

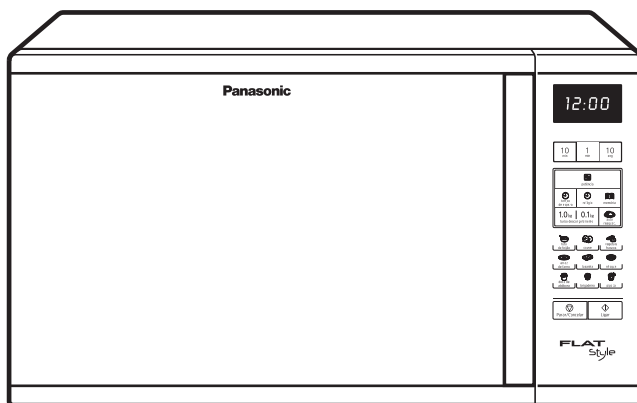
Panasonic®

Manual de Instruções e Receitas

Forno de Micro-ondas

modelo: **NN-SF560WRU**

FLAT
Style



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

As figuras deste manual são meramente ilustrativas.

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.

NN-SF560WRU

FLAT

Style

Índice

Manual de Instruções

Instalação	3
Instruções Importantes de Segurança	4
Conheça o seu Forno	6
Painel de Controle	7
Seleção de Tempo	8
Seleção de Potência	8
Tecla Memória	10
Para ajustar o Relógio	11
Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança	11
Tecla Tempo de Espera	12
Turbodescongelamento (Descongelamento por Peso)	13
Descongelamento por Tempo	13
Uso da função Autocozimento	14
Cozinhando através do Autocozimento	15
Notas sobre a utilização da função Autocozimento	17

Autorreaquecimento	18
Reaquecimento Manual	18
Técnicas de Cozimento	19
Testando o Ponto de Cozimento	19
Cuidados com a limpeza do Forno Micro-ondas	19
Guia de Utensílios	20

Receitas

Salgados	21
Doces	23

Geral

Perguntas e Respostas	25
Cuidados com o seu Forno Micro-ondas	26
Especificações Técnicas	26
Certificado de Garantia	27

Instalação

Ao fazer a instalação do forno siga corretamente as instruções deste manual.

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 iguais ou maiores ao produto adquirido.

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

No caso de embutir o aparelho, respeite as distâncias de 10 cm, para ventilação nas laterais e no fundo e na parte superior 15 cm, como mostram as figuras ao lado. É importante que o plugue fique acessível para qualquer eventualidade.

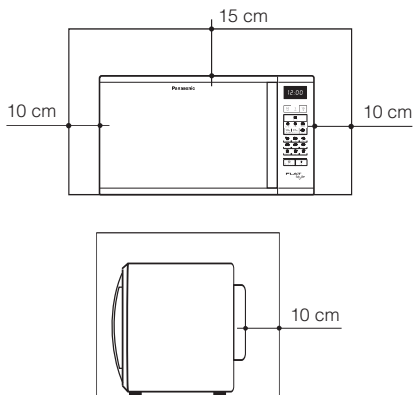
O cabo de força (alimentação) com plugue tripolar está de acordo com o novo padrão NBR14136.

Não modifique o cabo de força e nem utilize adaptadores.

Não use ou guarde este aparelho ao ar livre.

Não instale/utilize o aparelho próximo à água e a local quente e úmido.

Não indicamos o uso deste aparelho próximo à pia da cozinha, em base molhada, perto da piscina, fogão, área elétrica etc.



A instalação elétrica da tomada deve estar aterrada de acordo com as normas da ABNT - Associação Brasileira de Normas Técnicas NBR 5410 - sessão aterramento.



Instalação elétrica

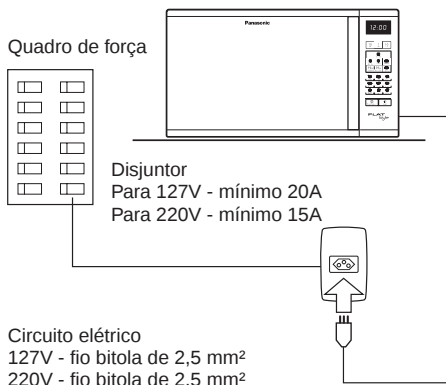
Se não houver uma tomada próxima ao aparelho, faça a ligação conforme o desenho ao lado.

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.

Observação:

Utilize uma tomada apropriada de 3 pinos com aterramento, com as devidas conexões feitas por um eletricista qualificado.

A não utilização poderá ocasionar risco de choque ou descarga elétrica no caso de um curto-circuito interno.



Instruções Importantes de Segurança

- 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.**
- **Cuidado:** O uso do forno, 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.
- Não obstrua as aberturas de ventilação do aparelho, pois isso diminuirá seu rendimento e também poderá danificá-lo por superaquecimento.
- **Não coloque nada sobre o forno micro-ondas tais como: vasos de plantas, potes, velas, toalhas etc., pois pode causar incêndio.**



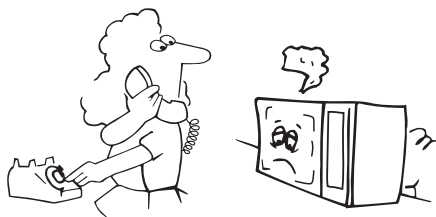
- Não coloque qualquer objeto entre a porta e o batente do forno, nem permita que resíduos de alimentos ou outros detritos acumulem-se na superfície das travas de segurança.
- **Cuidado! A superfície interna na base do forno (área Flat) fica quente durante o uso da função micro-ondas.**
- **Não toque na base do forno (área Flat) durante ou após o cozimento pois poderá ficar muito quente. Utilize sempre luvas térmicas.**

- Não permita que o forno micro-ondas 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.
- 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 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).

- **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 micro-ondas.
- Quando o aparelho apresentar alguma anormalidade, consulte o item Perguntas e Respostas. Se o problema não se enquadrar neste item, contate o Serviço Autorizado Panasonic mais próximo da sua residência.



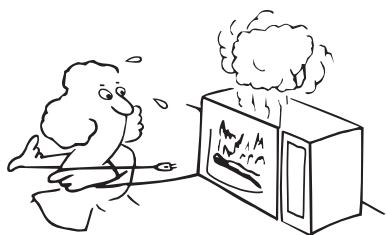
- **Nunca remova o gabinete do aparelho, existe a possibilidade de ocorrer choque elétrico, com grave prejuízo à saúde e, até mesmo, risco à vida.**

- **Não cozinhe ou reaqueça alimentos diretamente na base do forno. Sempre coloque o alimento em um prato refratário.**

- Quando retirar o alimento do forno, seu recipiente poderá estar quente, portanto use luvas térmicas.
- **Não utilizar recipientes fechados como por exemplo: mamadeiras, potes, etc., pois estes podem explodir. Verifique se são indicados para uso em forno micro-ondas.**
- **O aquecimento de bebidas por micro-ondas 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.**
- Alimentos com peles ou membranas (ovos com casca, salsicha, linguiça, batata com casca, etc.) **não podem ir ao forno sem antes serem furados (consulte pág. 19).**

Instruções Importantes de Segurança

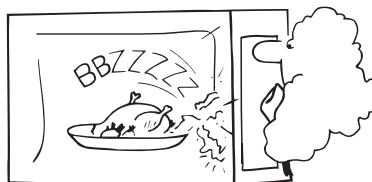
- **Nunca frite qualquer alimento imerso em óleo ou qualquer tipo de gordura no forno micro-ondas.** Para o preparo de alimentos fritos, utilize apenas um prato refratário para colocar o alimento.
- A exposição demasiada às micro-ondas pode provocar queima ou combustão de alimentos e objetos (como ocorre em fornos convencionais). Se isto acontecer, desligue o cabo de força ou disjuntor e **mantenha a porta fechada** até a chama extinguir-se.



