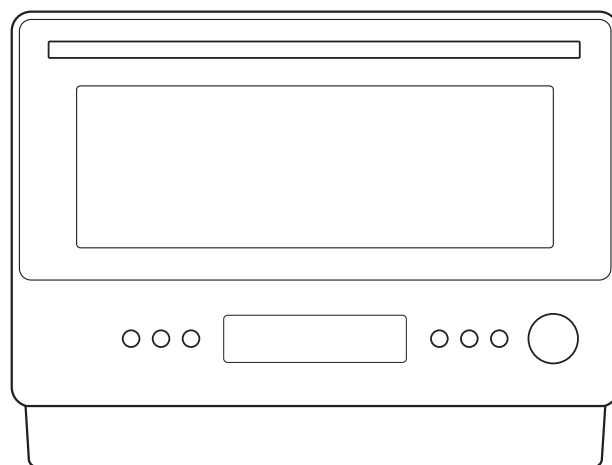




Panasonic®

Manual del usuario
Horno de microondas
Solo para uso doméstico
Modelo No. NN-SF57RM



NN-SF57RM

Escanee este código para registrar el producto



**LEA ESTAS INSTRUCCIONES CUIDADOSAMENTE ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO Y
GUARDE ESTE MANUAL PARA USARLO EN EL FUTURO.**

Si necesita registrar su producto o cualquier otro tipo de asistencia, contáctenos a través de la web en:
<http://shop.panasonic.com/support> **(Solo los Estados Unidos)**

Para la referencia de seguridad del horno de microondas visite la página web de la FDA en:
<http://www.fda.gov/radiation-emittingproducts/resourcesforyourradiationemittingproducts/ucm252762.htm>

Para obtener instrucciones en español, por favor visite la página web en:
<http://shop.panasonic.com/support>

F0003DB70AP
PA0326-0
Impreso en China
© Panasonic Corporation 2026

CONTENIDOS

Información de Seguridad

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD	3-5
Instrucciones de Instalación y Para La Conexión a Tierra.....	5-6
Preparación de Alimentos	6-7
Ubicación de Los Controles	9
Panel de control	10
Función de dial	11

Funcionamiento

Uso del Microondas por Primera Vez.....	12
Ajustar el Reloj.....	12
Recalentar por Sensor.....	13
Configuración del Bloqueo de Seguridad para Niños.....	14
Cocción.....	14
Mantener caliente	15
30 Seg Automático.....	16
Tiempo Adicional.....	16
Descongelación automática.....	17
Consejos y Técnicas de Descongelado	17
Palomitas	18
Bebidas.....	19
Cocción por Sensor (Sensor Cook)	20
Tabla de Cocción por Sensor.....	21-22
Atajos de microondas	23-24
Tabla de descongelación	24
Tabla de recalentamiento	25
Tabla de cocción	26-27
Características de los Alimentos y Técnicas de Cocción	28-29

Mantenimiento

Limpieza y Mantenimiento de su Horno de Microondas.....	30
Comprar Accesorios.....	30
Antes de Solicitar Reparaciones.....	31
Limited Warranty (Only for U.S.A.)	32

Información general

Guía de Utensilios de Cocina.....	8
Especificaciones	33
Registro del Usuario.....	33



INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD



Su seguridad y la seguridad de los demás son muy importantes.

Hemos suministrado mensajes importantes de seguridad en este manual y en su electrodoméstico. Siempre lea y cumpla con todos los mensajes de seguridad.

Este es el símbolo de alerta de seguridad. Se usa para alertar sobre posibles peligros que pueden causarle heridas o la muerte, a usted y a otras personas.

Todos los mensajes de seguridad seguirán el símbolo de alerta de seguridad y la palabra "PELIGRO", "ADVERTENCIA" o "PRECAUCIÓN". Estas palabras significan:



PELIGRO

No seguir las instrucciones de inmediato puede ocasionarle lesiones graves o la muerte.



ADVERTENCIA

No seguir las instrucciones puede ocasionarle lesiones graves o la muerte.



PRECAUCIÓN

Puede quedar expuesto a una situación de posible peligro que, si no se evita, puede causarle lesiones menores o moderadas.

Todos los mensajes de seguridad le indicarán cuál es el posible peligro, le dirán cómo reducir la probabilidad de lesiones y qué puede suceder si no se siguen las instrucciones.



PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLE EXPOSICIÓN EXCESIVA A LA ENERGÍA DEL MICROONDAS

- (a) **NO** intente poner en funcionamiento este horno con la puerta abierta, ya que el funcionamiento del mismo con la puerta abierta puede provocar una exposición dañina a la energía de microondas. Es importante que no anule ni fuerce los dispositivos de seguridad.
- (b) **NO** coloque objetos entre la parte frontal del horno y la puerta, ni permita que se acumule tierra o residuos del líquido limpiador sobre la superficie de sellado.
- (c) **NO** ponga en funcionamiento el horno si se encuentra dañado. Es fundamental que la puerta del horno cierre correctamente y que ninguna de las siguientes partes se encuentre dañada:
 - (1) la puerta (doblada),
 - (2) las bisagras y las trabas (rotas o flojas),
 - (3) el sellado de las puertas o las superficies de sellado.
- (d) Solo permita que personal de mantenimiento calificado repare o arregle el horno.

Gracias por comprar un horno de microondas Panasonic

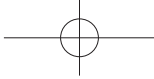
Su horno de microondas es un electrodoméstico para cocinar y usted debe tener tanto cuidado como con la cocina u otro electrodoméstico para cocinar. Cuando utilice este aparato electrodoméstico, siga las instrucciones de seguridad básicas, incluso las que figuran a continuación:



ADVERTENCIA

Para disminuir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas, incendios, lesiones a personas o excesiva exposición a energía de microondas

1. Lea todas las instrucciones antes de utilizar este electrodoméstico.
2. Lea y siga las "**PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLE EXPOSICIÓN EXCESIVA A LA ENERGÍA DE MICROONDAS**" específicas que aparecen arriba.
3. Este electrodoméstico debe tener conexión a tierra. Solo conéctelo a un toma corriente con una adecuada conexión a tierra. Vea las "**INSTRUCCIONES PARA LA CONEXIÓN A TIERRA**" en la página 5.
4. Como con cualquier otro artefacto de cocina, **NO** deje de supervisar el horno mientras lo este utilizando.
5. Instale o ubique este electrodoméstico solo en conformidad con las instrucciones de instalación de la página 5.
6. **NO** cubra ni bloquee ninguna abertura de este aparato.
7. **NO** guarde este aparato en el exterior. **NO** utilice este producto cerca del agua (por ejemplo: cerca de un fregadero, en un sótano húmedo o cerca de una piscina o ubicación similar).
8. Utilice este aparato solo para su uso previsto, según se describe en este manual. **NO** utilice productos químicos corrosivos, vapores o productos no alimenticios en este aparato. Este tipo de horno ha sido diseñado específicamente para calentar o cocinar alimentos. No ha sido diseñado para uso industrial o en laboratorios. El uso de químicos corrosivos, ya sea para calentarlos o limpiar, danará el electrodoméstico y podrá provocar escapes de radiación.
9. Al limpiar la superficie de las uniones de la puerta y el horno cuando se cierra la puerta, utilice sólo jabones o detergentes suaves y no abrasivos y aplíquelos con una esponja o paño suave.



INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD (continuación)

10. **NO** deje que los niños utilicen este electrodoméstico, a menos que los supervise un adulto. **NO** asuma que un niño puede cocinar cualquier cosa porque dominó una habilidad de cocción.
11. EL CONTENIDO CALIENTE PUEDE PROVOCAR QUEMADURAS GRAVES. **NO** PERMITA A LOS NIÑOS USAR EL MICROONDAS. Tenga cuidado cuando retire el contenido caliente.
12. **NO** ponga en funcionamiento este aparato si tiene algún cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente o si se dañó o se cayó.
13. **NO** sumerja el cable ni el enchufe en agua.
14. Evite el contacto del cable con superficies calientes.
15. **NO** permita que el cable cuelgue del borde de una mesa o mostrador.
16. Solo el personal de mantenimiento calificado podrá reparar este aparato. Comuníquese con el centro de servicio técnico autorizado más cercano para su control, reparación o ajuste.
17. Algunos productos como los huevos enteros, con o sin cáscara, botellas de cuello angosto y los recipientes sellados (por ejemplo, frascos de vidrio cerrados), pueden explotar y por lo tanto no deben calentarse en este horno.
18. Para reducir el riesgo de incendio en la cavidad del horno:
 - (a) **NO** cocine demasiado los alimentos. Observe cuidadosamente el aparato cuando coloque papel, plástico u otros materiales inflamables dentro del horno para facilitar la cocción.
 - (b) Retire las tiras de alambre de las bolsas de papel o plástico antes de colocar las mismas en el horno.
 - (c) **Si se prende fuego el material dentro del horno, mantenga la puerta cerrada, apague el horno y desconecte el cable de alimentación desde el fusible o desde el panel interruptor.**
 - (d) **NO** utilice la cavidad para almacenar cosas. **NO** deje **productos de papel, utensilios de cocina o alimentos dentro de la cavidad cuando no se encuentre en uso.**
19. **Líquidos calentados en exceso:** Los líquidos como el agua, el café o el té pueden recalentarse más que el punto de ebullición y no mostrar evidencias (o signos) de ebullición. No siempre se observan las burbujas cuando retira el recipiente del horno de microondas. ESTO PUEDE HACER QUE, AL TOCAR EL RECIPIENTE O INTRODUCIR UN UTENSILIO EN EL LÍQUIDO MUY CALIENTE, ÉSTE SE DESBORDE. Para reducir el riesgo de lesiones en las personas:
 - (a) **REVUELVA EL LÍQUIDO ANTES Y A LA MITAD DEL PROCESO DE CALENTADO.**
 - (b) **NO caliente agua y aceite, o grasas, juntos. La película de aceite atraparé el vapor y podrá causar una erupción violenta.**
 - (c) **NO** utilice recipientes con lados rectos y cuello angosto.
 - (d) Después de calentar algo, deje el recipiente en el microondas durante un corto lapso de tiempo antes de retirarlo.
20. **NO** cocine directamente en la base plana. Se puede romper y causar lesiones o daños al horno.
21. **NO** coloque ningún objeto encima del microondas. Colocar objetos encima puede afectar al funcionamiento y la fiabilidad del aparato.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Para el uso apropiado del horno, lea las precauciones restantes de seguridad e instrucciones de funcionamiento.



INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD (continuación)



ADVERTENCIA

Precauciones de seguridad

PARA EVITAR EL RIESGO DE DESCARGAS:

NO retire el panel exterior del horno. Solo una persona de mantenimiento calificada podrá reparar el horno.

PARA REDUCIR EL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LA ENERGÍA DEL MICROONDAS:

NO apriete, arregle o repare la puerta, el marco del panel de control, los interruptores de dispositivos de seguridad, ni ninguna otra parte del horno. Puede causar pérdidas en el microondas.

PARA EVITAR EL RIESGO DE ARCOS ELÉCTRICOS O INCENDIOS:

1. **NO** opere el horno de microondas vacío, ni cocine porciones pequeñas de alimentos sin supervisión, ni utilice recipientes de metal. Al usar el horno de microondas sin agua o alimentos, o cocinar una porción demasiado pequeña, su energía no puede ser absorbida y se reflejará de manera continua a través de la cavidad. Esto ocasionará la formación de arcos eléctricos y daños a la cavidad del horno u otros componentes, lo que podría derivar en un peligro de incendio.
2. **NO** guarde material inflamable junto al horno, ni arriba ni dentro de él.

3. **NO** seque ropa, periódicos u otros materiales en el horno, ni use periódicos o bolsas de papel para cocinar.

