Plásticos aderente (somente os apropriados)	Sim	Não	Use para cobrir refratários, mas somente se estiver escrito que são apropriados ao Forno Microondas.
Palha, vime, madeira	Sim	Não	Use somente para reaquecimento por curto período de tempo (30 seg. a 1 min.)
Papel manteiga	Sim	Não	Use para cobrir alimentos e evitar que espirrem gordura.
Termômetros apropriados para uso culinário	Sim	Não	Use termômetros fabricados para uso culinário.
Grelha suporte***	Não	Sim	Utilizar a grelha suporte somente quando se utiliza a função Dourador Manual e função PanaGrill .

* **Exceto quando utilizada, em conjunto - microondas para aquecimento do prato e cozimento do alimento e o DOURADOR no final para dourar a superfície dos alimentos. Ex.: Pizza.**

** **Verifique instruções de uso do fabricante.**

*** **Nunca utilizar a grelha suporte sem o prato giratório, pois pode ocorrer faiscamento nos seus apoios.**

Teste de segurança do recipiente para o uso em Forno Microondas

Coloque um copo refratário com água no Forno Microondas, ao lado do recipiente a ser testado; aqueça um minuto em Potência P10. Se o recipiente for seguro para o uso em microondas, este deve permanecer frio e a água deve estar quente.

Se o recipiente estiver quente, este absorveu alguma energia de microondas e não deve ser usado.

Este teste não pode ser feito para recipientes plásticos.

COZIMENTO DE MASSAS

ITEM	RECIPIENTE CAPACIDADE	QUANTIDADE DE ÁGUA	TEMPO APROX. P/ FERVER A ÁGUA POTÊNCIA P10 (em minutos)	TEMPO APROX. P/ COZINHAR MASSA POTÊNCIA P10 (em minutos)	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
TALHARIM (médio 250g)	2 litros	750 ml	7 a 9	7 a 9	10
ESPAQUETE (250g)	2 litros	750 ml	7 a 9	8 a 10	10
LASANHA (250g)	2 litros	750 ml	7 a 9	14 a 16	15

ARROZ

QUANTIDADES	ÁGUA FERVENTE	TEMPO (em minutos)	POTÊNCIA
1 xic. (chá)	2 xic. (chá)	10 a 11	P10
1 ½ xic. (chá)	3 xic. (chá)	12 a 13	P10
2 xic. (chá)	4 xic. (chá)	13 a 15	P10

OVOS ESCALDADOS

NÚMEROS DE OVOS (60g cada)	TEMPO APROX. DE COZIMENTO		TEMPO DE ESPERA (em minutos)
	PARA FERVER A ÁGUA POTÊNCIA P10	PARA ESCALDAR OVOS POTÊNCIA P10	
1	2 colh. (sopa) - 30 seg.	40 a 50 seg.	1
2	4 colh. (sopa) - 1 minuto	1 minuto a 1 min. e 10 seg.	2
4	6 colh. (sopa) - 1 min. 40 seg.	1 min. e 20 seg. a 1 min. e 40 seg.	2

OVOS MEXIDOS

(unte o refratário com óleo)

NÚMEROS DE OVOS (60g cada)	TEMPO APROXIMADO DE COZIMENTO EM MINUTOS POTÊNCIA P8		TEMPO DE ESPERA (em minutos)
	1º AQUECIMENTO	2º AQUECIMENTO	
1	25 seg. a 35 seg.	15 seg. a 30 seg.	1
2	45 seg. a 1 min. 10 seg.	20 seg. a 1 minuto	1 ½
4	1 min. 35 seg. a 2 min.	50 seg. a 1 min. 30 seg.	1 ½
6	1 min. 50 seg. a 2 min. 50 seg.	1 min. 20 seg. a 2 minutos	2
8	3 min. a 3 min. 30 seg.	1 min. 50 seg. a 2 min. 20 seg.	2

OVOS FRITOS

(unte o refratário com óleo)

NÚMEROS DE OVOS (60g cada)	TEMPO APROX. DE COZIMENTO POTÊNCIA P10	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
1	40 seg. a 1 minuto	1
2	1 minuto a 1 min. 30 seg.	1
4	1 min. 40 seg. a 2 min. 10 seg.	1

Obs.: Ovos devem ter a gema furada e não devem ser cozidos com a casca. A pressão durante o cozimento fará com que explodam.

COZIMENTO DE VEGETAIS FRESCOS

VEGETAIS	QUANTIDADE	QUANTIDADE DE ÁGUA	POTÊNCIA P10 TEMPO (em minutos)	TEMPO DE ESPERA (em minutos)	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
Abobrinha	500 g	¼ xícara (chá)	8'30 a 10'30	3	
Aipo ou salsão	500 g	¼ xícara (chá)	6'30 a 8'30	3	
Alcachofra	2	¼ xícara (chá)	9'30 a 11'30	5	Corte as pontas com a tesoura
	4	¼ xícara (chá)	13'30 a 15'30	5	
Aspargos cortados	500 g	¼ xícara (chá)	4'30 a 6'30	3	
Batata picada	500 g	¼ xícara (chá)	8'30 a 10'30	5	
Batata inteira	750 g	-	9'30 a 10'30	15	Escolha batatas do mesmo tamanho
Berinjela em cubos	500 g	¼ xícara (chá)	6'30 a 8'30	3	
Berinjela inteira	500 g	-	8'30 a 10'30	3	
Beterraba inteira	500 g	-	7'30 a 9'30	10	
Beterraba picada	500 g	¼ xícara (chá)	6'30 a 8'30	5	
Brócolo	500 g	¼ xícara (chá)	5'30 a 7'30	3	
Cebola inteira pequena	500 g	¼ xícara (chá)	5'30 a 7'30	3	
Cenoura picada	500 g	¼ xícara (chá)	9 a 11	5	
Cogumelo	250 g	¼ xícara (chá)	3 a 5	3	
Chuchu	500 g	¼ xícara (chá)	9 a 11	5	
Couve	500 g	¼ xícara (chá)	6 a 8	3	
Couve bruxelas	500 g	¼ xícara (chá)	6 a 10	5	
Couve-flor floretes	500 g	¼ xícara (chá)	8'30 a 10'30	5	
Escarola	500 g	¼ xícara (chá)	6 a 8	3	
Ervilhas	500 g	¼ xícara (chá)	6 a 8	3	
Espinafre	500 g	¼ xícara (chá)	6 a 8	3	
Milho em grãos	300 g	¼ xícara (chá)	4'30 a 6'30	3	
Milho em espiga	2	¼ xícara (chá)	6'30 a 8'30	5	
	4	¼ xícara (chá)	9 a 11	5	
Repolho picado	500 g	¼ xícara (chá)	9'30 a 11'30	3	
Quiabo picado	300 g	¼ xícara (chá)	6'30 a 8'30	5	
Quiabo inteiro	300 g	¼ xícara (chá)	7'30 a 9'30	3	
Tomate picado	500 g	-	7'30 a 9'30	5	
Vagem	500 g	¼ xícara (chá)	9 a 11	3	