É normal o acúmulo de vapores no interior 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 semiaberta para que o vapor formado se dissipe no ambiente e se necessário, limpe com um pano macio.

Após o término do cozimento, caso o alimento não seja retirado, a condensação será maior.

- Mantenha o forno sempre limpo, caso contrário, óleos e resíduos de alimentos podem ocasionar fumaça e danificar o produto quando estiver em funcionamento.
- A base do forno (área Flat) deve ser limpa regularmente. Consulte pág. 19.
- Não use produtos de papel reciclado, pois podem conter impurezas, as quais podem causar centelhas e/ou fogo, quando utilizados.
- A colocação de elementos plásticos ou de papel requer cuidados especiais. Consulte o Guia de Utensílios (pág. 20) para maiores explicações.
- **Utilize refratários retangulares com medidas externas até 346 x 320 mm (L x P) respeitando as dimensões do forno.**
Não se deve usar refratários que encostem nas paredes do forno. Caso contrário, comprometerá o uso do forno.
- 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.
- Não limpe e nem aproxime do forno, produtos inflamáveis, pois poderá causar um princípio de incêndio.
- Não bata ou golpeie o painel de controle. Podem ocorrer danos e resultar em fogo.
- Não seque roupas, jornais ou outros materiais no forno. Eles podem se incendiar.
- 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.
- Para evitar choque elétrico, não use mão molhada para tocar ou tirar a tomada da fonte.
- Mantenha o cabo de força e o plugue longe de superfícies quentes e molhadas.
- Não ligue o aparelho quando o cabo de força estiver descascado, partido ou danificado.
- 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.
- Caso haja necessidade de transporte do seu forno, coloque uma proteção entre a porta e o batente.
Ex.: Saco plástico ou folha de jornal.

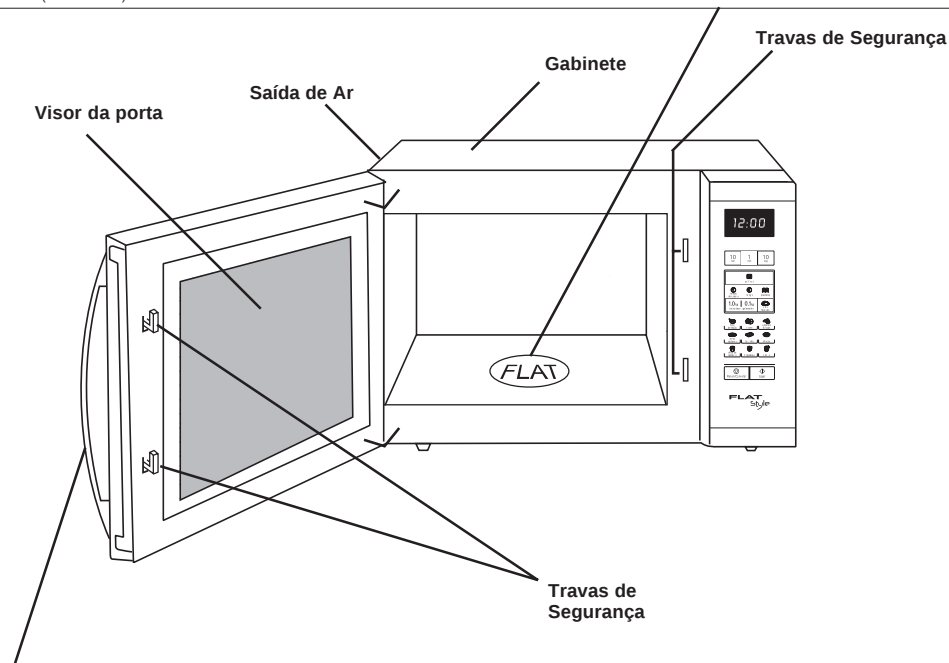


Conheça o seu Forno

Localização das partes

Base do forno (área Flat)

1. Não cozinhe ou reaqueça alimentos diretamente na base do forno. Sempre coloque o alimento em um prato refratário.
2. Para o alimento receber as micro-ondas de maneira uniforme, centralize o refratário na área demarcada (área Flat).



Puxador

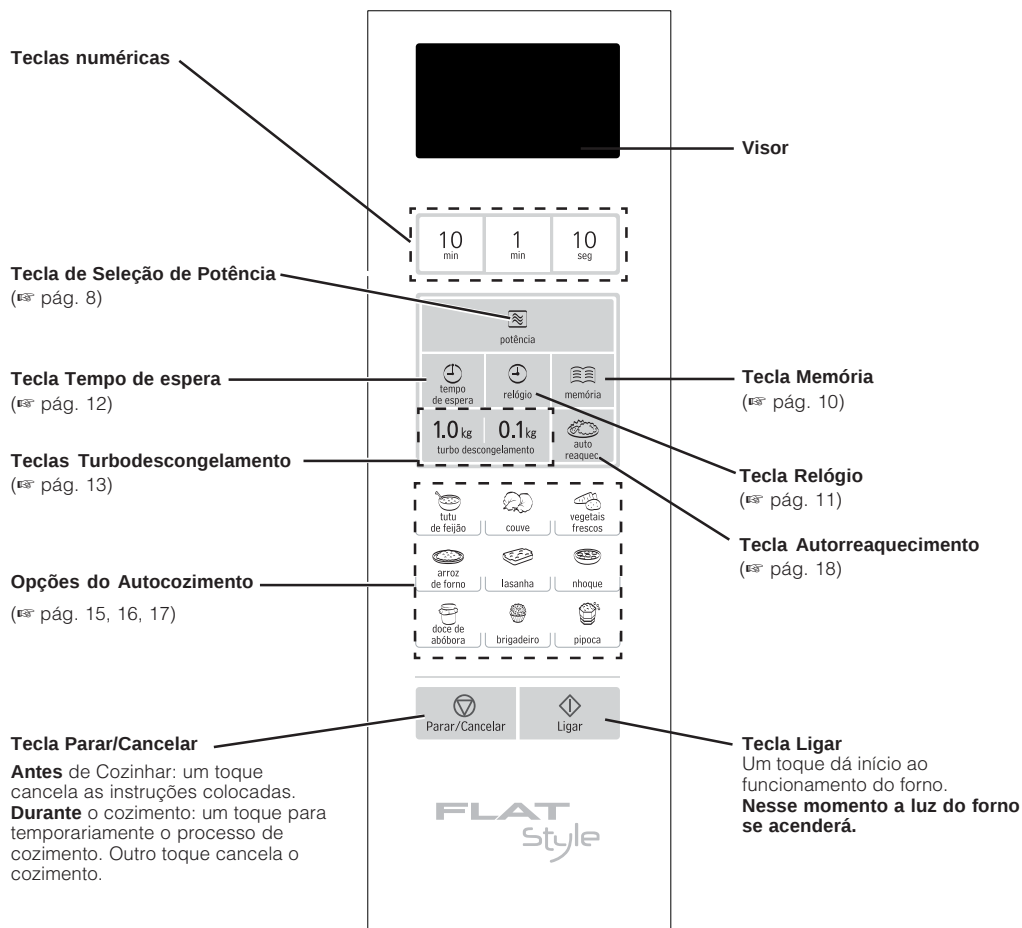
Puxe o puxador para abrir a porta.

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 não acende quando a porta é aberta, somente acenderá com o aparelho em funcionamento.

Painel de Controle



Som de Bip

1. Quando uma tecla é pressionada corretamente um "bip" irá soar;
2. Caso uma tecla seja pressionada e nenhum "bip" soar, o comando não foi aceito pelo aparelho;
3. Durante o cozimento dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido e/ou virado ou apenas como aviso de mudança de estágio;
4. Ao final de qualquer programa completo, o "bip" soará 5 vezes;
5. Quando um comando ou uma sequência programada não puder ser aceita pelo aparelho, o bip soará rapidamente por 2 vezes, indicando erro.