4. **NO** golpee ni pegue en el panel de control. Pueden causarse daños a los controles.

5. **NO** use productos de papel reciclado a menos que el producto de papel tenga una etiqueta que indique que es seguro para su uso en horno de microondas. Los productos de papel reciclado pueden contener impurezas que pueden provocar chispas.



PARA EVITAR EL RIESGO DE QUEMADURAS:

Siempre se deberán usar AGARRADERAS para quitar elementos del horno. El calor se transfiere de los alimentos CALIENTES al recipiente de cocción y del recipiente a la base plana. La base plana también puede estar muy CALIENTE después de sacar el recipiente de cocción del horno.



Instrucciones de Instalación y Para La Conexión a Tierra

Examine su horno

Desembale el horno, quite todo el material de embalaje y examine el horno para ver si tiene daños, como abolladuras, trabas de puertas rotas o roturas en la puerta. Notifique de inmediato al distribuidor si existen daños en el horno. **NO** instale si el horno está dañado.

Ubicación del horno

1. El horno debe colocarse en una superficie plana, estable, a más de 91.6 cm (36 pulgadas) de altura desde el suelo. Coloque la superficie frontal de la puerta a 7.6 cm (3 pulgadas) o más allá del borde superior del mostrador para evitar que se voltee por accidente el horno de microondas mientras lo esté usando. Para su operación apropiada, el horno debe tener suficiente flujo de aire. Deje 15 cm (6 pulgadas) de espacio en la parte superior del horno, 10 cm (4 pulgadas) en la parte posterior y 5 cm (2 pulgadas) en ambos lados. Si un lado del horno se coloca al ras de la pared, el otro lado o la parte superior no deben bloquearse. No quite los pies.
 - (a) **NO** bloquee las entradas y salidas de aire. Si se bloquean durante su funcionamiento, el horno puede recalentarse y dañarse.
 - (b) **NO** coloque el horno cerca de una superficie caliente y húmeda, como una cocina de gas o eléctrica, fregadero o lavavajillas.
 - (c) **NO** ponga en funcionamiento el horno cuando haya excesiva humedad ambiente.
2. Este horno fue manufacturado para el uso doméstico únicamente. No fue probado para usarse en ningún tipo de vehículo terrestre, marítimo o de uso comercial.

Funcionamiento del motor del ventilador

Luego de utilizar el horno, el ventilador puede girar para enfriar los componentes eléctricos, y se muestra un "Q" giratorio en la pantalla indicadora.

Puede retirar la comida del horno mientras el ventilador está funcionando. Se recomienda mantener el horno enchufado hasta que el motor del ventilador se detenga por completo.

Instalación

NO bloquee las entradas y salidas de aire. Si se bloquean durante su funcionamiento, el horno puede recalentarse. Si el horno se recalienta, un dispositivo de seguridad térmica apagará el horno. El horno permanecerá sin funcionar hasta que se haya enfriado.

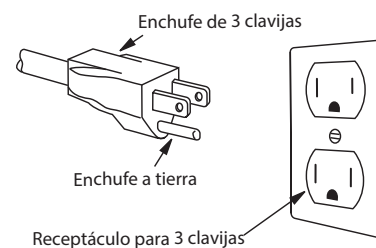
ADVERTENCIA: EL USO INCORRECTO DEL ENCHUFE A TIERRA PUEDE REPRESENTAR UN RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA.

Consulte con un electricista calificado o con el personal de mantenimiento si no comprende alguna de las instrucciones de conexión a tierra, o si tiene alguna duda en cuanto a la conexión a tierra correcta del aparato. Si necesita utilizar un cable alargador, utilice solo uno con tres hilos que cuente con un enchufe a tierra para tres puntas, polarizado, y un toma corriente con tres ranuras que acepte el enchufe del aparato. La clasificación marcada del cable alargador debe ser igual o mayor a la clasificación eléctrica del electrodoméstico.

Instrucciones para la conexión a tierra

ESTE ELECTRODOMÉSTICO DEBE TENER CONEXIÓN A TIERRA.

En caso de producirse un cortocircuito eléctrico, la conexión a tierra reduce el riesgo de una descarga eléctrica ya que proporciona un cable de escape para la corriente eléctrica. Este aparato se encuentra equipado con un cable con conexión a tierra y un enchufe a tierra.





Instrucciones de Instalación y Para La Conexión a Tierra (continuación)

El enchufe debe conectarse en un toma corriente correctamente instalado y que tenga conexión a tierra.

- **Conecte en un toma corriente para tres clavijas correctamente instalado y con conexión a tierra.**
- **NO** quite la clavija a tierra.
- **NO** use un adaptador.

Alimentación

1. El microondas trae un cable de alimentación corto para reducir el riesgo de enredarse o tropezar con un cable más largo.
2. Se encuentran disponibles juegos de cable más largos o cables alargadores y se pueden utilizar si se tiene cuidado en su uso. **NO** permita que el cable cuelgue del borde de una mesa o mostrador.
3. Si utiliza un cable largo o cable alargador,
 - (1) la clasificación eléctrica marcada del juego del cable o del cable alargador debe ser por lo menos igual a la clasificación eléctrica del aparato,
 - (2) el cable alargador debe ser un cable con descarga a tierra con tres hilos y
 - (3) el cable alargador debe estar dispuesto de manera tal que no se pliegue sobre la superficie del mostrador o de una mesa en donde un niño pueda tirarlo o tropezar involuntariamente.

Requisitos de cableado

Debe ponerse en funcionamiento el horno en un CIRCUITO SEPARADO. Ningún otro aparato compartirá el circuito con el horno de microondas. Si así fuera, el fusible de circuito del ramal puede explotar o puede saltar el disyuntor. El horno se enchufará en un TOMA CORRIENTE A TIERRA de al menos 20 A, 120 V, 60 Hz. Donde

se encuentre un toma corriente para dos clavijas estándar, será obligación y responsabilidad personal del consumidor reemplazarlo por un toma corriente para tres clavijas correctamente conectado a tierra. El VOLTAJE utilizado debe ser el mismo especificado en este horno de microondas (120 V, 60 Hz). El uso de voltaje mas alto es peligroso y puede causar incendios o danos al horno. El uso de voltaje mas bajo puede provocar una coccion lenta. Panasonic NO asume responsabilidad por danos que resulten del uso del horno con voltajes que no sean los especificados.

TV/RADIO/INTERFERENCIAS EQUIPOS INALÁMBRICOS

Este producto ha sido evaluado y cumple con los limites para Hornos de Microondas, segun la Parte 18 de las normas de la FCC. Este producto puede emitir energia de radio frecuencia, lo que podria producir interferencia en radios, TVs, monitor de bebe, telefono inalambrico, Bluetooth, router inalambrico o equipos similares, lo que se puede confirmar apagando este producto y volviendolo a encender. Si esta presente, se alienta al usuario a tratar de corregirlo tomando una o mas de las siguientes medidas:

- (1) Aumente la distancia de separacion entre el horno microondas y otro producto que recibe la interferencia.
- (2) Si es posible, utilice una antena receptora correctamente instalado y/o reorientar la antena receptora de la otra receptora product la interferencia.
- (3) Enchufe el horno de microondas a una toma diferente de la otra producto que recibe la interferencia.
- (4) Limpia la puerta y las superficies de sellado del horno. (Vea Cuidado y Limpieza de su horno de microondas)

Si tiene preguntas o inquietudes sobre algún problema relacionado con su información personal, comuníquese con la Oficina de Ética y Cumplimiento de Panasonic Corporation of North America en privacy@us.panasonic.com.

Preparación de Alimentos

Siga estas precauciones de seguridad cuando cocine en su horno.

IMPORTANTE

La cocción correcta depende de la potencia, configuración de tiempo y cantidad de alimentos. Si usa una porción más pequeña que la recomendada pero la cocina en el momento para la porción recomendada, puede producirse un incendio.

1) PREPARADO DE CONSERVAS CASERAS/ESTERILIZACIÓN/ DESHIDRATAR ALIMENTOS/PEQUEÑAS CANTIDADES DE ALIMENTOS

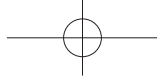
- **NO** use el horno para preparar conservas caseras. Su horno no puede mantener los alimentos a la temperatura adecuada de preparado de conservas. Los alimentos pueden contaminarse y echarse a perder.
- **NO** use el horno de microondas para esterilizar objetos (mamaderas, etc.). Es difícil mantener el horno a la temperatura elevada necesaria para la esterilización.
- **NO** deshidrate carnes, hierbas, frutas o verduras en el horno. Las cantidades pequeñas de alimentos o alimentos con poco contenido de humedad pueden secarse, quemarse o prenderse fuego si se recalientan.
- **NO** prepare porciones demasiado pequeñas a alta potencia. Esto puede generar concentración de energía en un punto fijo, que puede generar arcos eléctricos y dañar su horno. Seleccione un ajuste de potencia de cocción menor al preparar porciones pequeñas.

2) PALOMITAS DE MAÍZ

Las palomitas de maíz pueden prepararse en un recipiente para palomitas de maíz especial para microondas. También hay disponibles palomitas de maíz para microondas que se preparan en su propio paquete. Siga las indicaciones del fabricante de palomitas de maíz y use una marca adecuada para la potencia de cocción de su horno de microondas.

PRECAUCIÓN: Cuando use palomitas de maíz para microondas preempacadas, puede seguir las instrucciones recomendadas en el paquete o usar la tecla Palomitas de maíz (consulte la página 18). De lo contrario, las palomitas de maíz tal vez no se cocinen correctamente o pueden causar un incendio. Siempre controle el horno cuando esté preparando palomitas de maíz. Deje enfriar la bolsa de palomitas de maíz antes de abrirla, y siempre abra la bolsa lejos de su rostro y cuerpo para evitar quemarse con el vapor.





Preparación de Alimentos (continuación)

3) FRITURAS CON GRASA

- **NO** fría con grasa en su horno de microondas. Los aceites de cocina pueden explotar en llamas y causar daños al horno y pueden provocar quemaduras. Es posible que los utensilios para microondas no soporten la temperatura del aceite caliente y se pueden romper o derretir.

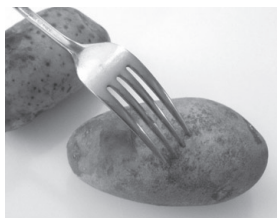
4) ALIMENTOS CON PIEL NO POROSA

- **NO COCINAR/RECALENTAR HUEVOS ENTEROS, CON O SIN CÁSCARA.**

La acumulación de vapor en los huevos enteros puede hacerlos explotar y posiblemente dañe el horno o cause lesiones. Recalentar huevos duros EN RODAJAS y cocinar huevos REVUELTOS es seguro.



- **Las papas, manzanas, la calabaza entera y las salchichas** son algunos ejemplos de alimentos con piel no porosa. Estos tipos de alimentos pueden perforarse antes de la cocción en microondas para evitar que exploten.



PRECAUCIÓN: Cocinar papas viejas o secas puede causar incendios.

5) BASE PLANA / CONTENEDORES DE COCCIÓN

- Los utensilios para cocinar se calientan durante la cocción en microondas. El calor se transfiere de los alimentos CALIENTES al recipiente y a la base plana. Use soportes para lo caliente, cuando saque los utensilios del horno o cuando quite tapas o cubiertas de envoltura de plástico de los utensilios de cocina, para evitar quemaduras.
- La base plana se calienta durante la cocción. Debe dejarse enfriar antes de manipularla, o antes de colocar productos de papel, como platos de papel o bolsas de palomitas de maíz para microondas en el horno para su cocción en microondas.
- Los platos con borde metálico no se deberán usar, ya que puede producirse un arco eléctrico.