COZIMENTO DE CARNES

TIPO	POTÊNCIA	TEMPO DE COZ. POR CADA 500g (em minutos)	TEMPERATURA APÓS O COZIMENTO	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
BOVINA CONTRA-FILÉ Mal passado Ao ponto Bem passado FILÉ-MIGNON Mal passado Ao ponto Bem passado LAGARTO	P6	10 a 13	55°C	Coloque a parte com gordura virada para baixo. Vire o assado na metade do tempo de cozimento.
	P6	13 a 16	60°C	
	P6	16 a 19	70°C	
	P6	8 a 12	55°C	
	P6	11 a 14	60°C	
	P6	13 a 17	70°C	
SUÍNA LOMBO PERNIL	P8	11 a 14	75°C	
	P6	14 a 17	75°C	
CARNEIRO COM OSSO Ao ponto Bem passado	P6	11 a 14	60°C	
	P6	13 a 17	70°C	
SEM OSSO Ao ponto Bem passado	P6	11 a 14	60°C	
	P6	13 a 16	70°C	

TIPO	QUANTIDADE	COZIMENTO POR TEMPO		
		POTÊNCIA	TEMPO APROX. (em min.)	TEMPO DE ESPERA (em min.)
BACON (Fatias)	2	P10	0'50 a 1'50	1
	3		2'00 a 2'50	1
	4		3'10 a 3'50	1
SALSICHAS (Gomos)	2	P10	1'50 a 2'50	3
	4		2'50 a 3'50	3
HAMBÚRGUERES (60g cada)	1	P10	1'30 a 2'30	2
	2		2'30 a 3'30	2
	4		4'30 a 5'30	2
COSTELETAS DE PORCO (120g cada)	2	P8	4'30 a 5'30	3
	4		7'30 a 9'30	3
LINGUIÇA (gomos) (Congelada)	2	P10	2 a 3	2
	4		3 a 4	2
(Fresca)	2	P10	2 a 2'30	3
	4		3 a 3'30	3
	8		4 a 5'30	3
(Pré-cozida, congelada)	2	P10	1 a 1'40	2
	4		1 a 2	2

DESCONGELAMENTO DE CARNES

TIPO	TEMPO APROX. DE DESCONGELAMENTO PARA CADA 500g (em minutos) POTÊNCIA P3	Recomendações TEMPO DE ESPERA (em minutos)
BOVINA Moída Em cubos Inteiro Bifes grossos (1 x 225g)	8 a 10	Retire as partes que forem descongelando Retire os cubos já descongelados Proteja as extremidades. Vire na metade do tempo. TE - 20 min. Coloque em recipiente raso. TE - 5 min.
	8 a 10	
	7 a 9	
	2'40 a 3'40	
SUÍNA Lombo, Pernil Costeletas Presunto	8 a 10	Proteja as extremidades; vire na metade do tempo. TE - 20 min. Descongele numa só camada. TE - 10 a 15 min. Vire na metade do tempo. Deixe descansar 15 a 20 min. após tempo de descong.
	6 a 7	
	4'30 a 6'30	
BACON Em fatias	4'30 a 6'30	-
LINGUIÇA Grossa Fina	4'30 a 5'30	Separe logo que possível, arrume e não sobreponha.
	3'30 a 4'30	
HAMBÚRGUER (8 x 60g)	4'30 a 5'30	Descanse 5 min. Coloque então na Potência ALTA por 2 a 3 min.
MIÚDOS Coração Rim Fígado Bucho	7 a 8'30	Deixe descansar 10 min. Mexa na metade do tempo ou vire. TE - 10 min.
	8 a 10	
	7 a 8'30	
	10 a 12'30	
CARNEIRO Pedaçoes inteiros Costelas	8 a 9'30	Proteja as partes mais finas. Rearrume na metade do tempo. TE - 5 min.
	6 a 8'30	
SALSICHA	4'30 a 7'30	Separe as já descongeladas. TE - 5 min.

COZIMENTO DE AVES

TIPO	COZIMENTO POR TEMPO		
	POTÊNCIA	TEMPO DE COZIMENTO (em min. por 500g)	TEMPERATURA APÓS O COZIMENTO
FRANGO EM PEDAÇOS 500 g	P8	10 a 12	–
FRANGO INTEIRO até 1,8 kg de 1,8 kg a 2,5 kg	P8	10 a 12	–
	P8	12 a 14	–
PERU Peito (1,5 kg a 2 kg) Inteiro (2 a 4 kg)	P6	15 a 19	80°C
	P8	14 a 18	80°C
PATO (1,5 a 2,5 kg)	P8	10 a 13	80°C

DESCONGELAMENTO

ITEM	TEMPO DE DESCONGELAMENTO PARA CADA 500g (em minutos) POTÊNCIA P3	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
FRANGO Inteiro Em pedaços	6 a 8	30
	5 a 7	5
PERU Inteiro Peito	7 a 9	60
	6 a 8	30
PATO	7 a 9	30