Seleção de Tempo

O forno micro-ondas pode ser programado para funcionar no intervalo de tempo de 10 segundos a 99 minutos e 50 segundos.

* Exceção: Potência alta aceita no máximo 30 minutos.

Para selecionar o tempo de cozimento, utilize as teclas numéricas:

Tempo	Variação
10 min	10 min a 90 min * Exceção: Potência alta 10 a 30 minutos
1 min	1 min a 9 min
10 seg	10 seg a 50 seg

Se manter a tecla pressionada, automaticamente passará as opções.

Obs.: Para ajustar a tecla Relógio, verifique a pág. 11.

Seleção de Potência

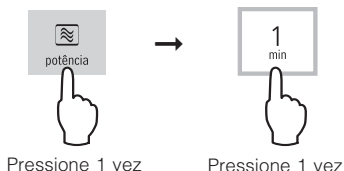
Selecione a potência desejada **pressionando no centro da tecla Potência**. Se manter a tecla pressionada, automaticamente passarão todos os níveis de potência que serão mostrados no visor.

Pressione	Nível de Potência	Indicações
1 vez	Alta	Cozimento em geral e ferver líquidos
2 vezes	Média alta	Assar bolos, tortas, etc
3 vezes	Média	Cozimento de pratos com queijo, ovos
4 vezes	Média baixa	Cozimento de carnes duras
5 vezes	Descongela	Descongelamento de alimento em geral
6 vezes	Baixa	Manter alimentos prontos aquecidos

Exemplo:

Para esquentar o copo de água

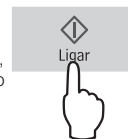
1. Pressione no centro da tecla Potência e selecione Alta.
2. Pressione a tecla 1 min.



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

Observação: A cada estágio de cozimento na Potência Alta, o forno aceitará no máximo 30 minutos* e nas demais potências, 99 min. 50 seg. Se for acrescentado mais tempo, o forno não aceitará e soará um bip.

* Após 10 minutos na Potência Alta, o forno trabalhará em ciclos.



Em uma receita com potências e tempos diferentes, pode-se fazer uma programação de 2 a 3 estágios de cozimento.

Exemplo de 3 estágios de cozimento.

1 Selecione a potência alta.

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



Pressione no centro da tecla uma vez.

2 Selecione o tempo de 1 minuto.



Pressione uma vez.

3 Selecione a Potência média alta.



Pressione no centro da tecla 2 vezes.

4 Selecione o tempo 2 minutos.



Pressione 2 vezes.

5 Selecione Potência baixa.



Pressione no centro da tecla 6 vezes.

6 Selecione o tempo 2 minutos.



Pressione 2 vezes.

7 Pressione Ligar.



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

Nota:

A programação de cozimento por estágios pode ser feita de acordo com sua preferência.

Tecla Memória

Esta tecla permite que você programe o tempo de preparo de sua receita preferida.

Para gravar

1. Pressione a tecla memória.



Pressione 1 vez.

2. Escolha a potência desejada.
Ex.: Potência média



Pressione no centro da tecla 3 vezes.

3. Escolha o tempo de sua receita.
Ex.: 5 minutos.



Pressione 5 vezes.

4. Pressione a tecla Memória.



Pressione 1 vez.

Para usar

1. Pressione a tecla Memória.



Pressione 1 vez.

2. Pressione a tecla Ligar.



Pressione 1 vez.

O forno iniciará o cozimento da receita gravada.
Repita os mesmos passos acima sempre que desejar preparar sua receita favorita.

Observação:

Para mudar a programação, repita os mesmos passos acima, escolhendo a função e tempo que desejar.
Automaticamente substituirá pela nova programação.

Notas:

- A tecla memória não funcionará nas funções de **Autocozimento**, **Turbodescongelamento** e **Autorreaquecimento**.
- A tecla memória aceita a programação de apenas uma receita com um estágio de cozimento.
- Se o plugue for desconectado ou se faltar energia, a programação deverá ser feita novamente.

Para ajustar o Relógio

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



(Pressione 1 vez)

- 2 Use as teclas 10 min / 1 min / 10seg para introduzir a hora desejada.

Exemplo: 12:35



(Pressione 12 vezes)



(Pressione 3 vezes)



(Pressione 5 vezes)

No visor aparecerá “12:35”.

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.



(Pressione 1 vez)

A hora é ajustada e aparecerá fixa no visor.

Notas:

1. Para ajustar a hora repita os passos de 1 a 3.
2. **A tecla 10 min, seleciona a hora. A tecla 1 min, seleciona os minutos (10 em 10 min.) da hora e a tecla 10 seg, seleciona os minutos (1 em 1 min.) da hora.**
3. O relógio continuará marcando as horas enquanto o plugue estiver na tomada ou enquanto houver energia.
4. Se o plugue for desconectado ou se faltar energia o relógio deverá ser programado novamente.

Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança

Esta trava previne a operação do forno por crianças.

Para bloquear o funcionamento do painel

Pressione a tecla Ligar 3 vezes consecutivamente.

3X Ligar



No visor aparecerá



Indica que nenhuma programação será aceita.

Para cancelar a trava

Pressione a tecla Parar/Cancelar 3 vezes consecutivamente.

3X Parar/Cancelar



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

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

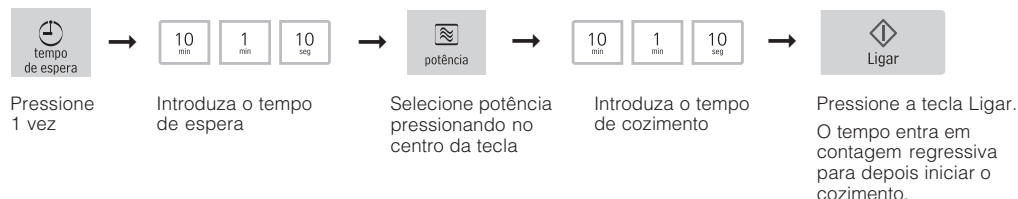
Tecla Tempo de Espera

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

Poderá ser utilizada de 3 formas:

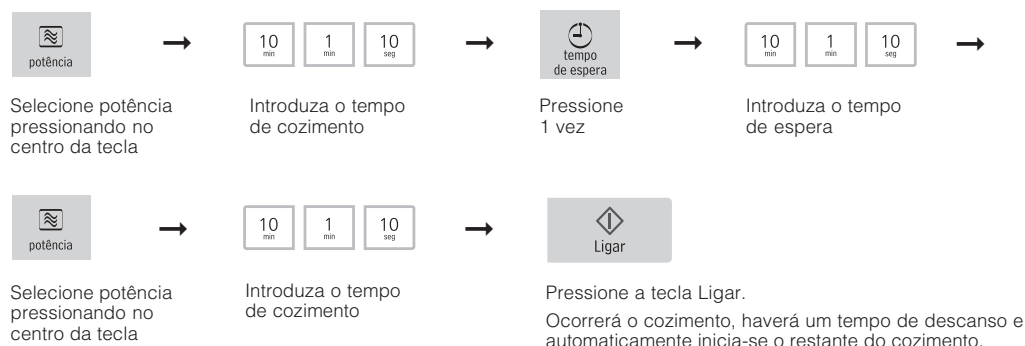
Para retardar o cozimento:

Utilizado para retardar (atrasar) o início do cozimento.



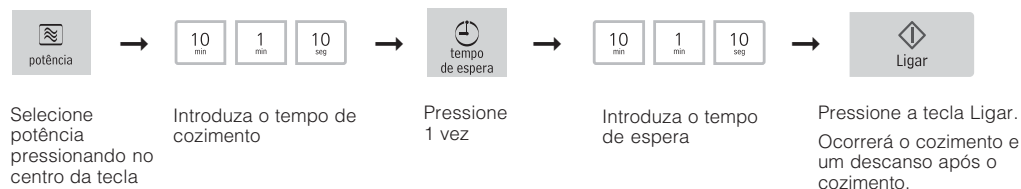
Tempo entre dois cozimentos:

Utilizado para dar uma pausa durante o cozimento.