6) TOALLAS DE PAPEL/PAÑOS

- **NO** use toallas de papel o paños que contengan fibra sintética tejida en ellos. La fibra sintética puede prender fuego la toalla. Use toallas de papel bajo supervisión.

7) PLATOS PARA DORAR/BOLSAS DE COCCIÓN EN HORNO

- Los platos para dorar o parrillas están diseñados para cocción en microondas únicamente. Siempre siga las instrucciones del fabricante. **NO** precaliente un plato para dorar más de seis minutos.
- Si se usa bolsa de cocción en horno para la cocción en microondas, prepare según las indicaciones del paquete. **NO** use una tira de alambre para cerrar la bolsa. En cambio, use tiras de plástico, cuerda de algodón, o una tira cortada del extremo abierto de la bolsa.



8) TERMÓMETROS

- **NO** use un termómetro de carnes convencional en su horno. Puede producirse un arco eléctrico. Hay disponibles termómetros seguros para microondas, para carnes y dulces.



9) ALIMENTOS Y FÓRMULA PARA BEBÉS

- **NO** caliente alimentos o fórmula para bebés en el horno de microondas. El frasco de vidrio o la superficie de los alimentos pueden parecer tibios mientras que el interior puede estar tan caliente que le queme la boca y esófago al bebé.



10) RECALENTAR PRODUCTOS DE PASTELERÍA

- Cuando recaliente productos de pastelería, verifique las temperaturas de cualquier relleno antes de comer. Algunos alimentos tienen relleno, que se calienta más rápido y puede ser extremadamente caliente, mientras que la superficie sigue tibia al tacto (por ejemplo, donas con jalea).

11) PAUTAS GENERALES DE USO DEL HORNO

- **NO** use el horno para ningún fin excepto para preparar alimentos.
- Para evitar lesiones, no permita que nadie se incline, cuelgue, siente o coloque objetos pesados en la puerta abierta del aparato. Se pueden producir lesiones graves.

Guía de Utensilios de Cocina

Esta sección responde a la pregunta “¿Qué puedo usar en el microondas?”

Papel de aluminio

No se recomienda su uso. Se puede producir un arco eléctrico si el papel está demasiado cerca de la pared del horno o la puerta, y puede dañar el horno.



Plato para dorar

Sí. Solo use platos para dorar diseñados para cocción en microondas. Verifique la información del plato para dorar, para ver las instrucciones/tabla de calentamiento. No precaliente más de seis minutos.

Bolsas de papel marrón

No. Pueden causar un incendio en el horno.



Seguro para microondas

Sí. Si tiene etiqueta de Seguro para microondas, verifique las indicaciones del fabricante para el uso para calentar en microondas. Cierta vajilla puede indicar en el reverso “Seguro para uso en horno de microondas”.



Vajilla

Sin etiqueta, use la PRUEBA DEL RECIPIENTE a continuación.

Platos de cartón de poliéster descartables

Sí. Algunos alimentos congelados están envasados en estos platos. También se pueden comprar en algunas tiendas de comestibles.



Cartones de locales de comida rápida con asa de metal

No. El asa de metal puede causar un arco eléctrico.



Bandejas de comidas congeladas

Si son para microondas, sí. Si contiene metal, no.



Frascos de vidrio

No. La mayoría de los frascos de vidrio no son resistentes al calor.



Horno resistente al calor.

Cristalería/Cerámica

Sí, pero solo para cocción y dorado en microondas. (Ver la PRUEBA DEL RECIPIENTE a continuación).



Fuentes de horno de metal

No. El metal puede provocar arco eléctrico y dañar el horno.



Tiras de metal

No. Pueden causar arco eléctrico, que puede provocar un incendio en el horno.

Bolsa de cocción en horno

Sí. Siga las indicaciones del fabricante. Cierre la bolsa con la tira de nylon suministrada, un corte de tira del extremo de la bolsa o un trozo de cuerda de algodón. No cierre con la tira de metal. Haga seis cortes de media pulgada cerca del cierre.

Tazas y platos de papel

Sí. Úselos para calentar alimentos cocidos, y para cocinar alimentos que requieran corto tiempo de cocción, como los perros calientes.

No coloque tazas de papel en el microondas, pueden recalentarse y prenderse fuego.



Toallas y servilletas

Sí, solo toallas/servilletas de papel. Úselas para calentar bocadillos y sandwiches, solo si tienen la etiqueta de Seguro para uso en microondas. NO utilice toallas de papel reciclado.



Papel de pergamino

Sí. Úselo como cubierta para evitar salpicaduras.

Vajilla de plástico

Sí, con precaución. Deberá tener la etiqueta “Adecuado para calentar en microondas”.



Verifique las instrucciones de los fabricantes de Seguridad para microondas, para ver los usos recomendados. Algunos recipientes de plástico seguros para microondas no son adecuados para cocinar alimentos con alto contenido de grasa o de azúcar. El calor de los alimentos calientes puede causar deformaciones.

Plástico, melamina

No. Este material absorbe la energía del microondas. ¡Los platos se CALIENTAN!

Tazas de espuma de plástico

Sí, con precaución. La espuma de plástico se derretirá si los alimentos llegan a una temperatura alta. Use a corto plazo solamente para recalentar alimentos a una baja temperatura para servirlos.

No coloque tazas de papel en el microondas, pueden recalentarse y prenderse fuego.



Envoltorio plástico

Sí. Use para cubrir alimentos durante la cocción para retener la humedad y evitar salpicaduras. Deberá tener la etiqueta “Adecuado para calentar en microondas”. Verifique las indicaciones del paquete.



Paja, mimbre, madera

Sí, solo a corto plazo. Use solamente para recalentar a corto plazo alimentos a una baja temperatura para servirlos. La madera puede secarse, romperse o quebrarse.



Termómetros

Solo los termómetros seguros para microondas podrán usarse, NO los convencionales.



Papel encerado

Sí. Use como cubierta para evitar salpicaduras y conservar la humedad.

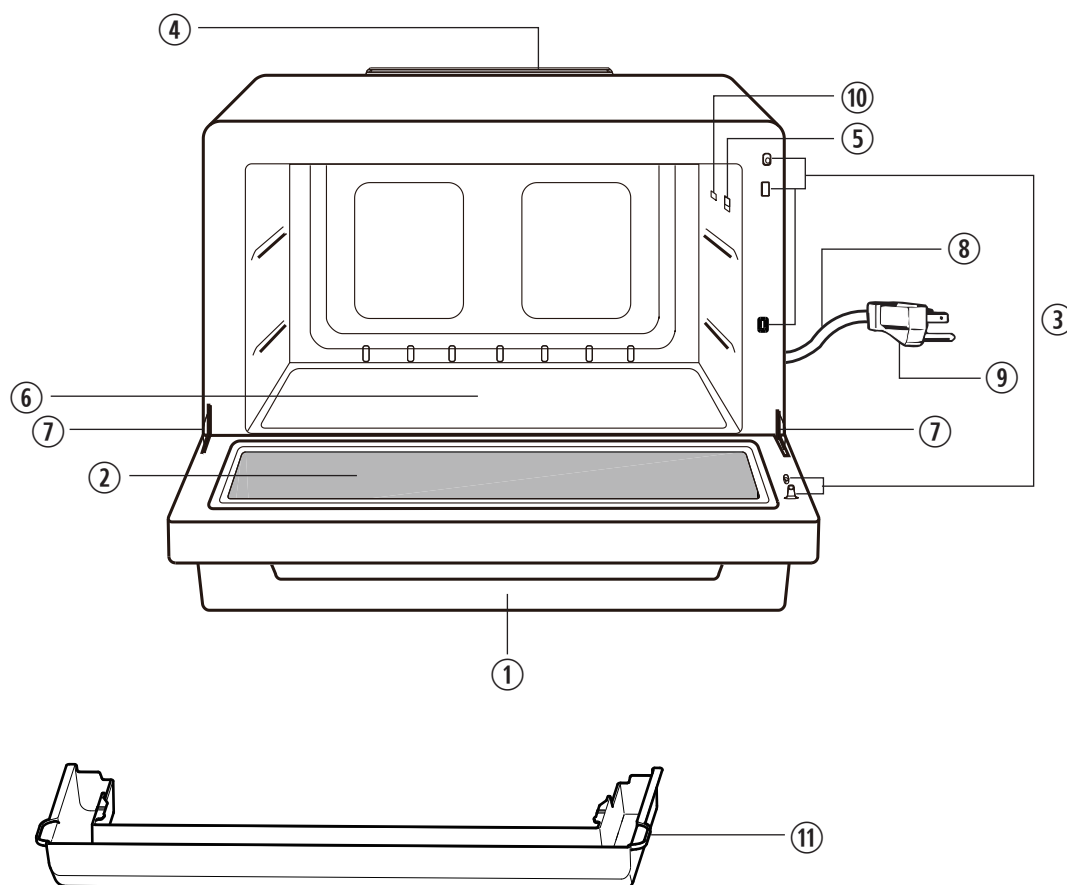


PRUEBA DEL RECIPIENTE

PARA EVALUAR SI UN RECIPIENTE ES SEGURO PARA SU USO EN HORNO DE MICROONDAS: Llene una taza segura para microondas con agua fría y colóquela en el horno de microondas junto con el recipiente vacío a evaluar; **caliente un (1) minuto a P10 (ALTA)**. Si el recipiente es seguro para uso en horno de microondas (transparente a energía de microondas), el recipiente vacío deberá permanecer frío y el agua deberá estar caliente. Si el recipiente está caliente, absorbió algo de la energía del microondas, y NO se debe usar. Esta prueba no se puede usar para recipientes de plástico.



Ubicación de los controles



① Manija de la puerta

Tire de la manija hacia afuera para abrir. Cuando abra la puerta del horno durante la cocción, esta se detiene temporalmente sin borrar los ajustes programados. La cocción se reanuda una vez que la puerta se cierra y se presiona el **Dial**. La lámpara del horno se ilumina tan pronto se abre la puerta.

② Ventana del horno

③ Sistema de puerta de cierre suave

④ Salida de aire de escape

⑤ Luz del horno

La luz del horno se encenderá mientras esté cocinando y también cuando se abra la puerta.

⑥ Base plana

Si la base plana está caliente, espere a que se enfríe antes de limpiarla. No coloque alimentos directamente sobre la base plana. Colóquelos en un recipiente o bandeja recipiente especial para hornos de microondas.

⑦ Bisagras de la puerta

Para prevenir lesiones al abrir o cerrar la puerta, mantenga los dedos alejados de las bisagras.