COZIMENTO DE PESCADOS

TIPO	QUANTIDADE	POTÊNCIA	TEMPO DE COZIMENTO (em minutos)	INSTRUÇÕES ESPECIAIS
Filé de Peixe	500 g	P10	5 a 7	
Postas de Peixe	500 g	P10	6 a 8	Cozinhe com 2 colheres (sopa) de água
Vieira	500 g	P8	7 a 8	
Camarão (médio, limpo)	500 g	P8	5 a 6	
Peixe (inteiro)	500 g a 750 g	P10	7 a 8	

DESCONGELAMENTO DE PEIXES

ITEM	TEMPO DE DESCONGELAMENTO PARA CADA 500g (em min.) POTÊNCIA P3	TEMPO DE ESPERA (em minutos)
Filé de peixe	5 a 7	5
Peixe inteiro	6 a 8	5
Camarão (bloco)	7 a 9	5
Camarão (separado)	6 a 9	5
Carne de caranguejo	9 a 12	10

Aperitivos & Lanches

Pão de Queijo Rápido



Rendimento: 60 pães
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural
3 ovos inteiros
1 colher (sopa) de sal
2 colheres (sopa) de margarina
500g de queijo meia cura ralado
400g de polvilho doce

Modo de Fazer

- 1) Bata no liquidificador os 4 primeiros ingredientes. Junte em uma vasilha a mistura com o queijo e vá colocando aos poucos o polvilho.
- 2) Amasse com as mãos e deixe-a que descanse por alguns minutos. Depois faça as bolinhas.
- 3) Aqueça o Prato PanaGrill, **Potência P10** por 4 minutos. Retire-o com auxílio de luvas térmicas.
- 4) Coloque 20 pãezinhos sobre o prato aquecido. Volte este sobre a grelha suporte, com auxílio de luvas térmicas, **Potência P10** por 2 a 3 minutos, e **Dourador Manual** por mais 5'30 minutos.
- 5) Repita a quantidade e tempo para o restante dos pães sem aquecer o prato novamente.
- 6) Se desejar, recheie os pães com requeijão.

Batata Palito



Rendimento: 2 porções
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes:

250g de batatas palito congeladas

Modo de Fazer

- 1) Aqueça o Prato PanaGrill, **Potência P10** por 4 minutos. Retire-o com auxílio de luvas térmicas.
- 2) Distribua a batata por todo o prato aquecido e volte ao microondas, com auxílio de luvas térmicas, sobre a grelha suporte, **Potência P10** por 4 a 6 minutos, e no **Dourador Manual** por mais 6 minutos.

Rolinhos de Salsicha



Rendimento: 6 porções
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

6 fatias de pão de forma
1 colher (sopa) de mostarda
6 salsichas
2 fatias de queijo mussarela picada
2 colheres (sopa) de maionese
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Fazer

- 1) Pressione cada fatia de pão com o rolo de macarrão para deixá-las mais finas. Misture a mostarda e a maionese. Unte cada fatia com a mistura e coloque uma salsicha semi aberta e recheada com o queijo mussarela. Faça rolinhos apertando bem.
- 2) Acrescente o queijo no restante da mistura de maionese e passe sobre cada rolinho.
- 3) Aqueça o prato PanaGrill, **Potência P10** por 4 minutos. Retire-o com auxílio de luvas térmicas. Distribua os rolinhos no prato aquecido e volte ao microondas sobre a grelha suporte, com auxílio de luvas térmicas, **Potência P7** por 3 a 5 minutos, e no **Dourador Manual** por mais 4 minutos.

Sopas, Molhos & Cremes

Sopa de Cebola

Rendimento: 6 porções
Refratários: 1 redondo alto

Ingredientes

2 cebolas grandes fatiadas em rodela finas
3 colheres (sopa) de margarina
3 tabletes de caldo de galinha picadinhos
1 ½ litro de água
50 g de queijo ralado

Modo de Fazer

- 1) Adicione em um refratário alto as cebolas com a margarina e os tabletes de caldo de galinha e leve ao forno microondas, **Potência P10** por 4 a 6 minutos, mexendo 2 vezes durante o cozimento.
- 2) Junte a água às cebolas e volte ao forno, **Potência P10** por mais 12 a 14 minutos.
- 3) Polvilhe queijo ralado e sirva acompanhado de torradas.

Molho Branco com Variações

Rendimento: 400 ml
Refratários: 1 redondo médio

Ingredientes

25 g de margarina
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
350 ml de leite
sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer

- 1) Coloque a margarina no refratário redondo e leve ao Forno Microondas, **Potência P10** por 40 segundos.
- 2) Junte a farinha, misturando bem, em seguida acrescente o leite. Mexa bem e leve ao Forno Microondas, **Potência P10** por 2 a 3'30 minutos, mexendo a cada minuto para não empelotar. Tempere a gosto.

Obs.: Se empelotar, bata no liquidificador.

VARIAÇÕES:

MOLHO DE QUEIJO

Acrescente 50 g de queijo ralado ao molho anterior.

MOLHO DE ANCHOVA

Adicione 1 a 2 colheres (sopa) de anchova picadinha ao molho branco.

MOLHO DE ERVAS

Acrescente 2 a 3 colheres (sopa) de ervas tais como salsa, coentro, hortelã, etc.

MOLHO DE COGUMELOS

Acrescente 50 g de cogumelos picados.

Mingau de Chocolate

Rendimento: 250 ml

Refratários: 1 redondo alto

Ingredientes

1 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) bem cheia de amido de milho
1 colher (sopa) de achocolatado em pó

Modo de Fazer

- 1) No recipiente misture bem todos os ingredientes e leve ao forno microondas, **Potência P10** por 1'30 a 2 minutos.
- 2) Retire do forno, mexa bem, volte ao forno, **Potência P10** por mais 1 a 2 minutos. Sirva quente.