Para introduzir o Tempo no final do cozimento:

Utilizado para adicionar um tempo após o fim do cozimento.



Notas:

1. Quando a função **Tempo** for acionada, o tempo no visor continuará em contagem regressiva mesmo que a porta seja aberta.
2. A programação **Tempo** não funcionará nas funções de **Autocozimento**, **Turbodescongelamento**, **Autorreaquecimento** e **tecla Memória**.
3. O tempo máximo será 99 minutos e 50 segundos por programação.
4. Na função **Tempo** não há emissão de micro-ondas.
5. Para cada troca de estágio soarão dois "bips" consecutivos e ao final da programação o "bip" soará 5 vezes.

Turbodescongelamento (Descongelamento por Peso)

Este sistema de descongelamento foi desenvolvido com o objetivo de obtermos melhores resultados no descongelamento **de Carnes, Aves e Peixes crus**.

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.** de acordo com a porção desejada.

Ex.: Para 2,5 kg de carne.



(Pressione 2 vezes)



(Pressione 5 vezes)

No visor aparecerá: "2.5 kg".

- 2 Pressione a tecla Ligar



O tempo de descongelamento aparecerá no visor e começará a contagem regressiva.

Obs.: Durante o descongelamento dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser separado, virado ou rearrumado.

Notas:

1. O peso mínimo para descongelamento será de 0,1 kg e o máximo 3,0 kg.
2. Retire o alimento da embalagem original e coloque em um prato ou refratário de acordo com a capacidade deste.
3. A espessura e o tamanho do alimento irá influenciar no resultado final do descongelamento: não sobreponha os alimentos.
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.

Descongelamento por Tempo

Você também pode descongelar conforme sua preferência.

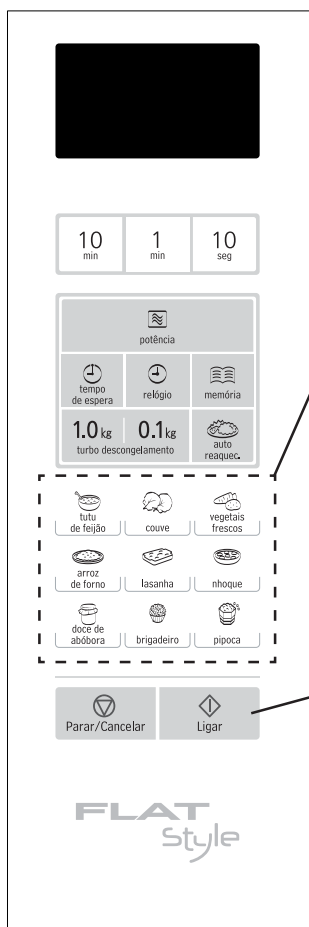
Siga as instruções item **Notas** de 2 a 5, acima.

Selecione **Potência Descongelar** pressionando 5 vezes no centro da tecla Potência e selecione o tempo desejado.

Após o descongelamento, assados grandes, aves inteiras, peixes e frutos do mar podem ainda estar congelados no centro, deixe que fiquem no refrigerador, cobertos com filme plástico.

Uso da função Autocozimento

Estas teclas possuem programas (potência e tempo) para o cozimento dos alimentos indicados conforme a quantidade determinada. Não são previstas variações de energia, gosto pessoal e hábitos regionais.



1 Pressione uma das teclas do Autocozimento

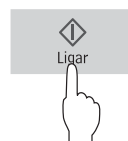
No visor: Aparecerá o peso ou porção da receita escolhida.

Exemplo: Pipoca



Obs.: Se manter a tecla pressionada, automaticamente passará todas as opções de peso ou porção da receita escolhida.

2 Pressionar a tecla Ligar



No visor: aparecerá o tempo pré-determinado para o cozimento em contagem regressiva. Ao final do cozimento o "bip" soará 5 vezes.

Atenção:

- Siga corretamente as instruções de cozimento (☞ pág. 15, 16 e 17), notas sobre utilização (☞ pág. 17), para obter bons resultados.
- Não utilize esta programação com pesos, medidas e alimentos diferentes do recomendado.
- Durante o cozimento dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento seja mexido e/ou virado.
- Durante o funcionamento da função Autocozimento, no visor o símbolo significa:

☞ → uso das receitas programadas de Micro-ondas

Cozinhando através do Autocozimento

Receitas Programadas

Receita/Prato	Quantidade (Porção/Peso)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
Tutu de feijão	1 receita	Ingredientes: ½ xícara (chá) feijão marrom cozido e temperado refrigerado (apenas os grãos) 1 xícara (chá) caldo de feijão refrigerado 2 colheres (sopa) farinha de mandioca 1. Coloque todos os ingredientes em um refratário redondo. Misture bem. 2. Leve ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat. 3. Durante o cozimento, dois “bips” consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido. 4. Ao final, mexa por 30 segundos delicadamente.	• O feijão e o caldo devem estar previamente refrigerados.
Couve	1 receita	Ingredientes: 200 g couve manteiga em fatias 2 unidades dente de alho ½ colher (chá) sal 1 colher (chá) óleo ¼ xícara (chá) água 1. Coloque o óleo, água e alho em refratário redondo. 2. Adicione a couve, metade do sal, couve e o restante do sal. 3. Tampe e leve ao forno micro-ondas. 4. Durante o cozimento, dois “bips” consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido. Retire o recipiente com auxílio de luvas térmicas. Mexa com cuidado! Volte ao forno com auxílio de luvas térmicas. 5. Depois de pronto, deixe em tempo de espera por 3 minutos, tampado.	• A couve deve ser preparada em fatias finas.
Vegetais Frescos	150 g 300 g 500 g	1. Limpe, lave, descasque (quando necessário) e pique os vegetais, acrescente 1 colher (sopa) de água* para qualquer uma das quantidades, cubra o refratário com a tampa apropriada ou papel manteiga e leve ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat. 2. O sal deverá ser acrescentado após o cozimento. 3. Durante o cozimento, dois “bips” consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido. Retire o recipiente com auxílio de luvas térmicas. Mexa com cuidado! Volte ao forno com auxílio de luvas térmicas. 4. Ao término do cozimento, deixe-os descansar por 5 minutos no tempo de espera.	• Para melhores resultados os vegetais devem ser de tamanho uniforme. • Quando cozinhar os inteiros, a casca deverá ser furada com garfo. • 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. • Exceção: Vegetais como abobrinha e berinjela deverão ser preparados sem água no cozimento.
Arroz de Forno	1 receita	Ingredientes: 3 xícaras (chá) arroz cozido e refrigerado ½ lata de milho verde 100 g presunto picado ½ lata ervilha ½ lata de molho de tomate pronto 50 g de queijo parmesão ralado 1. Misture os 4 primeiros ingredientes em um refratário retangular, coloque molho por cima e por último o queijo. 2. Cubra o refratário com papel manteiga e leve ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat. 3. Depois de pronto, deixe em tempo de espera por 2 minutos.	• Utilize arroz pronto. • Utilize refratário retangular (346 x 207 x 52 mm).