⑧ Cable de suministro eléctrico

⑨ Enchufe de suministro eléctrico

⑩ Sensor IR

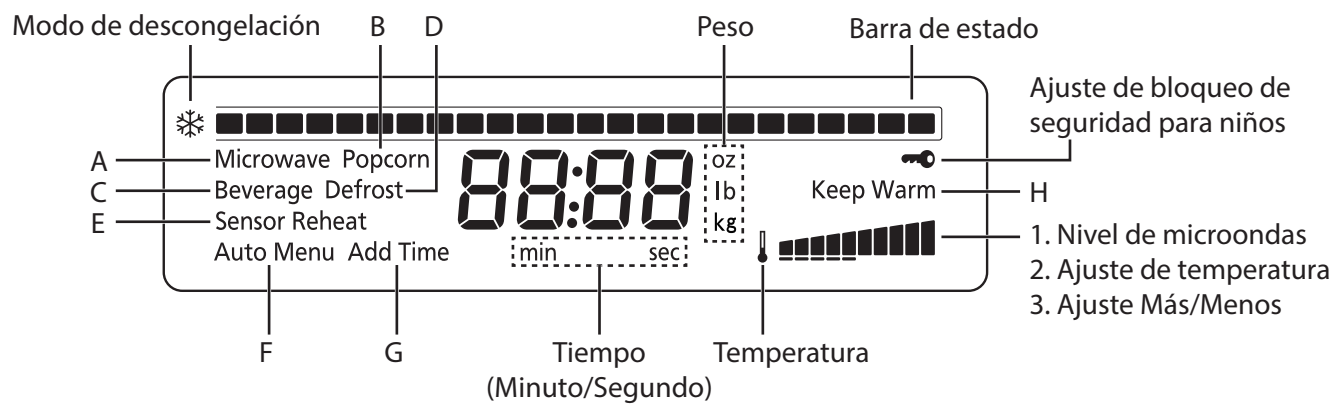
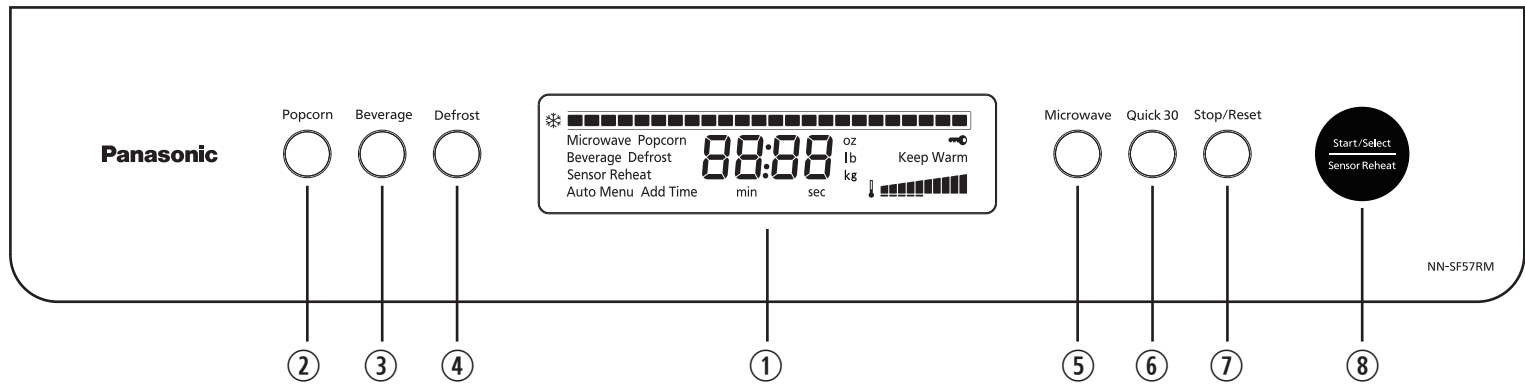
⑪ Cubierta decorativa

Esta cubierta es decorativa. Si se ensucia, para limpiarla solo enjuáguela con agua limpia. No la lave en el lavavajillas.

NOTA:

La ilustración es solo para fines de referencia.

Panel de Control



① Pantalla indicadora

Modo

- A: Microondas
- B: Palomitas
- C: Bebidas
- D: Descongelación
- E: Recalentar por Sensor
- F: Menú Automático
- G: Tiempo Adicional
- H: Mantener caliente

② Tecla de Palomitas (Ver página 18)

③ Tecla de Bebidas (Ver página 19)

④ Tecla de Descongelar (Ver página 17)

⑤ Tecla de Microondas (Ver página 14-15)

⑥ Tecla de 30 Seg Automático (Ver página 16)

⑦ Tecla para Pausa/Cancelar

Antes de cocinar: Un toque borra todas sus instrucciones.

Durante la cocción: Un toque detiene temporalmente el proceso de cocción. Otro toque cancela todas sus instrucciones y la hora del día aparece en la pantalla indicadora.

⑧ Dial

El dial tiene 4 funciones. (Ver detalles en la página siguiente)

Sonido de pitido:

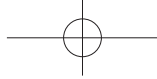
Cuando se presiona una tecla correctamente, sonará un pitido. Si se presiona la tecla y no se oye ningún pitido, la unidad no aceptó o no puede aceptar la instrucción. Al final de cualquier programa completado, el horno emitirá un pitido 5 veces.

NOTA:

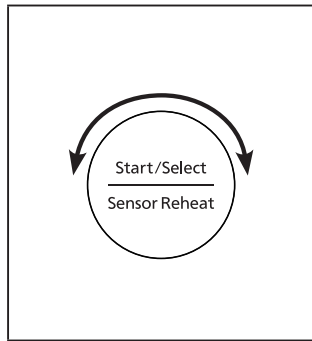
1. Si una operación ha sido fijada sin apretar Comenzar, después de 6 minutos el horno automáticamente cancelará la operación. La pantalla indicadora regresará al modo de reloj o dos puntos.
2. Luego de que se haya completado la última operación, el horno quedará en modo de espera. Cuando está en modo de espera, se reduce el brillo de la pantalla y el dial.
3. Para usar el horno cuando está en modo de espera, se debe abrir y cerrar la puerta.

NOTA:

La ilustración es solo para fines de referencia.



Función de dial

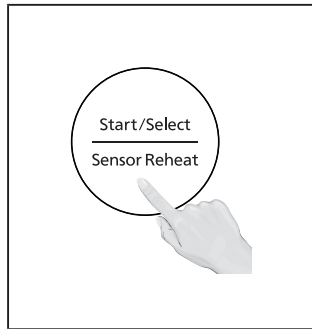


① Selección de Tiempo/Menú/Peso

Seleccione el tiempo, el menú de cocción por sensor o el peso (para palomitas) girando el **Dial**.

② Selección de Temperatura y Más/Menos

* (Opcional) Ajuste su plato después de presionar **Encender (Start)**.
Cambie el ajuste para obtener el resultado perfecto en los siguientes 14 segundos.
Al conectarlo por primera vez, el ajuste predeterminado es **Medio (Estándar)**.



③ Encender/Seleccionar (Confirmación)

Presionar el Dial para comenzar a operar el horno o confirmar el ajuste. Si durante la cocción, se abre la puerta o se presiona **Pausa/Cancelar (Stop/Reset)** una vez, **Encender** debe ser presionado nuevamente para continuar cocinando.

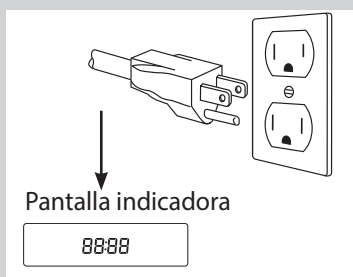
④ Recalentamiento por sensor (Una pulsación de recalentamiento)

Cuando se muestre el modo de dos puntos o el modo de reloj, presione el **Dial** para iniciar rápidamente el recalentamiento de comidas (página 13).

Funcionamiento

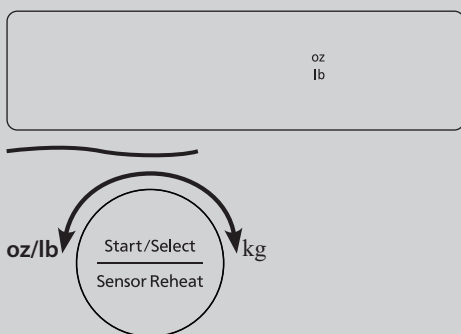
Uso del microondas por primera vez

1



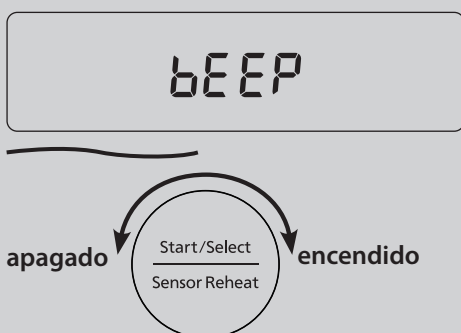
Enchufe a un tomacorriente eléctrico correctamente conectado a tierra.

2



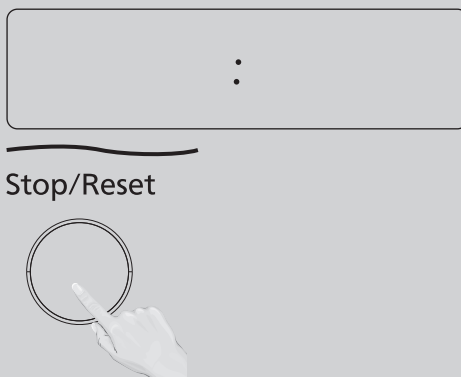
Presione **Encender (Start)** una vez y luego use el **Dial** para cambiar entre el sistema de peso imperial (oz/lb) y el métrico (kg).

3



Presione **Encender (Start)** una vez, luego use el **Dial** para cambiar entre Pitido encendido o Pitido apagado.

4



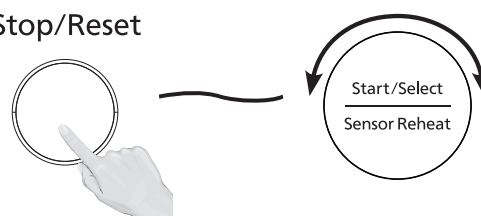
Presione **Pausa/Cancelar (Stop/Reset)** para confirmar; aparecerá el signo de dos puntos (:) en la pantalla indicadora.

NOTA:

1. Estas opciones pueden seleccionarse solo cuando el horno está enchufado.
2. Sus preferencias de algunas funciones de este producto quedan en la memoria (por ejemplo, unidad de medida de peso y zumbador activado o desactivado). Una vez configurados, estos ajustes se guardan de modo que no tenga que cambiarlos siempre. Permanecen guardados incluso al desenchufar el horno.

Ajustar el Reloj

1 Stop/Reset



Con el horno SIN cocinar, mantenga presionado la tecla para **Pausa/Cancelar (Stop/Reset)** durante 3 segundos; los dos puntos parpadearán. Ingrese la hora del día usando el **Dial**.

2



Presione **Encender (Start)** para finalizar la configuración; los dos puntos (:) dejarán de parpadear.

NOTAS:

1. Para reiniciar el reloj repita los pasos.
2. El reloj conservará la hora del día mientras el horno siga enchufado y con suministro de electricidad.
3. La hora se muestra en formato de 12 horas.
4. El horno no funcionará mientras siga parpadeando el signo de dos puntos (:).

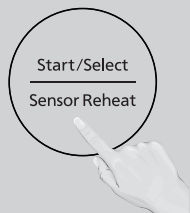
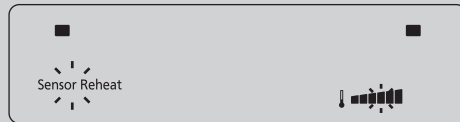
Funcionamiento (continuación)

Recalentar por Sensor

(Recalentamiento con una sola pulsación sin ajustar el tiempo ni la potencia. El sensor Genius® 2.0 detectará automáticamente la temperatura de los alimentos)

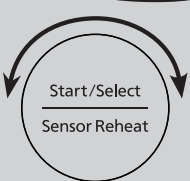
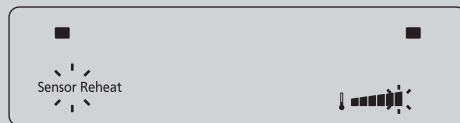
(Ejemplo: Para recalentar la comida a alta potencia).

1



Coloque los alimentos en un recipiente apto para microondas en el centro del horno, presione el **Dial** para iniciar y el horno comenzará a calentar automáticamente.

2



Después de presionar **Encender (Start)**, puede ajustar la **temperatura** (nivel) del nivel **Medio (Estándar)** predeterminado dentro de los siguientes 14 segundos.

Para aumentar: Gire el dial hacia la derecha.

Para disminuir: Gire el dial a la izquierda.

Las 6 configuraciones disponibles son:

Más bajo → Bajo → Medio-Bajo → Medio → Medio-Alto → Alto
(Ajuste solo si es necesario).