Carnes

Hambúrguer



Rendimento: 6 porções

Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes:

400 g de carne moída
1 cebola pequena ralada
2 colheres (sopa) de salsa picada

2 colheres (sopa) de farinha de rosca

1 colher (chá) de sal

1 ovo

Modo de Fazer

- 1) Misture a carne, a cebola, a salsa, a farinha, sal e o ovo.
- 2) Divida a massa em 6 porções iguais e modele os hambúrgueres.
- 3) Aqueça o prato PanaGrill na tecla **Pré-Aquecimento**. Retire-o com auxílio de luvas térmicas.
- 4) Distribua os hambúrgueres no prato aquecido. Com auxílio de luvas térmicas, coloque-o sobre a grelha suporte, volte ao forno e escolha a opção **Bolo**.
- 5) Sirva acompanhado com arroz branco e folhas de alface.

Carne Moída com Legumes

Rendimento: 5 porções

Refratário: 1 redondo médio com tampa

Ingredientes

500 g de carne moída
1 cebola pequena picada
1 dente de alho amassado
2 colheres (sopa) de óleo
sal, pimenta e cheiro verde a gosto
1 pimentão pequeno picado
1 batata picada em pedaços pequenos
100 g de cenoura picadinha
1 tomate picadinho

Modo de Fazer

- 1) Coloque no refratário a carne moída, a cebola, o alho e o óleo e acrescente o cheiro verde, o sal e a pimenta, se desejar. Frite, **Potência P10** por 4 minutos.
- 2) Mexa bem, acrescente o restante dos ingredientes e leve ao microondas, **Potência P10** por 10 a 14 minutos em recipiente com tampa.
- 3) Depois de pronto deixe-a em tempo de espera por 10 minutos com o refratário tampado.

Almôndegas



Rendimento: Aproximadamente 15 unidades

Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

300 g de carne moída
1 colher (sopa) pimentão picadinho
2 colheres (sopa) cebola ralada
1 colher (sopa) salsa picada
1 ovo
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos ou farinha de rosca
sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer

- 1) Misture bem todos os ingredientes, experimente o tempero e faça cerca de 15 almôndegas.
- 2) Aqueça o prato PanaGrill na tecla **Pré-Aquecimento**.
- 3) Retire-o com auxílio de luvas térmicas. Distribua as almôndegas no prato aquecido, com auxílio de luvas térmicas. Coloque-o sobre a grelha suporte e volte ao forno. Escolha a receita **Pizza Cong., 460g**.
- 4) Sirva sobre folhas de alface ou se preferir com molho de sua preferência.

Aves

Coxas de Frango Empanadas

Rendimento: 6 porções

Refratário: 1 redondo grande

Ingredientes

1 kg de coxas de frango
sal, alho e pimenta a gosto
suco de limão
3 colheres (sopa) de farinha de rosca torrada
1 colher (sopa) de colorau
1 clara de ovo
1 colher (sopa) de água
1 pitada de sal
2 colheres (sopa) de margarina

Modo de Fazer

- 1) Tempere as coxas de frango com alho, sal, pimenta e o suco de limão, deixando por 1 hora para pegar bem o tempero.
- 2) Misture a farinha de rosca com o colorau. Bata a clara com 1 colher (sopa) de água e uma pitada de sal. Passe as coxas de frango na clara batida e em seguida na mistura de farinha.
- 3) Coloque-as no recipiente redondo com as partes mais finas voltadas para o centro e sobre elas coloque a margarina amolecida.
- 4) Leve ao microondas, **Potência P8** por 19 a 23 minutos.

Medalhões de Chester



Rendimento: 3 porções
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

500 g de medalhões de chester (6 peças) congelados

Modo de Fazer

- 1) Retire os medalhões da embalagem e leve ao microondas, **Potência P8** por 4 a 5 minutos para descongelar.
- 2) Aqueça o prato PanaGrill, **Potência P10** por 4 minutos. Retire-o com auxílio de luvas térmicas. Coloque sobre ele os medalhões descongelados.
- 3) Com auxílio de luvas térmicas, leve o prato PanaGrill sobre a grelha suporte e volte ao forno, **Potência P8** por 7 a 10 minutos, e **Dourador Manual** por mais 2 a 4 minutos. Vire os medalhões na metade do tempo de cozimento.
- 4) Sirva com purê de batatas.

Frango a Espanhola

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 retangular médio

Ingredientes

1 kg de frango em pedaços temperados
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de óleo
1 pimentão grande cortado em tirinhas
1 cebola grande cortada em tirinhas
10 azeitonas verdes picadas
sal e pimenta a gosto
½ lata de molho de tomate

Modo de Fazer

- 1) Tempere o frango de véspera a seu gosto. Tire as peles.
- 2) Coloque a margarina e o óleo em um refratário retangular, junte o pimentão, a cebola, as azeitonas, o sal e a pimenta. Cubra e leve ao microondas, **Potência P10** por 6 a 8 minutos, até que os vegetais estejam macios.
- 3) Coloque os pedaços de frango em cima dos vegetais e o molho de tomate, arrumando as partes mais grossas para as bordas do recipiente e as mais finas para o centro.
- 4) Tampe, leve ao microondas, **Potência P8** por 11 a 13 minutos e na **Potência P6** por mais 14 a 16 minutos, virando na metade do cozimento.

Peixes

Bacalhoadá

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 retangular médio e um redondo fundo

Ingredientes

½ kg de bacalhau
500 g de batata picada
½ xícara (chá) de água
1 pimentão verde grande
1 lata de molho de tomate
2 tomates maduros

2 cebolas fatiadas
1 pimentão em tiras
15 azeitonas
pimenta a gosto
3 colheres (sopa) de azeite

Modo de Fazer

- 1) Deixe o bacalhau de molho de véspera. No dia seguinte, troque a água, escorra e leve a microondas, **Potência P10** por 4 a 6 minutos. Escorra novamente o excesso de água e reserve.
- 2) No refratário redondo fundo, coloque as batatas picadas em rodela não muito grossas, junte ½ xícara (chá) de água do bacalhau e leve ao microondas, **Potência P10** por 6 a 8 minutos.
- 3) No refratário retangular, arrume camadas de molho, bacalhau, batata, tomate em rodela, cebola fatiada, pimentão em tiras e azeitonas. Regue com azeite e molho de tomate e leve ao microondas, **Potência P6** por mais 20 a 25 minutos, mexendo na metade do tempo.