Receita/Prato	Quantidade (Porção/Peso)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
Lasanha (caseira)	1 receita	Ingredientes: 9 folhas de massa tipo instantânea para lasanha 1 lata de molho de tomate a mesma medida (lata) de água 9 fatias de presunto 9 fatias de mussarela 50 g queijo parmesão ralado - Misture o molho de tomate e a água em um recipiente até ficar homogêneo. - Em um refratário retangular, despeje uma xícara (chá) do molho preparado. - Coloque 3 folhas de massa para lasanha na vertical. Espalhe ½ xícara (chá) de molho sobre elas. Cubra cada folha com 1 fatia de presunto e mussarela. Novamente intercale com ½ xícara (chá) de molho. Coloque 3 folhas de massa na vertical. - Espalhe ½ xícara (chá) de molho e repita o mesmo procedimento até finalizar a última camada com mussarela. - Espalhe o molho restante e salpique o queijo ralado por cima. - Cubra o refratário com papel manteiga e leve ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat.	- Utilize refratário retangular (346 x 207 x 52 mm). É importante que a primeira camada seja de 1 xícara (chá) de molho. Caso contrário, os resultados poderão ficar comprometidos. - Não usar massa "fresca" para lasanha. Somente "tipo instantânea". - As folhas de lasanha devem sempre ficar entre as camadas com molho na quantidade indicada ao lado. Não é indicado o uso da teca para o preparo de lasanha congelada. Para preparar lasanha congelada, consulte a página 22.
Nhoque (refrigerado)	1 receita	Ingredientes: 500 g (1 pacote) de nhoque pré-cozido (massa fresca) 1 lata de molho de tomate pronto a mesma medida (lata) de água 50 g de queijo parmesão ralado - Solte os nhoques se necessário. - Disponha em um refratário retangular. - Misture o molho e a água em um recipiente até ficar homogêneo. Despeje sobre o nhoque. - Para finalizar, salpique o queijo ralado por cima. - Cubra o refratário com papel manteiga e leve ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat. - Depois de pronto, deixe em tempo de espera por 3 minutos.	O melhor resultado é obtido com nhoque industrializado "tipo caseiro". - Utilize refratário retangular (346 x 207 x 52 mm).
Doce de abóbora	1 receita	Ingredientes: 500 g de abóbora madura cortadas em cubos 2 xícaras (chá) açúcar - Coloque os ingredientes em um refratário redondo alto tampado. - Leve ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat. - Durante o cozimento, dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser mexido ou virado. Retire o recipiente com auxílio de luvas térmicas. Mexa com cuidado! Volte ao forno com auxílio de luvas térmicas. - Depois de pronto, aguarde em tempo de espera por 10 minutos. - Leve para resfriar. Se desejar, bata no liquidificador.	Coloque a abóbora picada uniformemente em recipiente de tamanho adequado à quantidade e tampado.

Receita/Prato	Quantidade (Porção/Peso)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
Brigadeiro	1 receita 2 receitas	Ingredientes: Para 1 receita utilize: 1 lata de leite condensado 1 colher (sopa) de margarina 3 colheres (sopa) de chocolate em pó 1. Coloque todos os ingredientes em um recipiente alto, misture bem antes de levar ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat. 2. Durante o cozimento dois "bips", consecutivos, soarão indicando que o alimento deve ser mexido. Utilize luvas térmicas. 3. Após o término do tempo, mexa bem até a massa ficar cremosa e brilhante.	• Utilize recipiente alto e redondo. • Para 2 receitas dobre a quantidade de ingredientes.
Pipoca (salgada)	50 g 100 g	Dica: Aperte o pacote de pipoca antes de levar ao micro-ondas, de modo que os grãos se misturem bem. 1. Coloque o pacote da pipoca centralizado sobre a área Flat. 2. Pressione a tecla Pipoca. 3. Escolha o peso 50g ou 100g pressionando a tecla Pipoca. No visor aparecerá: a porção selecionada. 4. Pressione a tecla Ligar. • Utilize Pipoca salgada para micro-ondas, pré-empacotada e em temperatura ambiente. Leia as instruções do fabricante. • Estoure apenas um pacote por vez. Precauções: Se a pipoca pré-empacotada tiver peso diferente do recomendado não utilize a tecla Pipoca , pois elas poderão estourar irregularmente ou pegar fogo. Nota: Após o uso do forno, limpe o interior com pano macio e detergente ou sabão neutro.	• Depois de estourar, abra o pacote com cuidado, a pipoca e o vapor estarão extremamente quentes. • Não reaqueça o milho que não estourou. Não reutilize o pacote. • Esteja sempre atento quando as pipocas estiverem estourando. • O resultado pode variar de acordo com o sabor e marca da pipoca. • Caso queira estourar os pacotes de pipoca seguidamente: A partir do segundo pacote, para obter melhor rendimento, recomenda-se não utilizar a tecla Pipoca e sim colocar o tempo manualmente: Acompanhe o preparo, ouça os estouros e siga as instruções do fabricante de pipoca para obter melhor resultado. • Para o preparo de pipoca doce não utilize a tecla Pipoca. Ajuste o tempo manualmente, acompanhe o preparo, ouça os estouros e siga as instruções do fabricante de pipoca para obter melhor resultado.

Notas sobre a utilização da função Autocozimento

- 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 uma vez ao soar o bip.
- Utilize medidas padrão ex.: 1 xícara (chá) equivale a 250ml.
- Os recipientes devem ser sempre refratários próprios para uso em forno micro-ondas. **Utilize refratários com as medidas indicadas, caso contrário, os resultados poderão ficar comprometidos.**
- Medidas e pesos devem ser respeitados para não comprometer o resultado final.
- **Cuidado! Não toque na base do forno (área Flat), durante ou após o cozimento pois poderá ficar muito quente. Utilize sempre luvas térmicas.**

Atenção:

Caso não obtenha resultados satisfatórios durante a utilização das teclas do Autocozimento nos tempos das receitas, pode-se complementar com potências e tempos manuais.

Isto pode ocorrer devido a:

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

Autorreaquecimento

Esta tecla permite reaquecer automaticamente 150 g, 300 g e 500 g de diversos tipos de alimentos prontos, que estejam em **temperatura refrigerada**, sem a necessidade de selecionar tempo ou potência.



Selecione o peso pressionando uma a três vezes.



No visor aparecerá o tempo de cozimento em contagem regressiva.

Observação:

Se manter a tecla Autorreaquecimento pressionada, automaticamente a indicação das três opções serão mostradas no visor.

Alimentos recomendados:

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

Para obter melhores resultados, atente-se para as observações abaixo:

Observações:

1. O reaquecimento de alimentos prontos, poderá variar conforme o tipo de alimento, quantidade de gordura, líquidos ou molhos, textura, densidade e gosto pessoal.
2. Todos os alimentos devem ser previamente cozidos e estar em temperatura 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 utensílios próprios para micro-ondas.
8. Distribuir os alimentos de forma uniforme no recipiente.
9. Todos os alimentos devem descansar tampados por 1 minuto após o reaquecimento. Misture bem antes de servir.

Não utilize esta função 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 Autorreaquecimento.

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 na metade do tempo de aquecimento.

Pães - Arrume 4 a 6 pãezinhos, biscoitos, etc, em um prato forrado com papel absorvente. Aqueça na **Potência Alta** por 20 segundos. Quando tiver somente um pãozinho, enrole-o em guardanapo de papel e aqueça na **Potência Alta** por 10 segundos.

Pratos prontos - Arrume os alimentos em um prato que possa ir ao forno micro-ondas, colocando-os separados, mais para as bordas do prato. Adicione molho ou manteiga, se desejar. Cubra o prato com papel manteiga. Aqueça na **Potência Alta**.

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

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

Técnicas de Cozimento

As técnicas de cozimento no Forno Micro-ondas 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, arranhe-os nas bordas do prato deixando um espaço entre os pedaços; não colocar um por cima do outro.

Quando possível, arranje os alimentos de forma circular/retangular.

Cobrir

Assim como na cozinha convencional, a umidade dos alimentos tende a evaporar-se durante o cozimento por micro-ondas. Para evitar isso, podem ser utilizados diferentes tipos de tampas como: de vidro, pratos, papel impermeável, plásticos especiais, papel toalha entre outras. Quando usar plástico aderente, deixe uma abertura para a saída do excesso de vapor e se o plástico não for especial para Forno Micro-ondas não deixe que ele encoste no alimento.