NOTAS:

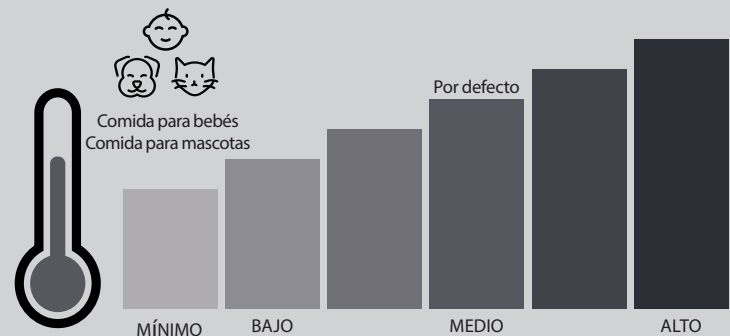
1. La puerta no debe abrirse hasta que termine la cocción. Siempre revuelva y revise la temperatura antes de servir. Deje reposar de 2 a 3 minutos los alimentos grandes.
2. Después de usar la función Recalentar por Sensor algunas veces, puede decidir que preferiría sus alimentos recalentados a diferentes niveles, por eso utilizaría la selección de **Temperatura (Temperature)** y **Más/Menos (More/Less)**.
3. Coloque siempre los alimento en el centro del horno dentro del rango de peso de 55 g a 1000 g (2 - 35 oz.).
4. **No cubra** los alimentos con tapas, toallas de papel, envoltura plástica ni ningún otro material. El sensor no podrá detectar la temperatura de los alimentos. Sin embargo, utilice envoltura plástica al calentar sopas para evitar salpicaduras.
5. Para un recalentado uniforme, asegúrese de que los alimentos no tengan más de 3 cm (1.2 pulgadas) de grosor.

NO USE RECALENTAR POR SENSOR:

1. Para recalentar comidas congeladas muy grasosas, saladas, espesas y con mucho queso, seleccione la potencia y el tiempo de forma manual.
2. Para recalentar trozos de verduras grandes o densos, como papas asadas. Use tiempo y potencia manual para estos alimentos.
3. Para alimentos crudos o sin cocinar.
4. Si está tibia la cavidad del horno.
5. Para bebidas o palomitas (utilice los botones específicos para ello).

Consejos para ajustar la temperatura:

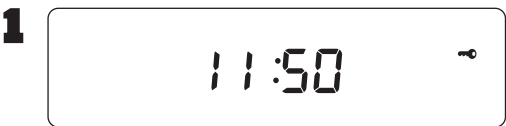
Una vez iniciado el recalentamiento, ajuste la temperatura girando el dial según desee.



Pollo entero: Debido a su tamaño y densidad, se recomienda usar el ajuste "Alto".

Lasaña: Debido a su tamaño y densidad, se recomienda usar el ajuste "Alto".

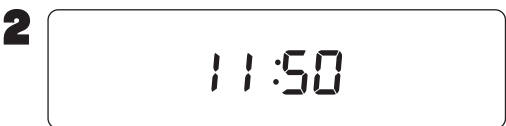
Configuración del Bloqueo de seguridad para niños



Stop/Reset



Cuando aparezca la hora del día en la pantalla, presionar tres veces **Pausa/Cancelar (Stop/Reset)**; aparecerá "🔒" en la pantalla.



Stop/Reset

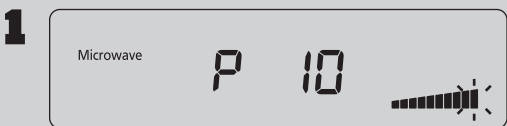


Presione **Pausa/Cancelar (Stop/Reset)** tres veces; la pantalla volverá a la hora del día y se cancelará el Bloqueo de seguridad para niños.

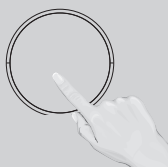
NOTAS:

1. Esta función evita que el horno funcione electrónicamente hasta que se cancela. No asegura la puerta.
2. Para ajustar o cancelar el Bloqueo de seguridad para niños, debe presionarse 3 veces dentro de 10 segundos la tecla para **Pausa/Cancelar (Stop/Reset)**. Se requiere un intervalo de tiempo mínimo de 3 segundos entre cada conmutación.
3. Se puede configurar la función de "Bloqueo de seguridad para niños" cuando la visualización muestra dos puntos o la hora del día.

Cocción

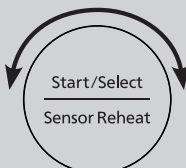


Microwave

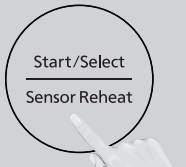


Presione la tecla **Microondas (Microwave)** hasta que aparezca el nivel de potencia deseado en la pantalla. P10 es el más alto y P1 es el más bajo.

Presione	Nivel de potencia
una vez	P10 (ALTO)
dos veces	P9
3 veces	P8
4 veces	P7 (MEDIO-ALTO)
5 veces	P6 (MEDIO)
6 veces	P5
7 veces	P4
8 veces	P3 (MEDIO-BAJO)
9 veces	P2
10 veces	P1 (BAJO)
11 veces	MANTENER CALIENTE



Ingrese el tiempo de cocción usando el **Dial**. P10 (ALTO) y MANTENER CALIENTE tienen un tiempo máximo de cocción de 30 minutos. Para otros niveles de potencia, el tiempo máximo es 1 hora y 30 minutos.



Presione **Encender (Start)**; comenzará la cocción y el tiempo comenzará con el conteo regresivo, que aparecerá en pantalla. Al finalizar la cocción sonarán cinco pitidos.

Funcionamiento (continuación)

NOTAS:

1. No intente usar el microondas con solo un recipiente metálico en el horno.
2. No coloque alimentos directamente en la base del horno. Colóquelos en un plato de vidrio o apto para microondas. A menos que se indique lo contrario, los alimentos recalentados o cocinados con microondas solo deben cubrirse con una tapa o película adherente perforada.
3. Para recalentar, use P10 (ALTO) para líquidos, P7 (MEDIO-ALTO) para la mayoría de los alimentos, y P6 (MEDIO) para alimentos densos.
4. Para descongelar, use P3 (MEDIA BAJA).

NO COCINE DE MÁS:

Este horno requiere de menos tiempo de cocción que las unidades antiguas. Si cocina de más, los alimentos se secarán y pueden causar un incendio. La potencia de cocción de un horno de microondas le indica la cantidad de potencia de microondas disponible para la cocción.

Precaución:

NO descongele la comida a un ajuste de potencia alta. Hacerlo puede generar concentración de energía en un punto fijo, que puede generar arcos eléctricos y dañar su horno. Para descongelar porciones pequeñas con precisión, use la función "Descongelación (Defrost)" que se explica en la página 17.

Mantener Caliente

(Mantendrá caliente la comida por hasta 30 minutos luego de la cocción)

1

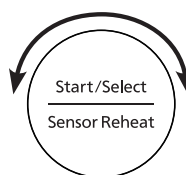


Microwave



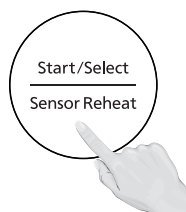
Presione la tecla **Microondas (Microwave)** 11 veces para seleccionar MANTENER CALIENTE.

2



Ajuste el tiempo de calentamiento usando **Dial** (hasta 30 minutos). Seleccione 20 minutos de cocción, por ejemplo.

3



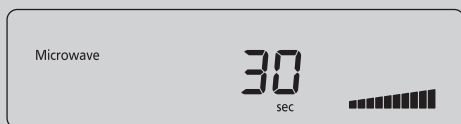
Presione **Encender (Start)**; comenzará la cocción y el tiempo comenzará con el conteo regresivo, que aparecerá en pantalla. Al finalizar la cocción sonarán cinco pitidos.

Funcionamiento (continuación)

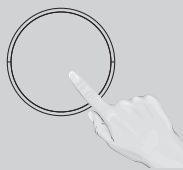
30 Seg Automático

(Establecer o agregar tiempo de cocción por incrementos de 30 segundos)

1

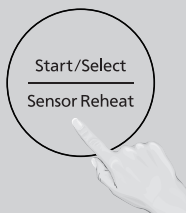
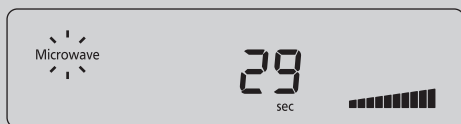


Quick 30



Presione **30 Seg Automático (Quick 30)** hasta que aparezca el tiempo de cocción deseado (hasta 5 minutos) en pantalla. El nivel de potencia está predeterminado en P10.

2



Presione **Encender (Start)**; comenzará la cocción y el tiempo comenzará con el conteo regresivo, que aparecerá en pantalla. Al finalizar la cocción sonarán cinco pitidos.

NOTAS:

1. Esta función solo está disponible para Microondas y Mantener caliente. Si lo desea puede usar otra niveles de potencia. Seleccione el nivel de potencia deseada antes de presionar **30 Seg Automático (Quick 30)**.
2. Luego de ajustar el tiempo mediante el tecla **30 Seg Automático (Quick 30)**, no podrá usar el Dial.
3. La tecla de **30 Seg Automático (Quick 30)** también puede usarse para agregar más tiempo durante la cocción manual.

Tiempo Adicional

Esta función le permite agregar tiempo de cocción al final de la cocción anterior.)

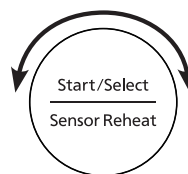
(Ejemplo: Añada 5 minutos en P10)

1



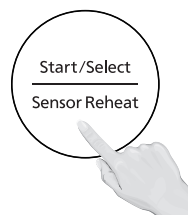
Después de cocinar, agregue más tiempo con la misma potencia que en la cocción anterior.

2



Seleccione el tiempo de cocción girando el Dial. Tiempo de cocción máximo: P10 y MANTENER CALIENTE (KEEP WARM) hasta 30 minutos; otras potencias hasta 1 hora y 30 minutos.

3



Presione **Encender (Start)**. El tiempo se agregará. El tiempo en la pantalla indicadora transcurrirá en forma regresiva.

NOTAS:

1. Esta función solo está disponible para Microondas y Mantener caliente.
2. La función Tiempo Adicional (Add Time) se cancelará si no realiza ninguna operación durante 1 minuto después de la cocción.
3. El nivel de potencia es el mismo que el del ciclo de cocción anterior.

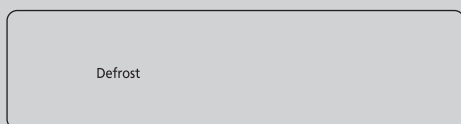
Funcionamiento (continuación)

Descongelación automática

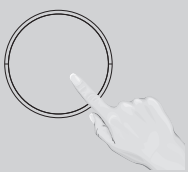
Solamente presione el botón para descongelar alimentos congelados. Funciona automáticamente sin necesidad de configuración.

[Ejemplo: Para descongelar alimentos a potencia medio (Estándar)]

1

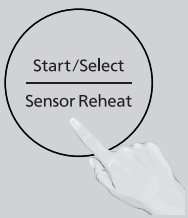
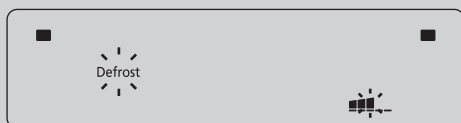


Defrost



Esta función le permite descongelar alimentos como carne, aves y mariscos con solo presionar **Descongelación (Defrost)**.

2



Presione **Encender (Start)**. El descongelamiento se iniciará. Después de presionar **Encender (Start)**, puede ajustar la temperatura (nivel) desde Medio (Estándar) dentro de los siguientes 14 segundos.