Bolinhos de Peixe



Rendimento: Aproximadamente 25 unidades
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

500 g de peixe cozido e desfiado
200 g de batata cozida e amassada
1 ovo
1 colher (sopa) de queijo ralado
2 colheres (sopa) de salsa picada
sal e pimenta a gosto
2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) farinha de rosca
1 colher (chá) de sal

Modo de Fazer

- 1) Misture todos os ingredientes. Faça cerca de 25 bolinhos.
- 2) Aqueça o prato PanaGrill por 4 minutos. Retire-o com auxílio de luvas térmicas.

Coloque os bolinhos no prato. Volte ao forno sobre a grelha suporte, com auxílio de luvas térmicas, **Potência P10** por 5 a 7 minutos.

- 3) Sirva como acompanhamento sobre folhas de alface e fatias de limão.

Filé de Pescada ao Gratin



Rendimento: 2 porções
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

500 g de filé de pescada
suco de 1 limão
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de maionese
½ pacote de sopa creme de cebola

Modo de Fazer

- 1) Tempere os filés com o suco de limão e o sal. Deixe marinar por 30 minutos
- 2) Seque os filés e unte com maionese e passe levemente sobre o creme de cebola.
- 3) Aqueça o prato PanaGrill na tecla **Pré-Aquecimento**. Retire-o com auxílio de luvas térmicas. Após o preaquecimento coloque os filés empanados no prato aquecido. Volte ao forno sobre a grelha suporte, com auxílio de luvas térmicas e escolha a receita **Pizza Cong., 460g**.
- 4) Retire cuidadosamente do prato com uma espátula e sirva quente.

Vegetais

Mandioquinha com Presunto

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 médio

Ingredientes:

½kg de mandioquinha picada
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picadinha

1 dente de alho amassado
1 cubo de caldo de carne
½ xícara (chá) de água quente
2 tomates picados (sem pele e sem semente)
100g de presunto picado
2 colheres (sopa) de salsinha picada
sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer

- 1) Em um refratário coloque o óleo, a cebola e o alho, leve ao microondas, **Potência P10** por 3 a 4 minutos.
- 2) Acrescente a mandioquinha picada, o caldo de carne dissolvido na água quente, os tomates e leve ao microondas, **Potência P10** por 10 a 12 minutos. Mexa na metade do tempo.
- 3) Por último, coloque o presunto picado, tempere a gosto e polvilhe a salsinha.

Berinjela

Empanada



Rendimento: 4 porções
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

1 berinjela média (300 g)
1 colher (sopa) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite
1 pitada de sal
2 colheres (sopa) de queijo ralado
2 colheres (sopa) de farinha de rosca

Modo de Fazer

- 1) Descasque as berinjelas e corte-as em rodela com cerca de 0,5 cm de espessura. Coloque-as de molho em água com 1 colher (sopa) de sal e deixe por 15 minutos.
- 2) Enquanto isto, bata o ovo, o leite e a pitada de sal juntos. Reserve. À parte misture o queijo ralado e a farinha de rosca.

- 3) Escorra bem as berinjelas e seque com papel toalha. Passe-as no ovo e na farinha com queijo.
- 4) Aqueça o prato PanaGrill na tecla **Pré-Aquecimento**. Retire-o com auxílio de luvas térmicas. Distribua as berinjelas empanadas no prato aquecido. Volte ao forno, com auxílio de luvas térmicas, sobre a grelha suporte e escolha a receita **Pizza Cong., 460g**.

Barquinhas de Batata



Rendimento: Aproximadamente 20 unidades
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

500 g de batata
100 g de margarina temperatura ambiente
1 ovo
1 colher (sopa) de queijo ralado
1 colher (chá) de sal
1 pitada de noz moscada
2 colheres (sopa) de farinha de rosca torrada
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
50 g de queijo fundido em pedaços

Modo de Fazer

- 1) Cozinhe as batatas na tecla **Sensor de Cozimento Batatas** (siga as instruções deste) e deixe por 10 minutos em tempo de espera. Descasque e passe-as pelo espremedor. Adicione a margarina, ovo, queijo ralado, sal e a noz moscada, mexendo bem. Faça cerca de 15 a 20 croquetes.
- 2) Misture a farinha de rosca com o queijo ralado e passe os croquetes nesta mistura. Dê um talho na superfície dos bolinhos e coloque pedacinhos de queijo fundido.
- 3) Aqueça o prato PanaGrill na tecla **Pré-Aquecimento**. Retire-o com auxílio de luvas

térmicas. Distribua os croquetes no prato aquecido, volte ao forno sobre a grelha suporte, com auxílio de luvas térmicas e escolha a Receita **Empanados, 300g**.

Pães, Massas & Cereais

Esfirra



Rendimento: 45 esfirras
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes:

± 700g de farinha de trigo
15g fermento biológico
2 colheres (chá) sal
2 colheres (chá) açúcar
1 ¼ copo americano de leite morno
¼ copo americano de óleo
1 ovo batido

Recheio:

500g de carne moída temperada e refogada

Modo de Fazer

- 1) Dissolva o fermento com o açúcar e o sal. Acrescente o leite morno, o óleo, o ovo e aos poucos a farinha.
- 2) Faça as bolinhas e comece a preparar os modelos colocando o recheio (dando o formato de um triângulo). Pincele com gema.
- 3) Aqueça o Prato PanaGrill, **Potência P10** por 4 minutos. Retire-o com auxílio de luvas térmicas.
- 4) Coloque 15 esfirras no prato PanaGrill aquecido. Volte ao microondas, com auxílio de luvas térmicas, sobre a grelha suporte, **Potência P8** por 5 a 7 minutos e no **Dourador Manual** por mais 3'30 minutos.
- 5) Repita a quantidade e tempo para o restante das esfirras sem reaquecer o prato.