Dourar

Os alimentos assados no Forno Micro-ondas comum não tem a mesma aparência dourada dos assados na cozinha convencional. Carne bovina, assada por 30 a 40 minutos em **Potência baixa**, adquire um dourado devido 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, geleia, 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.

Furar

Alimentos com membranas ou peles devem ser furados quando forem cozidos inteiros no Forno Micro-ondas, 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, outros vegetais e frutas quando cozidos inteiras. Faça o mesmo para salsichas, linguças, salsichões, etc.

* Observação: Ovos devem ter a gema e a clara furada e devem ser preparados em refratário untado com óleo. Não devem ser cozidos com a casca. A pressão durante o cozimento fará com que o ovo exploda.

Testando o Ponto de Cozimento

Na cozinha com Forno Micro-ondas 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.

Cuidados com a limpeza do Forno Micro-ondas

- 1) Sempre que for limpar o forno, desligue o cabo de força e certifique-se que o forno não está quente.
- 2) Para a limpeza interna ou externa, utilize um pano macio e detergente ou sabão neutro. Para evitar danificar os componentes internos, não deixe água entrar pela entrada de ar.
- 3) Jamais utilize palha de aço, esponja áspera, sapólio ou produtos abrasivos.
- 4) Após cada utilização do forno execute a limpeza do mesmo seguindo o procedimento descrito. Procedendo desta forma se evitará o acúmulo de sujeira.

Cuidado! A superfície interna na base do forno (área Flat) fica quente durante o uso da função micro-ondas.

- 5) É normal o acúmulo de vapores no interior da cavidade e na porta devido a evaporação da água do alimento que está sendo cozido, após o término limpe com pano macio.

Guia de Utensílios

ITEM	MICRO-ONDAS	COMENTÁRIOS
Papel alumínio	Sim, para proteger	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.
Sacos de papel comum	Não	Podem pegar fogo.
Louças refratárias	Sim	Se são resistentes ao forno convencional, também resistem ao forno micro-ondas.
Cerâmicas e vidros refratários	Sim*	Ideais para cozimento em forno micro-ondas comum.
Panelas e formas de metal	Não	Poderá ocorrer faiscamento.
Pratos e copos de papelão	Não	Podem pegar fogo.
Toalhas e guardanapos de papel	Sim	Use para enrolar pães e sanduiches. (máx. 1 min). Coloque sobre um prato/recipiente refratário.
Plásticos rígidos apropriados (indicado para forno micro-ondas)	Sim	Alguns plásticos não devem ser usados com alimentos que tenham alto teor de gordura e açúcar. Não use tampas herméticas.
Plásticos aderente (somente os apropriados)	Sim	Use para cobrir refratários, mas somente se estiver escrito que são apropriados ao forno micro-ondas.
Palha, vime, madeira	Não	Podem pegar fogo.
Papel manteiga	Sim	Use para cobrir alimentos e evitar que espirrem gordura.
Termômetros apropriados para uso culinário	Sim	Use termômetros fabricados para uso culinário.

*** Refratário retangular:** Utilize refratários com medidas externas até 346 x 320 mm (L x P) respeitando as dimensões do forno.
Não se deve usar refratários que encostem nas paredes do forno. Caso contrário, comprometerá o uso do forno.

Teste de segurança do recipiente para o uso em forno micro-ondas

Coloque um copo refratário com água no forno micro-ondas, ao lado do recipiente a ser testado; aqueça em Potência Alta por 1 minuto. Se o recipiente for seguro para o uso em micro-ondas, este deve permanecer frio e a água deve estar quente.

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

Este teste não pode ser feito para recipientes plásticos.

RECEITAS

Salgados

Canelone invertido

Rendimento: 12 unidades
Refratário: 1 retangular
(346 x 207 x 52 mm)

Ingredientes

100 g de macarrão cabelinho de anjo já cozido (al dente)
1 lata 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 e por cima dele, uma fatia de mussarela. Coloque uma porção do macarrão sobre a mussarela, enrole como um canelone.
- 2) Repita o processo para o restante dos ingredientes.
- 3) Despeje metade do molho no refratário, arrume os canelones um ao lado do outro e despeje o molho restante sobre eles.
- 4) Leve ao forno em **Potência média alta** por 6 a 8 minutos, centralizando sobre a área Flat.

Arroz comum

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz polido
2 xícaras (chá) de água
1 colher (chá) de óleo
1 dente de alho
sal a gosto

Modo de Fazer

- 1) Misture todos os ingredientes e leve ao forno no refratário centralizado sobre a área Flat.
- 2) Selecione **Potência alta** de 8 a 10 minutos. Mexa o alimento ao soar o bip.

Acrescente **Potência média alta** de 4 a 5 minutos.

- 3) Deixe tampado por 5 minutos. Após, solte os grãos.

Quibe de fôrma

Rendimento: 8 porções
Refratários: 1 retangular
(346 x 207 x 52 mm)

Ingredientes:

800 g carne moída
3/4 xícara (chá) trigo para quibe
4 xícaras (chá) água
3 colheres (chá) sal
1 xícara (chá) cebola picada
3 colheres (sopa) azeite
50 g de queijo ralado

Modo de Fazer

- 1) Ferva a água em um refratário redondo, **Potência alta** por 8 a 10 minutos.
- 2) Despeje o trigo para quibe e deixe de molho por 20 minutos.
- 3) Escorra bem a água e junte a carne, cebola, sal e azeite. Misture bem.
- 4) Unte o refratário retangular levemente e espalhe a massa do quibe uniformemente. Salpique queijo ralado.
- 5) Leve ao forno centralizado sobre a área Flat.
- 6) Selecione **Potência alta** por 16 a 19 minutos.

Torta de batata e frango

Rendimento: 12 porções
Refratário: 1 médio
1 retangular
(346 x 207 x 52 mm)

Ingredientes

1,2 kg purê de batatas
3 colheres (sopa) requeijão

Recheio

300 g frango cozido e desfiado
1/2 lata milho verde
1/2 xícara (chá) azeitona verde picada

1/4 xícara (chá) massa de tomate
3 colheres (sopa) água
50 g queijo ralado

Modo de Fazer

- 1) Misture o purê e o requeijão até ficar homogêneo. Reserve.
- 2) Prepare o recheio misturando a massa de tomate com a água até ficar homogêneo. Misture todos os ingredientes do recheio com o molho em refratário médio.
- 3) Espalhe 1 camada de purê (metade) no refratário retangular. Despeje o recheio espalhando bem. Cubra com o purê restante.
- 4) Salpique o queijo ralado por cima.
- 5) Cubra com papel manteiga e leve ao forno centralizado sobre a área Flat em **Potência alta** por 10 a 12 minutos.

Mandioquinha com Presunto

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 médio

Ingredientes

1/2 kg de mandioquinha picada
2 colheres (sopa) óleo
1 cebola picadinha
1 dente alho amassado
1 cubo caldo de carne
1/2 xícara (chá) água quente
2 tomates picados (sem pele e sem sementes)
100 g 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 e leve ao forno, **Potência alta** por 3 a 4 minutos.
- 2) Acrescente mandioquinha picada, o caldo de carne dissolvido na água quente e os tomates. Leve ao forno centralizado sobre a área

Flat, **Potência alta** por 10 a 12 minutos, mexa na metade do tempo.

- 3) Por último, coloque o presunto picado, tempere a gosto e polvilhe a salsinha.

Lasanha Congelada

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 quadrado

Ingredientes:

650g de Lasanha Congelada (sabor conforme preferência)

Modo de fazer:

- 1) Remova a lasanha da embalagem original, coloque em refratário e cubra com papel manteiga.
- 2) Selecione **Potência média alta** 14 a 18 minutos.
- 3) Depois de pronto deixe em tempo de espera por 3 minutos coberta.