Para aumentar: Gire el dial hacia la derecha.

Para disminuir: Gire el dial a la izquierda.

Las 5 configuraciones disponibles son:

Bajo → Medio-Bajo → Medio → Medio-Alto → Alto
(Menos-) (Menos) (Estándar) (Más) (Más+)
(Ajuste solo si es necesario).

NOTAS:

1. El indicador de descongelado señala que el alimento congelado se está descongelando.
2. El grosor de la carne no debe superar los 3 cm (1.2 pulgadas).
3. La porción recomendada de carne descongelada es de 110 g a 1000 g (4 - 35 oz.).

Consejos y Técnicas de Descongelado

Preparación para congelar:

1. Congele carnes, aves y pescados en paquetes con solo una o dos capas de alimentos. Coloque papel encerado entre las capas.
2. Empaquete en envoltorios de plástico resistentes, bolsas ("Para congelador") o papel para congelador.
3. Quite la mayor cantidad de aire posible.
4. Selle bien, firme y etiquete.

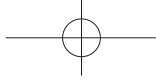
Para descongelar:

1. Quite el envoltorio. Esto ayuda a evaporar la humedad. Los jugos de los alimentos pueden calentarse y cocinar los alimentos.
2. No es apto para descongelar piezas de carne enteras o grandes. Para grandes cantidades, utilice la potencia y el tiempo manuales P3.
3. Coloque los alimentos en un plato seguro para microondas. **NO CUBRA.**

Después de descongelar:

1. Los elementos grandes pueden estar congelados en el centro. La descongelación se completará durante el Tiempo de reposo.
2. Déjelos reposar tapados, siguiendo las instrucciones de tiempo de reposo en la tabla que se muestra más adelante.
3. Enjuague los alimentos indicados en la tabla.
4. Los elementos dispuestos en capas deben enjuagarse por separado o tener un mayor tiempo de reposo.

ALIMENTOS	DESPUÉS DE DESCONGELAR	
	Tiempo de reposo	Enjuagar (agua fría)
Pescados y mariscos	5 min	Sí
Cangrejo		
Medallones de pescado		
Filetes de pescado		
Vieiras		
Pescado entero	10 min 30 min en refrigerador. 5 min 5 min 10 min 20 min en refrigerador.	NO
Carne		
Carne molida		
Asados		
Chuletas/bistec		
Costillas/T-bone		
Carne de estofado		
Hígado (rodajas finas)		
Tocino (en rodajas)		
Chuletas		
Piezas		
Gallina de Cornualles		
Pechuga de pavo		



Funcionamiento (continuación)

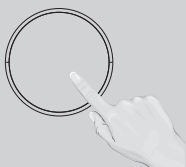
Palomitas

[Ejemplo: Prepara 42 g (1,5 oz.) de palomitas en Medio (Estándar)]

1

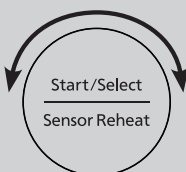
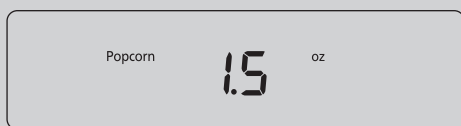


Popcorn



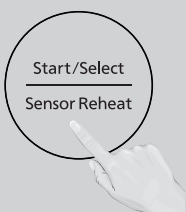
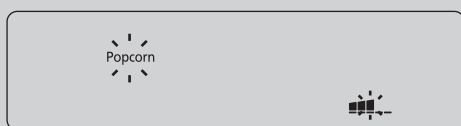
Presione **Palomitas (Popcorn)** una vez.

2



Utilice el dial para seleccionar entre las siguientes opciones de peso: 91 g (3,2 oz.), 78 g (2,75 oz.) o 42 g (1,5 oz.).

3



Después de presionar **Encender (Start)**, puede ajustar la temperatura (nivel) desde Medio (Estándar) dentro de los siguientes 14 segundos.

Para aumentar: Gire el dial hacia la derecha.

Para disminuir: Gire el dial a la izquierda.

Las 5 configuraciones disponibles son:

Bajo → Medio-Bajo → Medio → Medio-Alto → Alto
(Menos-) (Menos) (Estándar) (Más) (Más+)
(Ajuste solo si es necesario).

NOTAS:

1. Cocine una bolsa por vez.
2. Coloque la bolsa en el horno según las indicaciones del fabricante.
3. Comience con las palomitas a temperatura ambiente.
4. Deje reposar las palomitas cocidas sin abrir durante unos minutos.
5. Abra la bolsa con cuidado para evitar quemaduras, porque puede salir vapor.
6. No recaliente granos no cocidos ni reutilice la bolsa.
7. Si las palomitas son de un peso diferente al indicado, siga las instrucciones del paquete de las palomitas.
8. **Controle siempre el horno.**
9. **Si las explosiones disminuyen a un lapso entre 2 y 3 segundos entre cada explosión, detenga el horno. La sobrecocción puede quemar las palomitas o causar incendios.**
10. Cuando se cocinen múltiples bolsas una detrás de otra, el tiempo de cocción puede variar levemente. Esto no afecta los resultados de la cocción de palomitas.

Funcionamiento (continuación)

Bebidas

(Simplemente presione el botón para recalentar la bebida. Funciona automáticamente sin ninguna configuración).

[Ejemplo: Para recalentar una bebida de 1 taza en Bajo (Menos-)]

1

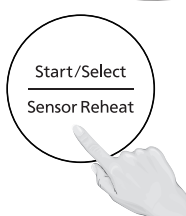


Beverage



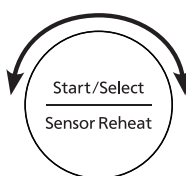
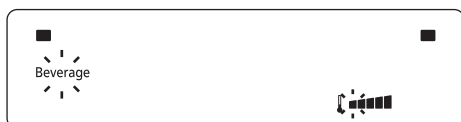
Presione la tecla **Bebida (Beverage)** una vez.

2



Presione **Encender (Start)**.

3



Después de presionar **Encender (Start)**, puede ajustar la temperatura (nivel) desde Medio (Estándar) dentro de los siguientes 14 segundos.

Para aumentar: Gire el dial hacia la derecha.

Para disminuir: Gire el dial a la izquierda.

Las 5 configuraciones disponibles son:

Bajo → Medio-Bajo → Medio → Medio-Alto → Alto
(Menos-) (Menos) (Estándar) (Más) (Más+)
(Ajuste solo si es necesario).

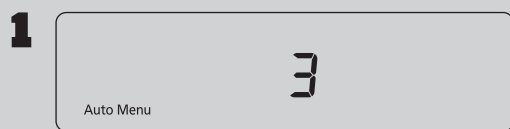
NOTAS:

1. Es apto para recalentar una taza de leche, café, etc., pero no para alcohol.
2. Utilice una taza adecuada para microondas. Para evitar que se derrame, no llene la taza más del 80% con líquido. NO CUBRA.
3. El líquido sobrecalentado puede erupcionar si no se mezcla con aire. Siempre revuelva y revise la temperatura antes de servir.
4. La temperatura interna de los alimentos puede diferir de la temperatura (nivel) establecida. Pero un recalentado insuficiente es mejor que uno excesivo. Añada más tiempo manualmente o utilice la selección **Temperatura (Temperature)** y **más/menos (More/Less)** después de presionar **Encender (Start)**. El sobrecalentamiento provocará un aumento en el riesgo de escaldaduras, o erupción del agua. Consulte la página 4, punto 19.
5. Para un recalentado uniforme, recaliente solo una taza de bebida a la vez.

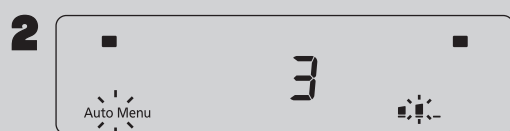
Cocción por Sensor (Sensor Cook)

Cocción por Sensor incluye recalentar alimentos de pan, cocción en un tazón y otros menús de cocción automática. Consulte la siguiente página para ver los números del menú automático.

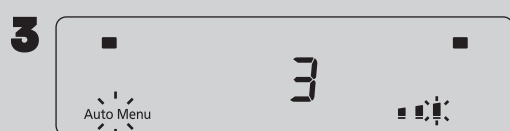
[Ejemplo: Para ajustar el menú n.º 3 de cocción por sensor en Alto (Más)]



Voltee el **Dial** hasta que el número correspondiente al alimento deseado aparezca en la pantalla (*consulte la tabla de la página siguiente*).



Presione **Encender (Start)**.



Después de presionar **Encender (Start)**, puede ajustar la temperatura (nivel) desde Medio (Estándar) dentro de los siguientes 14 segundos.

Para aumentar: Gire el dial hacia la derecha.

Para disminuir: Gire el dial a la izquierda.

Los 3 niveles de calor en orden:

Bajo → Medio → Alto

(Menos) (Estándar) (Más)

(Ajustar solo si es necesario).

¿Qué es una receta de un solo tazón?

La cocción en un solo tazón es una forma fácil de preparar espagueti, macarrones con queso o sopa en un microondas. Se deben seguir 3 pasos.

1. Coloque todos los ingredientes en un bol de vidrio.
2. Selle con envoltura plástica.
3. Coloque el tazón en el microondas y seleccione el menú de cocción de un tazón. (N.º 2 al 7)

¡El sensor Genius 2.0® revisará los alimentos para obtener un resultado perfecto!

NOTAS:

1. Para recalentar alimentos de pan, la mejor opción es utilizar el Menú Sensor N.º 1.
2. La puerta no debe abrirse hasta que termine la cocción. Siempre revuelva y revise la temperatura antes de servir.
3. Después de usar la función Recalentar por Sensor algunas veces, puede decidir que preferiría sus alimentos cocinados a diferentes términos, por eso utilizaría las teclas de selección de **Temperatura (Temperature)** y **Más/Menos (More/Less)**.
4. Funciones automáticas se han proporcionado para su conveniencia. Si los resultados no son convenientes para su preferencia individual o el tamaño del servicio es distinto al listado en la página 21, por favor refiérase al manual de cocinar en la página 14.

Para obtener los mejores resultados con la función de cocción de un tazón con la tecnología de sensor Genius® 2.0, siga estas recomendaciones:

ANTES de cocinar:

1. La temperatura ambiente que rodea el horno debe estar por debajo de los 35 °C (95 °F).
2. El peso de los alimentos debe exceder el rango de peso indicado en la siguiente página.
3. Asegúrese de que la base plana, la parte exterior de los recipientes de cocción y la parte interior del horno de microondas estén secos antes de colocar alimentos en el horno. Las gotas residuales de humedad que se convierten en vapor pueden engañar al sensor.
4. Cubra los alimentos con envoltura plástica para la cocción de un tazón (n.º 2 al 7) y para la avena. Las toallas de papel o las tapas de silicona no son adecuadas, ya que afectarán al desempeño del sensor.

DESPUÉS de cocinar:

Todos los alimentos deben tener un tiempo de reposo.

Funcionamiento (continuación)

Tabla de Cocción por Sensor

Vea la tabla a continuación para las categorías de Cocción por Sensor.

Categoría	Programas	Porción/Peso	Recipiente recomendado y sugerencias
Recalentar	1. Pizza, comida mexicana, sándwiches	110 – 225 g (4 – 8 oz.)	Plato apto para microondas
Cocinar	2. Espagueti en un tazón	1 porción – 4 porciones	Tazón apto para microondas de aproximadamente 10 pulgadas (2,5 cuartos). Cubra con envoltura plástica. Las toallas de papel o las tapas de silicona no son adecuadas, ya que afectarán al desempeño del sensor.
	3. Salsa para pasta en un tazón	1 porción – 4 porciones	
	4. Macarrones con queso en un tazón	1 porción – 4 porciones	
	5. Sopa en un tazón	1 porción – 4 porciones	
	6. Chili en un tazón	1 porción – 4 porciones	
	7. Guiso en un tazón	1 porción – 4 porciones	
	8. Avena	50 – 100 g (½ – 1 taza)	
	9. Papas	225 – 1100 g (8 – 40 oz.)	
Derretir	10. Mantequilla	55 – 450 g (2 – 16 oz.)	Plato apto para microondas
	11. Chocolate	55 – 450 g (2 – 16 oz.)	