Torta de Atum



Rendimento: 8 pedaços
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes:

1 ½ xícara (chá) de leite
3 ovos
½ xícara (chá) de óleo
1 colher (sopa) cheiro verde
1 colher (chá) de sal
pimenta a gosto
1 colher (sopa) fermento em pó
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 latas de atum ou sardinha
1 tomate picado
1 colher (sopa) cebola picada
azeite para untar

Modo de Fazer

- 1) Bata no liquidificador o leite, ovos, óleo, cheiro verde, sal e pimenta. Acrescente fermento e a farinha, misturando bem. Adicione o restante dos ingredientes e misture.
- 2) Leve o prato PanaGrill para preaquecer em **Potência P10** por 4 minutos. Retire-o com auxílio de luvas térmicas.
- 3) Unte o prato e despeje a massa. Volte ao forno sobre a grelha suporte, com auxílio de luvas térmicas, **Potência P10** por 10 a 13 minutos e no **Dourador Manual** mais 4 minutos.
- 4) Sirva em porções individuais com alface e tomate.

Canelone

Rendimento: 12 unidades
Refratários: 1 retangular médio

Ingredientes

100g de macarrão cabelinho de anjo já cozido (aldente)
400g de molho de tomate
12 fatias de mussarela
12 fatias de peito de peru

Modo de Fazer

- 1) Disponha 1 fatia de peito de peru sobre uma superfície lisa e por cima desta, uma fatia de mussarela. Coloque uma porção de macarrão cozido

sobre a mussarela. Enrole como um canelone.

- 2) Repita o processo para o restante dos ingredientes.
- 3) Arrume os canelones, um ao lado do outro no refratário e despeje o molho de tomate sobre eles.
- 4) Leve ao microondas, **Potência P8**, por 6 a 9 minutos.

Macarrão à Bolonhesa

Rendimento: 4 porções
Refratários: 1 alto com tampa,
1 jarra refratária
500 ml
capacidade

Ingredientes

250 g de carne moída
1 colher (chá) tempero pronto
500 ml de água
250 g de macarrão fresco
350 ml de molho pronto de tomate
queijo ralado para polvilhar

Modo de Fazer

- 1) Em um refratário alto coloque a carne e o tempero e leve ao forno microondas, **Potência P10** por 3 a 5 minutos, mexendo na metade do cozimento.
- 2) Em uma jarra refratária coloque a água e aqueça, **Potência P10** por 3 a 4 minutos.
- 3) Junte a água à carne, o molho de tomates e o macarrão. Volte ao forno microondas, **Potência P10** por 12 a 14 minutos, recipiente semi tampado, mexendo 2 vezes durante o cozimento.
- 4) Polvilhe queijo ralado e sirva quente.

Bolos, Biscoitos & Doces

Brigadeiro

Rendimento: 40 docinhos
Refratário: 1 redondo fundo e grande

Ingredientes

1 lata de leite condensado
3 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 colher (sopa) de margarina
chocolate granulado para decorar
forminhas de papel para armazenar

Modo de Fazer

- 1) Misture todos os ingredientes no refratário. Leve ao microondas, **Potência P10** por 3 a 4 minutos, e na **Potência P6** por mais 2 minutos, mexendo na metade do tempo de cozimento. Depois de pronto, mexa bem até ficar brilhante.
- 2) Enrole os docinhos e passe-os pelo chocolate granulado. Coloque em forminhas de papel.

Cookies de Chocolate



Rendimento: 20 a 25 biscoitinhos
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

100 g de margarina temperatura ambiente
1 ovo
4 colheres (sopa) de açúcar
½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
1½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de rum
100 g de chocolate meio amargo ralado no ralo grosso
1 pitada de sal
1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de Fazer

- 1) Misture todos os ingredientes com as mãos até formar uma bola.

- 2) Faça bolinhas do tamanho de um ovo de codorna, cerca de 20 a 25 unidades.
- 3) Pré aqueça o prato PanaGrill, **Potência P10** por 4 minutos. Retire-o com auxílio de luvas térmicas. Distribua as bolinhas no prato aquecido e leve ao forno microondas sobre a grelha suporte, com auxílio de luvas térmicas, **Potência P10** por 3'30 a 4'30 e no **Dourador Manual** por mais 3'30 a 5'00.
- 4) Sirva frio acompanhado de chá ou café.

Bolo sem Ovos



Rendimento: 10 porções
Refratário: Prato PanaGrill

Ingredientes

2 colheres (sopa) margarina
4 colheres (sopa) chocolate
1 xícara (chá) água
1 xícara (chá) açúcar
2 xícaras (chá) farinha de trigo
1 colher (sopa) fermento

Calda

5 colheres (sopa) açúcar
4 colheres (sopa) chocolate em pó
2 colheres (sopa) água
1 colher (sopa) margarina

Modo de Fazer

- 1) Bata os 4 primeiros ingredientes no liquidificador. Adicione a farinha e o fermento e mexa até formar uma massa homogênea.
- 2) Aqueça o Prato PanaGrill, **Potência P10** por 4 minutos. Após o preaquecimento, retire o prato com o auxílio de luvas térmicas. Unte-o com margarina. Despeje a massa sobre ele. Coloque o prato sobre a grelha, com auxílio de luvas térmicas, e leve ao forno microondas, **Potência P10** por 6 a 8 minutos e **Dourador Manual** por 3 minutos.
- 3) Para a calda, misture todos os ingredientes e leve ao forno, **Potência P10** por 1'30 a 3 minutos, mexendo na metade do tempo.
- 4) Desenforme o bolo e cubra com a calda.

Dicas

Removendo Odores do Forno

Junte 1 xícara (chá) de água e 2 fatias de limão em uma jarra refratária. Aqueça, **Potência P10** por 2 minutos. Retire a jarra de dentro do forno e limpe-o com um pano macio.

Derretendo Chocolate

Em um refratário coloque 500 g de chocolate picado e leve ao Forno Microondas, **Potência P6** por 3 a 4 minutos, mexendo na metade do tempo. Retire do Forno e misture até derreter por completo.

Amolecendo Manteiga

Remova a manteiga da embalagem (100 g), colocando-os em um prato refratário. Aqueça a manteiga, **Potência P10** por 20 segundos.