Peixe ao Molho Rosado

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo pequeno e 1 redondo com 20 cm de diâmetro

Ingredientes

500 g de postas de cação
suco de 1 limão
sal e pimenta a gosto
1 xícara (chá) de leite
3 colheres (sopa) de purê de tomate
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de azeitonas recheadas picadas (opcional)

Modo de Fazer

- 1) Tempere as postas de peixe com limão, sal e pimenta e deixe tomar gosto por cerca de 15 minutos. Reserve
- 2) Misture todos os outros ingredientes no refratário redondo, leve ao forno centralizado sobre a área Flat, **Potência alta** por 4 a 5 minutos, mexendo na metade do tempo de cozimento.

- 3) Coloque no refratário o peixe sem sobrepor, o molho, tampe e leve ao forno sobre a área Flat na **Potência alta** por mais 5 a 7 minutos.

Sopa Italiana

Rendimento: 4 porções
Refratários: 1 alto com tampa

Ingredientes

50 g de bacon picadinho
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
1 cenoura cortada em rodela finas
1 batata cortada em cubos pequenos
1 xícara (chá) de macarrão espaguete fino quebrado em 4 partes
1 litro de água
2 caldos de legumes ou carne
sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer

- 1) Em um refratário alto, refogue o bacon com a cebola e o alho na **Potência alta** por 2 a 3 minutos.
- 2) Acrescente os ingredientes restantes e leve ao forno centralizado sobre a área Flat, **Potência alta** por mais 20 a 22 minutos. Deixe em Tempo de Espera por 10 minutos.
- 3) Sirva quente com torradas.

Filé de Frango Cremoso

Rendimento: 4 porções
Refratários: 1 redondo com tampa

Ingredientes

500 g de filé de frango temperados a gosto
2 colheres (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) cebola picadinha
1 lata de milho verde escorrido
1 lata de creme de leite com soro
1 colher (sobremesa) de amido de milho

Modo de Fazer

- 1) Em um refratário alto, coloque os filés de frango temperados e cortados em tiras finas. Junte a margarina e a cebola e leve ao forno centralizado sobre a área Flat, com recipiente tampado na **Potência alta** por 5 a 7 minutos, mexendo na metade do tempo de cozimento.

- 2) Acrescente o milho verde, e volte na **Potência alta** por mais 3 a 4 minutos.
- 3) Junte o creme de leite misturado com o amido de milho e volte ao forno, **Potência alta** por mais 3 a 4 minutos. Sirva quente com arroz branco.

Farofa de Cenoura

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo médio

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo
1 dente de alho picado
½ cebola picada
2 cenouras médias raladas
½ colher (sopa) suco de limão
½ xícara (chá) farinha de mandioca torrada
2 colheres (sopa) cheiro verde picado
½ xícara (chá) farinha de milho
sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Fazer

- 1) Coloque o óleo, o alho e a cebola no refratário e leve ao forno centralizado sobre a área Flat, **Potência alta** por 1 a 3 minutos.
- 2) Acrescente a cenoura, o suco de limão e retorne ao forno, **Potência alta** por mais 2 a 4 minutos.
- 3) Adicione o sal, a pimenta, o cheiro verde, a farinha de mandioca torrada e a farinha de milho.
- 4) Misture tudo muito bem e sirva.

Polenta de fôrma

Rendimento: 10 porções
Refratário: 1 redondo médio
1 retangular
(346 x 207 x 52 mm)

Ingredientes

2 xícara (chá) fubá
5 xícaras (chá) água
1 tablete de caldo de carne
1 colher (sopa) óleo
1 colher (chá) sal

Cobertura

½ lata de molho pronto
50 g presunto picado
50 g mussarela ralada

Modo de Fazer

- 1) Em um refratário redondo misture todos os ingredientes da polenta e leve ao forno centralizado sobre a área Flat na **Potência alta** por 11 a 13 minutos, mexendo na metade do tempo. Ao final do cozimento, misture bem a polenta até ficar bem homogêneo.
- 2) Unte um refratário retangular com óleo e coloque a polenta. Espalhe bem por cima e coloque o molho de tomate, o presunto e a mussarela. Volte ao forno centralizado sobre a área Flat na **Potência alta** por 4 a 5 minutos.

Strogonoff

Rendimento: 4 porções
Refratário: 1 redondo alto

Ingredientes

500 g de filé mignon
3 colheres (sopa) farinha de trigo
1 ½ colher (chá) sal
1 dente de alho socado
3 colheres (sopa) azeite
¼ xícara (chá) cebola picadinha
½ xícara (chá) água
1 xícara (chá) champignons fatiados
catchup e mostarda a gosto
¾ xícara (chá) creme de leite
3 colheres (sopa) conhaque

Modo de Fazer

- 1) Retire o excesso de gordura da carne, misture a farinha, o sal e a pimenta. Esfregue o alho em toda a carne. Corte-as em tiras e passe pela mistura de farinha e sal.
- 2) Coloque o azeite em um refratário redondo junto com a cebola e leve ao forno centralizado sobre a área Flat, **Potência alta** por 2 a 4 minutos. Acrescente a carne e deixe cozinhar na **Potência alta** por 6 a 9 minutos.

- 3) Adicione então a carne, ½ xícara (chá) de água, os champignons fatiados, mostarda e o catchup. Cozinhe na **Potência alta** por 4 a 6 minutos.
- 4) Junte o creme de leite e o conhaque, aqueça na **Potência alta** só por mais 2 a 3 minutos.
- 5) Sirva com batata palha e arroz branco.

Moussaka

Rendimento: 8 porções
Refratário: 1 redondo raso
1 retangular
(346 x 207 x 52 mm)

Ingredientes

500 g de berinjela com casca cortada em rodela finas de 0,5 cm de espessura
1 lata de molho pronto
¾ de lata de água
9 fatias de presunto
9 fatias de queijo mussarela
50 g de queijo ralado

Modo de Fazer

- 1) Coloque as rodela de berinjela no refratário redondo. Cubra com papel manteiga e leve ao forno sobre a área Flat. Selecione a tecla Vegetais Frescos 500 g. Mexa o alimento ao soar o bip. Reserve.
- 2) Misture o molho e a água até ficar homogêneo. Despeje 1 xícara (chá) do molho no refratário retangular.
- 3) Comece a montar a moussaka sobre o molho preenchendo o refratário com 1 camada de berinjela (não sobrepor).
- 4) Espalhe ½ xícara (chá) de molho sobre elas. Cubra com 3 fatias de presunto e 3 fatias de mussarela. Novamente intercale com ½ xícara (chá) de molho. Preencha com uma camada de berinjela.
- 5) Espalhe ½ xícara (chá) de molho e repita o mesmo procedimento até finalizar a última camada com

mussarela.

- 6) Espalhe o molho restante e salpique o queijo ralado por cima.
- 7) Cubra o refratário com papel manteiga e leve ao forno centralizado sobre a área Flat em **Potência alta** por 10 a 12 minutos.

Doces

Bombocado rápido

Rendimento: 16 porções
Refratário: 1 retangular
(346 x 207 x 52 mm)

Ingredientes

100 g coco ralado
2 ovos
1 lata de leite condensado
1 colher (chá) fermento
½ vidro de leite de coco
½ xícara (chá) leite

Modo de Fazer

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque no refratário previamente untado com margarina.
- 2) Leve ao forno sobre a área Flat em **Potência média alta** por 14 a 15 minutos.
- 3) Após pronto, deixe em tempo de espera por 10 minutos.
- 4) Leve à geladeira.