1. Pizza, comida mexicana, sándwiches

Para recalentar alimentos de pan, como pizzas frías compradas, comida mexicana y sándwiches con un peso entre 110 - 225 g (4 - 8 oz.), retire todo el embalaje y coloque el alimento en un plato apto para microondas. Seleccione Programa 1 y presione Encender (Start) para cocinar.

2. Espagueti (a la boloñesa) en un tazón

Ingredientes (4 porciones)

340 g (12 oz.)	Espagueti
110 g (4 oz.)	Media cebolla mediana, picada
225 g (8 oz.)	Carne molida
1 diente	Ajo, picado
225 g (8 oz.)	Tomates picados enlatados
480 ml (2 taza)	Agua
60 ml (4 cdas.)	Aceite de oliva
5 g (1 cdta.)	Sal
60 g (4 cdas.)	Pasta de tomate

Instrucciones:

- Mezcle el agua y el aceite en un tazón grande apto para microondas de aproximadamente 10 pulgadas (2,5 cuartos).
- Rompa los espaguetis por la mitad y colóquelos en el tazón. Revuelva suavemente para cubrir la pasta, asegurándose de que los fideos queden completamente cubiertos de agua.
- Añada todos los ingredientes restantes excepto la sal y la pasta de tomate.
- Cubra sellando bien con envoltura plástica.
- Coloque el tazón en el horno microondas, gire el dial para seleccionar el Programa 2 y luego presione Encender (Start) para cocinar.
- Luego de cocinar, añada la sal y la pasta de tomate. Revuelva bien y disfrute.

Nota:

Los ingredientes listados son para 4 porciones. Puede ajustar las cantidades proporcionalmente según sus necesidades.

3. Salsa para pasta en un tazón (salsa de carne)

Ingredientes (4 porciones)

110 g (4 oz.)	Media cebolla mediana, picada
450 g (16 oz.)	Carne molida
1 diente	Ajo, picado
10 g (1 cda.)	Harina
390 g (14 oz.)	Tomates picados enlatados
60 g (4 cdas.)	Pasta de tomate
15 g (1 cda.)	Sal
	Pimienta (al gusto)

Instrucciones:

- Coloque la carne molida en un tazón de vidrio resistente al calor de aproximadamente 10 pulgadas (2,5 cuartos) y recúbralo con harina, luego, desmenuce la carne con una espátula.
- Revuelva todos los ingredientes restantes.
- Cubra sellando bien con envoltura plástica.
- Coloque el tazón en el horno microondas, gire el dial para seleccionar el Programa 3 y luego presione Encender (Start) para cocinar.
- Después de cocinar, revuelva bien y sirva con fideos.

Nota:

Los ingredientes listados son para 4 porciones. Puede ajustar las cantidades proporcionalmente según sus necesidades.

4. Un tazón de macarrones con queso (casero)

Ingredientes (3 porciones)

206 g (7,25 oz.)	Macarrones
45 g (3 cdas.)	Mantequilla
360 ml (1½ tazas)	Agua
240 ml (1 taza)	Leche
195 g (7 oz.)	Queso cheddar rallado
20 g (2 cdas.)	Harina
	Sal y pimienta (al gusto)

Funcionamiento (continuación)

Instrucciones:

1. Corte la mantequilla en cubos y colóquela en un tazón grande apto para microondas de aproximadamente 10 pulgadas (2,5 cuartos).
2. Agregue los macarrones y el agua. Revuelva suavemente para recubrirlos.
3. Cubra sellando bien con envoltura plástica.
4. Coloque el tazón en el horno microondas, gire el dial para seleccionar el Programa 4 y luego presione Encender (Start) para cocinar.
5. Escorra los macarrones.
6. Añada la leche, el queso rallado, la harina, la sal y la pimienta a los macarrones cocidos y mezcle bien.
7. Cubra sellando bien con envoltura plástica.
8. Coloque el tazón en el microondas, seleccione Microondas Manual P5 y presione Encender (Start) para cocinar durante 5 minutos.
9. Luego de cocinar, revuelva bien y disfrute.

Para cocinar macarrones con queso de caja, siga los pasos 1 a 3 de la receta casera. Coloque el tazón en el horno microondas, gire el dial para seleccionar el Programa 4 y luego presione Encender (Start) para cocinar. Luego de cocinar, drene los macarrones e incorpore la leche y el polvo de queso.

Nota:

Los ingredientes enumerados son para 3 porciones. Puede ajustar las cantidades proporcionalmente según sus necesidades.

5. Sopa en un tazón (fideos con pollo)

Ingredientes (3 porciones)

55 g (2 oz.)	Cebolla picada
55 g (2 oz.)	Apio picado
55 g (2 oz.)	Zanahorias en julianas
225 g (8 oz.)	Pechuga de pollo en cubos
55 g (2 oz.)	Fideos
480 ml (2 tazas)	Caldo de pollo
	Sal y pimienta (al gusto)
	Albahaca seca (al gusto)
	Orégano seco (al gusto)

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes, excepto la albahaca y el orégano, en un tazón grande apto para microondas de aproximadamente 10 pulgadas (2,5 cuartos).
2. Cubra sellando bien con envoltura plástica.
3. Coloque el tazón en el horno microondas, gire el dial para seleccionar el Programa 5 y presione Encender (Start) para cocinar.
4. Luego de cocinar, añada la albahaca y el orégano. Revuelva bien y disfrute.

Nota:

Los ingredientes enumerados son para 3 porciones. Puede ajustar las cantidades proporcionalmente según sus necesidades.

6. Chili en un tazón

Ingredientes (3 porciones)

110 g (4 oz.)	Media cebolla mediana, picada
225 g (8 oz.)	Carne molida
420 g (15 oz.)	Frijoles rojos enlatados (escurridos)
390 g (14 oz.)	Tomates picados enlatados
30 g (2 cdas.)	Cátsup
10 g (1 cda.)	Harina
5 g (1 cdta.)	Chile en polvo
5 g (1 cdta.)	Comino (al gusto)
Al gusto	Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Coloque la carne molida en un tazón grande apto para microondas de aproximadamente 10 pulgadas (2,5 cuartos) y recubra con harina.
2. Desmenuce la carne molida con una espátula.
3. Añada el resto de los ingredientes a la mezcla de carne molida y revuelva bien.
4. Cubra sellando bien con envoltura plástica.
5. Coloque el tazón en el horno microondas, gire el dial para seleccionar el Programa 6 y luego presione Encender (Start) para cocinar.
6. Luego de cocinar, revuelva bien y disfrute.

Nota:

Los ingredientes listados para chilli son para 3 porciones. Puede ajustar las cantidades proporcionalmente según sus necesidades.

7. Guiso en un tazón

Ingredientes (2 porciones)

225 g (8 oz.)	Carne
110 g (4 oz.)	Media cebolla mediana, picada
110 g (4 oz.)	2 zanahorias medianas
140 g (5 oz.)	Papa mediana
240 ml (1 taza)	Consomé de res (frío)
30 g (2 cdas.)	Pasta de tomate
20 g (2 cdas.)	Harina
5 g (1 cdtas.)	Sal
Al gusto	Pimienta negra molida (al gusto)

Instrucciones:

1. Corte las zanahorias en trozos de 1/4 de pulgada. Corte la papa y la carne en cubos.
2. Coloque la carne y la harina en un tazón grande apto para microondas y mezcle bien.
3. Añada el resto de los ingredientes al tazón y revuelva bien.
4. Cubra sellando bien con envoltura plástica.
5. Coloque el tazón en el horno microondas, gire el dial para seleccionar el Programa 7 y luego presione Encender (Start) para cocinar.
6. Después de cocinar, tenga cuidado con el vapor caliente.

Consejos:

Esta función es adecuada para cortes de carne tierna, y no se recomienda para cortes más duros, como la pierna de res.

8. Avena

Coloque la avena en un bol apto para microondas y cúbrala bien con envoltura plástica. Siga las instrucciones del fabricante para la preparación. Seleccione el Programa 8 y presione Encender (Start) para cocinar.

9. Papas

Perfore cada papa con un tenedor 6 veces alrededor de toda la superficie. Colóquelas en el centro del horno, con una separación de al menos 2,5 cm (1 pulgada). No cubra. Seleccione el Programa 9 y presione Encender (Start) para cocinar. Déjelo reposar 5 minutos para completar la cocción.

10. Mantequilla

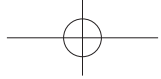
Quite el envoltorio, corte la mantequilla en cubos de 2,5 cm (1 pulgada) y coloque en un plato apto para microondas. Déjela descubierta y colóquela en el centro del horno. Seleccione el Programa 10 y presione Encender (Start) para derretir. Después de derretir, revuelva hasta que esté completamente fundido. Si la comida necesita más tiempo para derretirse o el peso excede el rango, derrita usando Micro potencia P3.

11. Chocolate

Quite el envoltorio, separe el chocolate en piezas pequeñas y coloque en un plato apto para microondas. Déjelo descubierta y coloque el plato en el centro del horno. Seleccione el Programa 11 y presione Encender (Start) para derretir. Después de derretir, revuelva hasta que esté completamente fundido. Si la comida necesita más tiempo para derretirse o el peso excede el rango, derrita usando Micro potencia P3.

Notas:

1. Esta función funciona mejor para derretir chocolate para hornear.
2. El chocolate mantiene su forma aún al ser ablandado.