Derretendo Manteiga

Coloque em vasilha refratária 100 g de manteiga e aqueça, **Potência P10** 1 minuto.

Separando Fatias de Bacon

Aqueça o pacote, **Potência P10** por 50 segundos.

Amolecendo Sorvetes

1,5 litros: retire do freezer e leve ao Forno Microondas, **Potência P10** por 1 ½ minuto.

Torrando Farinha de Rosca

Coloque 1 xícara (chá) de farinha de rosca em um refratário e leve ao forno, **Potência P10** por 3 a 4 minutos, mexendo a cada minuto. Utilize para polvilhar fôrmas de bolo.

Perguntas e Respostas

P: *Acidentalmente liguei o Forno Microondas sem qualquer alimento dentro. O forno está danificado?*

R: Não recomendamos operar o Forno Microondas vazio. Mas, o funcionamento nestas condições, por um curto período de tempo, não vai danificar o produto.

P: *Por que o forno não quer funcionar?*

R: Quando o forno não funcionar, cheque os seguintes pontos:

1. O plugue do forno está bem conectado? Remova o plugue da tomada, aguarde 10 segundos e recoloque.
2. Cheque o disjuntor ou o fusível. Verifique o disjuntor ou recoloque o fusível se estiver com defeito ou queimado.
3. Se o disjuntor e fusível estiverem em perfeito estado, coloque outro aparelho na tomada. Se o outro aparelho não funcionar, o problema provavelmente estará na tomada. Se o problema for o forno, leve-o até o Serviço Autorizado Panasonic.

P: *A luz do forno acende e o forno está corretamente programado, mas não funciona.*

R: Cheque se a porta está perfeitamente fechada. Se este não for o problema, leve-o até o Serviço Autorizado mais próximo.

P: *Quando o forno é ligado, aparecem ruídos vindos do prato giratório.*

R: Estes ruídos ocorrem quando o anel e a cavidade da base do forno estão sujos. A limpeza freqüente destas partes, devem eliminar ou reduzir o ruído.

P: *O Forno Microondas causa interferência na TV. Isto é normal?*

R: Algumas interferências em rádios e TVs, podem ocorrer quando se usa o Forno Microondas. Esta interferência é igual àquelas causadas por pequenos aparelhos como: mixer, aspiradores, secadoras, etc, isto não indica problemas no forno.

P: *O forno pode ser usado sem o prato giratório ou o anel?*

R: Não, ambos devem ser posicionados corretamente no forno antes do cozimento.

P: *O forno não aceita a programação feita. Por que?*

R: O forno é projetado para não aceitar programações incorretas. Por exemplo, o forno não vai aceitar um quarto estágio de cozimento.

P: *Por que o vapor se acumula na porta do forno?*

R: Durante o cozimento, o vapor se desprende do alimento. A maior parte do vapor é retirado do forno pelo ar que circula no seu interior. Mas, parte do vapor se condensará nas superfícies mais frias, como a porta do forno. Isto é normal.

P: *Algumas vezes sai ar quente do forno. Por que?*

R: O calor dissipado dos alimentos durante o cozimento, aquece o ar no interior do forno. Este ar quente é expelido pelo forno pela corrente que circula no seu interior. Não há microondas no ar. O respiradouro nunca deve ser bloqueado durante o cozimento.

P: *Comidas congeladas em bandeja de alumínio descartável, podem ser colocadas no microondas?*

R: Comida congelada pode ser esquentada na bandeja de alumínio descartável, se a bandeja for menor que 2cm de altura. Remova a bandeja da caixa. Remova a tampa de alumínio. Cubra com um plástico ou tampa apropriada. Coloque a bandeja no centro do forno. Deixe ao menos 2,5cm de distância entre a bandeja e as paredes do forno. Aqueça apenas uma bandeja por vez. Mas, cuidado! Se a bandeja de alumínio descartável encostar nas paredes ou porta do forno, poderá ocorrer danos ao produto.



P: *A parte metálica pode ser utilizada sem a base plástica?*

R: Não. NUNCA utilize a parte metálica sem a base, pois danificará o seu produto.

Cuidados com o seu Forno Microondas

1. Desligue o forno antes de limpá-lo.
2. Mantenha o interior do forno limpo. Quando restos de comida ou pingos se aderirem às paredes do forno, esfregue com um pano úmido. Detergente pode ser usado se o forno estiver muito sujo. O uso de detergentes abrasivos não é recomendado.
3. A superfície externa do forno deve ser limpa com um pano úmido. Para prevenir que as partes internas do forno não sejam danificadas, não deixe respingar água nos bocais de ventilação.
4. Se o painel de controle estiver úmido, limpe com um pano seco e macio. Não use detergentes abrasivos no painel de controle. Quando estiver limpando o painel de controle, mantenha a porta aberta para evitar que o forno ligue acidentalmente. Depois de limpo, pressione a tecla Parar/Cancelar, para anular o mostrador.
5. Caso o vapor se acumule no interior ou em torno da porta do forno, esfregue com um pano macio. Durante o cozimento, o vapor se desprende do alimento. A maior parte do vapor é retirado do forno pelo ar que circula em seu interior.
Mas, parte do vapor se condensará nas superfícies mais frias, como a porta do forno. Isto pode ocorrer também, quando o microondas é acionado sob condição de alta umidade. Isto é normal.
6. Ocasionalmente é necessário remover o prato giratório para lavar. Lave o prato giratório com água morna e sabão, ou em máquina de lavar pratos.
7. O anel e a cavidade da base do forno devem ser limpas regularmente, para evitar ruídos excessivos. Esfregue a superfície inferior do forno com detergente suave ou limpador de vidros e seque.
O anel deve ser lavado com detergente neutro ou em máquina de lavar pratos. Vapores de cozimento se acumulam durante o uso repetido do forno, mas não afetam a superfície inferior do anel.
Quando remover o anel da cavidade da base do forno para limpeza, tenha certeza de recolocá-lo na posição correta.