Torta de abacaxi com coco

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 redondo raso
(23 cm)
e 1 redondo

Ingredientes

1 lata de abacaxi em calda
50 g de coco ralado

massa

1 pacote bolacha maisena
100 g de margarina

creme

500 ml de leite
4 colheres (sopa) amido de milho
1 xícara (chá) açúcar

3 gemas peneiradas
1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de Fazer

Massa

- 1) Moa o biscoito e junte a margarina, misture bem fazendo uma farofa. Forre o fundo e as laterais de um refratário raso (23 cm). Leve ao forno centralizado sobre a área Flat em **Potência alta** por 2 a 3 minutos.
- 2) Prepare o creme em um refratário misturando os ingredientes. Leve ao forno centralizado sobre a área Flat em **Potência alta** por 5 a 6 minutos. Mexa bem na metade do tempo e ao final. Espalhe sobre a torta.
- 3) Corte os abacaxis em pedaços e coloque sobre o creme.
- 4) Salpique coco ralado por cima.
- 6) Após pronto, leve para gelar.

Amendoim doce

Rendimento: 300 g
Refratários: 1 redondo médio

Ingredientes

300 g amendoim cru
1 xícara (chá) açúcar
¼ xícara (chá) água
1 colher (café) fermento em pó
1 colher (sopa) chocolate em pó

Modo de Fazer

- 1) Coloque o amendoim no refratário e leve ao forno centralizado sobre a área Flat, **Potência alta** por 4 a 6 minutos, mexendo na metade do tempo.
- 2) Acrescente o restante dos ingredientes misturando bem e volte ao forno centralizado sobre a área Flat **Potência alta** por 5 a 7 minutos.
- 3) Retire do forno e mexa até cristalizar. Sirva depois que esfriar bem.

Rocambole de chocolate

Rendimento: 6 porções
Refratário: 1 retangular
(300 x 230 x 55 mm)

Ingredientes:

3 ovos
½ colher (chá) fermento em pó
½ xícara (chá) açúcar
½ xícara (chá) farinha de trigo
3 colheres (sopa) chocolate em pó

Recheio

brigadeiro

Modo de Fazer

- 1) Bata a clara em neve. Adicione o fermento e as gemas uma de cada vez, sem parar de bater. Finalize adicionando o açúcar, a farinha e chocolate em pó e continue batendo.
- 2) Unte o refratário retangular e cubra com papel manteiga. Despeje a massa.
- 3) Leve ao forno centralizado sobre a área Flat em **Potência alta** por 3 a 4 minutos.
- 4) Aguarde em tempo de espera por 10 minutos.
- 5) Desenforme sobre papel manteiga polvilhado com açúcar. Recheie com o brigadeiro e enrole.

Torta de Limão

Rendimento: 8 porções
Refratário: 1 redondo raso

Ingredientes

Massa

200 g de biscoito Maizena
100 g de margarina

Ganache

200 g de chocolate branco
½ lata de creme de leite sem soro
½ xícara (chá) suco de limão

Mousse

1 lata de leite condensado
½ lata de creme de leite
½ xícara (chá) suco de limão
1 colher (sopa) gelatina em pó sem sabor
3 colheres (sopa) água
2 claras em neve
raspas de limão

Modo de Fazer

Massa

- 1) Moa o biscoito e junte a margarina, misture bem fazendo uma farofa. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma refratária de 23 cm de diâmetro. Leve ao forno centralizado sobre a área Flat, **Potência alta** por 2 a 3 minutos.

Ganache

- 1) Derreta o chocolate, **Potência média alta** por 2 a 3 minutos, mexa bem. Acrescente o creme de leite, misture, junte aos poucos o suco de limão. Coloque sobre a massa de biscoito.

Mousse

- 1) Misture o leite condensado, o creme de leite, o suco de limão e as raspas, até engrossar. Hidrate a gelatina com água. Leve ao forno, **Potência alta** por 20 segundos, misture ainda quente e por último as claras em neve.
- 2) Coloque o mousse por cima do ganache e leve por 6 horas à geladeira. Sirva gelado.

Perguntas e Respostas

P: Acidentalmente liguei o forno micro-ondas sem qualquer alimento dentro. O forno está danificado?

R: Não recomendamos operar o forno micro-ondas 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. Verifique o disjuntor ou o fusível. Rearme 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, contate o Serviço Autorizado Panasonic.

P: O forno está corretamente programado, mas não funciona.

R: Verifique se a porta está perfeitamente fechada. Se este não for o problema, contate o Serviço Autorizado mais próximo.

P: O forno micro-ondas causa interferência na TV. Isto é normal?

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

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 micro-ondas no ar. A saída de ar nunca deve ser bloqueada durante o cozimento.

P: Comidas congeladas em bandeja de alumínio descartável, podem ser colocadas no micro-ondas?

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 **sobre um refratário** 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 micro-ondas, poderá ocorrer danos ao produto.

P: Ao abrir a porta do forno, a luz não acende. Isto é normal?

R: Sim. A luz acenderá assim que o forno entrar em funcionamento.

Cuidados com o seu Forno Micro-ondas

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 e detergente neutro. 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 nas saídas de ar.
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 visor.
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 micro-ondas é acionado sob condição de alta umidade. Isto é normal.

Especificações Técnicas

Modelo	NN-SF560WRU
Tensão de alimentação	NN-SF560WRUN 127V CA, 60Hz NN-SF560WRUK 220V CA, 60Hz
Corrente	NN-SF560WRUN 12A NN-SF560WRUK 7A
Consumo de energia	1,4 kWh
Potência útil de cozimento (NORMA IEC 60705-06)	800 W
Frequência de operação de micro-ondas	2.450 MHz
Temporizador	99 minutos e 50 segundos
Capacidade interna	27 litros
Peso aproximado (sem embalagem)	14,9 kg
Dimensões: externas (L x A x P)	529 x 327 x 440 mm
Cor	Gabinete (exterior) branca Cavidade (interior) branca

NOTA: Especificações sujeitas a alterações sem prévio aviso.

Este livro é uma publicação da **Panasonic do Brasil Limitada**, com receitas testadas e desenvolvidas pela Cozinha Experimental Panasonic.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial do conteúdo deste livro.

Certificado de Garantia

NN-SF560WRU

A **Panasonic do Brasil Limitada**, assegura ao proprietário-consumidor do **forno micro-ondas**, 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 do Brasil Limitada**, 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 do Brasil Limitada**, declara nula e sem efeito se este aparelho sofrer qualquer dano provocado por acidentes, insetos, 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 do Brasil Limitada**, 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 em 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) Gabinetes e peças plásticas tais como: porta e painel.
- d) Danos causados pela alteração do cabo de força que não atendam a norma NBR 14136.

O PRODUTO AQUI IDENTIFICADO, DESTINA-SE EXCLUSIVAMENTE A USO DOMÉSTICO.

Panasonic®

Não esqueça

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

- Técnicos treinados pela Panasonic;
- Manuais e informações técnicas fornecidos pela Panasonic;
- Equipamentos adequados;
- Peças originais.



Proteja seu Aparelho

Confie seus aparelhos somente ao Serviço Autorizado Panasonic.

Não confunda com as "Oficinas Especializadas", pois somente o Serviço Autorizado Panasonic trabalha com as peças originais, tem seus técnicos treinados pela fábrica, fornece garantia real dos serviços, trabalha sob nossa supervisão, recebe 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.

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR GERAL E PARA DEFICIENTES VISUAIS:

GRANDE SÃO PAULO	0800	011 1033
DEMAIS REGIÕES	(0XX12)	3935-9300

www.panasonic.com.br

Panasonic do Brasil Limitada

Comercial:

Rua Cubatão, 320 - 6º andar
CEP 04013-001 - São Paulo/SP

Fábrica:

CNPJ 04.403.408/0001-65
Rua Matrinxã, 1155 - Distrito Ind. Mal. Castelo Branco
CEP: 69075-150 - Manaus/AM
Indústria Brasileira

**PRODUZIDO NO
POLO INDUSTRIAL
DE MANAUS**



CONHEÇA A AMAZÔNIA