8. Não leve o prato PanaGrill ou qualquer de seus componentes ao forno ou fogão convencional (gás ou elétrico).
9. Nunca utilize a base antiaderente sem o suporte da base (plástico). Coloque-os sempre sobre o prato giratório.
10. Centralize o prato PanaGrill no prato giratório. Não deixe encostar nas paredes do forno microondas.

Especificações Técnicas

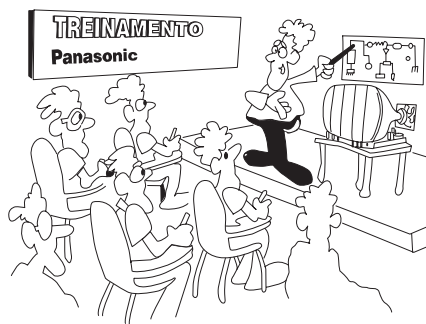
Modelo	NN-R95 B
Tensão de alimentação	NN-R95 BH 127V / NN-R95 BHBR 127V, AC, 60Hz NN-R95 BK 220V / NN-R95 BKBR 220V, AC, 60Hz
Consumo de energia	Microondas 1,50kWh
	Resistência 1,17kWh
Potência útil de cozimento	Microondas (NORMA IEC 705-88) 900W
	Resistência 1.100W
Frequência de operação de microondas	2.450 MHz
Temporizador	99 minutos e 99 segundos
Capacidade interna	27 litros
Peso aproximado (sem embalagem)	13,8 kg
Dimensões: externas (A x L x P)	306 x 516 x 380 mm
Cor	NN-R95 BH / NN-R95 BK - Prata NN-R95 BHBR / NN-R95 BKBR - Branca

NOTA: Especificações sujeitas a alterações sem prévio aviso.

Não esqueça

Sempre que seu aparelho apresentar problema, contate o **Serviço Autorizado Panasonic** mais próximo de sua residência, pois somente a autorizada possui:

- Técnicos treinados pela **Panasonic da Amazônia S/A**;
- Manuais e informações técnicas fornecidas pela **Panasonic da Amazônia S/A**;
- Equipamentos adequados;
- Peças originais.



Proteja o seu aparelho

Confie seus aparelhos somente aos **Serviços Autorizados Panasonic**.

Não confunda com as "oficinas especializadas", pois somente os **Serviços Autorizados Panasonic** trabalham com peças originais, têm seus técnicos treinados pela fábrica, fornecem garantia real dos serviços, trabalham sob nossa supervisão, recebem constantes orientações e atualizações.

Se, apesar de tudo isso o serviço ainda não ficar bom, V.Sa. pode solicitar nossa intervenção e, no caso de "**Oficina Especializada**", nada podemos fazer.

Proteger o Meio Ambiente é dever de todos.

Este livro é uma publicação da **Panasonic da Amazônia S/A**, com receitas testadas e desenvolvidas pelo Centro de Culinária Panasonic.
É expressamente proibida a reprodução total ou parcial do conteúdo deste livro.

**PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS**



CONHEÇA A AMAZÔNIA

Certificado de Garantia

A **Panasonic da Amazônia S/A**, assegura ao proprietário-consumidor do **Forno Microondas**, garantia contra qualquer defeito de fabricação, desde que constatado por técnicos autorizados pela **Panasonic**, pelo prazo de 90 dias, por força da lei, mais 275 dias por liberalidade da **Panasonic**, contados a partir da data de aquisição pelo primeiro comprador-consumidor, aquisição esta feita em revendedor **Panasonic**, e contado a partir da data da Nota Fiscal de Compra.

A **Panasonic da Amazônia S/A**, restringe suas responsabilidades à substituição de peças defeituosas, desde que, a critério de seu técnico credenciado, se constata a falha em condições normais de uso.

A mão-de-obra e a substituição de peça(s) com defeito(s) de fabricação, em uso normal do aparelho, serão gratuitas dentro do prazo de garantia.

A **Panasonic da Amazônia S/A**, declara nula e sem efeito se este aparelho sofrer qualquer dano provocado por acidentes, agentes da natureza (raios, inundações, desabamentos, etc...), uso em desacordo com o Manual de Instruções, por ter sido ligado a rede elétrica imprópria ou sujeitas a flutuações excessivas, ou ainda no caso de apresentar sinais de ter sido violado, ajustado ou consertado por pessoas não autorizadas pela **Panasonic**.

Também, será considerada nula a garantia se este Certificado ou a Nota Fiscal de Compra apresentar rasuras ou modificações.

A **Panasonic da Amazônia S/A**, obriga-se a prestar os serviços acima referidos, tanto os gratuitos como os remunerados, somente nas localidades onde mantiver Serviços Autorizados. O proprietário-consumidor residente em outra localidade será, portanto, o único responsável pelas despesas e riscos de transporte do aparelho ao Serviço Autorizado mais próximo (ida e volta).

A forma e local de utilização da garantia é válida apenas em território brasileiro.

Obs.: Esta garantia não cobre os seguintes itens:

- a) **Instalação do produto.**
- b) **Atendimento à domicílio. Se o proprietário-consumidor desejar ser atendido em sua residência, o próprio deverá antes entrar em contato com um dos nossos Serviços Autorizados para consulta sobre taxa de visita. Constatado a necessidade da retirada do aparelho, fica o consumidor responsável pelas despesas de transporte de ida e volta do produto ao Serviço Autorizado Panasonic.**
- c) **Prato giratório, anel do prato e eixo, gabinetes e peças plásticas tais como: porta, painel, cabo de força e instalação do fio terra.**

O produto aqui identificado, destina-se exclusivamente a uso doméstico.

Panasonic®

www.panasonic.com.br

Panasonic da Amazônia S/A

Unidade Comercial:

Rua Cubatão, 320 - 6º andar

CEP 040013-001 - São Paulo - SP

Fábrica: Panasonic da Amazônia S/A

Rua Matrinxã, 1155 - Distrito Indl. Mal. Castelo Branco - Manaus/AM

CEP 69075-150 - CNPJ 04.403.408/0001-65 - Indústria Brasileira

BQF 0279A
(BR - F5)