Atajos de microondas

Alimentos	Potencia	Tiempo (en minutos)	Indicaciones
Para separar tocino refrigerado, 450 g (16 oz.)	P10	½	Retire la envoltura y colóquela en un plato apto para microondas. Después de recalentar, use una espátula de plástico para separar las rodajas.
Para ablandar la mantequilla refrigerada, 1 barra, 110 g (4 oz.) Para derretir la mantequilla refrigerada, 1 barra, 110 g (4 oz.)	P3 P5	1 1½ – 2	Retire la envoltura y coloque la mantequilla en un plato apto para microondas cubierto con tapa o envoltura plástica perforada.
Para derretir chocolate, 1 cuadro, 28 g (1 oz.) Para derretir chocolate, 125 ml (½ taza) de chispas	P3 P5	1 – 1½ 1 – 1½	Retire la envoltura y coloque el chocolate en un plato apto para microondas. Luego de calentar, revuelva hasta que se derrita por completo. NOTA: El chocolate mantiene su forma aún al ser ablandado.
Para tostar coco, 125 ml (½ taza)	P10	1	Coloque en un plato apto para microondas. Revuelva cada 30 segundos.
Para suavizar queso crema, 225 g (8 oz.)	P3	1 – 1½	Retire la envoltura y coloque en un bol apto para microondas.
Para dorar carne molida, 450 g (16 oz.)	P10	4 – 5	Desmenuce en un colador apto para microondas y colóquelo en otro plato. Cubra con envoltura plástica. Revuelva dos veces. Escorra la grasa.
Para cocinar vegetales, Frescos 225 g (8 oz.) Congelados 280 g (10 oz.) Enlatados 420 g (15 oz.)	P7 P7 P7	4 – 5 6 – 7 3½ – 4	Todos los trozos deben ser del mismo tamaño. Lave bien, agregue 15 ml (1 cucharada) de agua por cada 125 ml (½ taza) de vegetales y cúbralos con una tapa o una envoltura de plástico perforada. No agregue sal o mantequilla hasta después de cocinar. Lave bien, agregue 15 ml (1 cucharada) de agua por cada 125 ml (½ taza) de vegetales y cúbralos con una tapa o una envoltura de plástico perforada. No agregue sal o mantequilla hasta después de cocinar. (No se recomienda para los vegetales en mantequilla o salsa.) Vacíe el contenido en el bol apto para microondas. Cubra con una tapa o envoltura plástica perforada.
Para cocinar papa horneada, 165 – 225 g c/u (6 – 8 oz.) 1 pieza 2 piezas	P8 P8	4 – 5 6 – 7	Perfore cada papa con un tenedor 6 veces alrededor de toda la superficie. Coloque las papas en un plato con una separación de al menos 2,5 cm (1 pulgada). No cubra. Déjelo reposar 5 minutos para completar la cocción.
Para vaporizar la toalla de mano	P10	½	Remoje en agua, luego escurra el exceso. Coloque en un plato apto para microondas. Caliente. Sirva inmediatamente.
Para suavizar helado, 2 L (½ galón)	P3	1 – 1½	Verifique con frecuencia para evitar que se derrita.
Taza de líquido Para hervir agua, caldo, etc. 240 ml (1 taza) 480 ml (2 tazas)	P10 P10	1½ – 2 2½ – 3	Los líquidos sobrecalentados pueden erupcionar si no se revuelven. No caliente líquidos en el microondas sin removerlos primero.
Taza de líquido Para calentar una bebida, 1 taza, 240 ml 2 tazas, 480 ml	P7 P7	1½ – 2 2½ – 3	
Para tostar frutos secos, 340 g (1½ tazas)	P10	3 – 4	Extienda los frutos secos en un molde apto para microondas de 23 cm (9 pulgadas). Revuelva ocasionalmente.

Atajos de microondas (continuación)

Alimentos	Potencia	Tiempo (en minutos)	Indicaciones
Para tostar semillas de ajonjolí, 55 g (¼ taza)	P10	2 – 2½	Coloque en un bol pequeño apto para microondas. Revuelva dos veces.
Para pelar tomates, (uno a la vez)	P10	½	Coloque el tomate en un bol apto para microondas que contenga agua hirviendo. Enjuague y pele. Repita para cada tomate.
Para quitar el olor a comida	P10	5	Combine 240 – 375 ml (1 a 1½ tazas) de agua con el jugo y piel de un limón en un bol de 2 cuartos apto para microondas. Después de que el agua termine de hervir, limpie el interior del horno con un paño. También puede usar un Combo de varios dientes enteros de ajo y ¼ taza de vinagre con 1 taza de agua.

Tabla de descongelación

Alimentos	Tiempo de descongelación en P3	Método	Tiempo de reposo
Carne			
Trozo de res/cordero/cerdo 500 g (18 oz.)	8 – 9 min	Coloque en un plato adecuado o en una bandeja al revés o use una rejilla apta microondas.	30 min
Bife picado 500 g (18 oz.)	6 min 30 s	Coloque en un plato adecuado. Divida y voltee una vez.	5 min
Costillas 450 g (16 oz.)	6 – 7 min	Coloque en un plato adecuado en una sola capa.	5 min
Salchichas 450 g (16 oz.)	6 min	Coloque en un plato adecuado en una sola capa.	5 min
Lonchas de tocino 500 g (18 oz.)	4 – 6 min	Coloque en un plato adecuado.	3 min
Bife guisado 450 g (16 oz.)	6 min	Coloque en un plato adecuado. Dividir frecuentemente.	5 min
Pollo entero 500 g (18 oz.)	6 – 8 min	Coloque en un plato adecuado sobre una bandeja dada vuelta o use una rejilla apta microondas. Voltee una vez. Cubra.	10 min
Porciones de pollo 450 g (16 oz.)	5 – 7 min	Coloque en un plato adecuado en una sola capa.	10 min
Pescado			
Entero 335 g (12 oz.)	7 – 9 min	Coloque en un plato adecuado.	5 min
Filetes/Bistec 450 g (16 oz.)	5 – 6 min	Coloque en un plato adecuado.	5 min
Camarones 450 g (16 oz.)	5 – 7 min	Coloque en un plato adecuado. Revuelva a la mitad del tiempo durante la descongelación.	5 min
General			
Pan rebanado 390 g (14 oz.)	4 min	Coloque en un plato. Separe y reacomode durante la descongelación.	5 min
Rebanada de pan 55 g (2 oz.)	20 – 30 s	Coloque en un plato.	1 – 2 min
Hojaldre 500 g (18 oz.)	4 min	Coloque en un plato. Voltee a la mitad del tiempo.	5 – 10 min
Frutas blandas 450 g (16 oz.)	5 – 6 min	Coloque en un plato adecuado. Voltee una vez durante la descongelación.	2 min

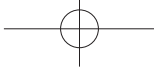


Tabla de recalentamiento

Los tiempos dados en las tablas siguientes son una guía solamente y variarán según la temperatura de inicio, el tamaño del plato, etcétera.

Alimentos	Peso/Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo de selección (aprox.)	Instrucciones/Pautas
Frijoles enlatados, pasta				
Frijoles horneados	225 g (8 oz.)	P10	2 min	Coloque en un bol apto para microondas sobre la base. Cubra.
	450 g (16 oz.)	P10	3 min	
Frijoles entomatados y salchichas/hamburguesas	450 g (16 oz.)	P10	3 – 4 min	
Habas	310 g (11 oz.)	P10	2 min	
Habas de lima	225 g (8 oz.)	P10	1 min 30 s	
Carne enlatada				
Hot dogs (escurridos)	450 g (16 oz.)	P10	2 – 3 min	Coloque en un bol apto para microondas sobre la base. Cubra.
Bistec guisado	450 g (16 oz.)	P10	3 – 4 min	
Sopas enlatadas				
Crema de champiñones	450 g (16 oz.)	P10	3 – 4 min	Coloque en un bol apto para microondas sobre la base. Cubra. Revuelva a la mitad del tiempo.
Minestrone	450 g (16 oz.)	P10	2 min 30 s	
Vegetales enlatados – Escurrir cuando corresponda				
Zanahorias, enteras	340 g (12 oz.)	P10	2 min	Coloque en un bol apto para microondas sobre la base. Cubra. Revuelva a la mitad del tiempo.
Zanahorias, baby	310 g (11 oz.)	P10	2 min	
Chícharos, blandos	340 g (12 oz.)	P10	2 min	
Chícharos, jardín	340 g (12 oz.)	P10	2 min – 2 min 30 s	Coloque en un bol apto para microondas sobre la base. Cubra.
Maíz	225 g (8 oz.)	P10	1 min 30 s	Coloque en un bol apto para microondas sobre la base. Cubra. Revuelva a la mitad del tiempo.
	340 g (12 oz.)	P10	2 – 3 min	
Tomates, enteros	390 g (14 oz.)	P10	3 min 30 s	Coloque en un bol apto para microondas sobre la base. Cubra.
Productos de hojaldre – precocidos – Nota: los hojaldres recalentados en microondas tendrán una base suave.				
Quiche	450 g (16 oz.)	P10	4 – 5 min	Coloque en un plato apto para microondas sobre la base. No cubra.
Pasteles de picadillo de fruta navideños	110 g (4 oz.)	P10	10 – 20 s	Coloque en un plato apto para microondas sobre la base. No cubra.
Hojaldres/rebanadas	140 g (5 oz.)	P10	1 min 30 s	Coloque en un plato de vidrio sobre la base.
Carnes al plato, caseras, frías				
Tamaño para niños	1	P10	2 – 3 min	Coloque en un plato apto para microondas sobre la base. Cubra.
Tamaño para adultos	1	P10	4 – 5 min	
Budines y postres: Pasar los budines al plato apto para microondas/resistente al calor				
Budín de pan y mantequilla (frío)	500 g (18 oz.)	P10	3 – 4 min	Coloque sobre la base. No cubra.
Pay de manzanas (frío)	500 g (18 oz.)	P10	3 – 4 min	Coloque en un plato apto para microondas sobre la base. No cubra.
Natilla (fría)	300 ml (1¼ tazas)	P10	2 min – 2 min 30 s	Coloque en una jarra grande. Revuelva durante el recalentamiento.

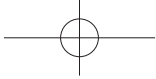


Tabla de cocción

Alimentos	Peso/Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo de selección (aprox.)	Instrucciones/Pautas
Tocino – crudo				
Lonchas	340 g (12 oz.)	P10	4 – 6 min o 1 min por loncha	Coloque en una rejilla o plato aptos para microondas sobre la base y cubra con una toalla de cocina para minimizar las salpicaduras.
Bistecs	225 g (8 oz.)	P10	4 – 5 min	Coloque en una rejilla o plato aptos para microondas sobre la base. Cubra.
Frijoles y legumbres: debe remojarse previamente (excepto las lentejas)				
Frijoles negros	225 g (8 oz.)	P10 y luego P3	10 min 25 – 30 min	Use 600 ml (2½ tazas) de agua hirviendo en un bol grande. Cubra.
Garbanzos	225 g (8 oz.)	P10 y luego P3	10 min 45 min	
Lentejas	225 g (8 oz.)	P5	10 – 15 min	
Frijoles rojos	225 g (8 oz.)	P10 y luego P3	15 min 35 – 40 min	
Carne – trozos crudos. Precaución: ¡Grasa caliente! Retire el plato con cuidado.				
Carne picada	500 g (18 oz.)	P10 y luego P5	5 min 5 min	Coloque en un plato apto para microondas con el consomé y los condimentos sobre la base. Revuelva a la mitad del tiempo. Cubra.
Pollo crudo. Precaución: ¡Grasa Caliente! Retire los accesorios del horno con cuidado.				
Pechugas, deshuesadas	730 g (26 oz.)	P5	14 – 16 min	Coloque en una rejilla o plato aptos para microondas sobre la base. Cubra.
Piernas de pollo	780 g (28 oz.)	P5	14 – 16 min	
Huevos – Revueltos				
Huevo	1	P10	30 s	Agregue 1 cucharada de leche por cada huevo usado. Bata los huevos, la leche y la porción de mantequilla juntos. Cocine la primera cocción, luego revuelva. Cocine la segunda cocción, luego deje reposar 1 minuto.
		P10	30 s	
Huevos	2	P10	50 s	
		P10	40 s	
Huevos	3	P10	1 min 20 s	
		P10	40 s	
Pescado – crudo y fresco				
Filetes	280 g (10 oz.)	P10	3 – 4 min	Coloque en un plato apto para microondas. Agregar 30 ml (2 cdas.) de líquido. Cubra.
Bistecs	225 g (8 oz.)	P10	3 – 4 min	
Entero	310 g (11 oz.)	P10	3 – 4 min	
Cordero, crudo. Precaución: ¡Grasa Caliente! Retire el accesorio con cuidado.				
Costillas, chuletas	310 g (11 oz.)	P5	4 – 6 min	Coloque en un plato o rejilla aptos para microondas sobre la base. Cubra.
Chuletas, lomo	560 g (20 oz.)	P5	5 – 7 min	Coloque en un plato o rejilla aptos para microondas sobre la base. Cubra.
Cordero guisado	450 g (16 oz.)	P10 y luego P4	10 min 40 min	Coloque en un plato apto para microondas con el consomé y las verduras sobre la base. Revuelva a la mitad del tiempo. Cubra.

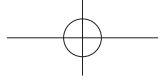
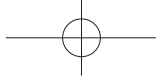


Tabla de cocción (continuación)

Alimentos	Peso/Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo de selección (aprox.)	Instrucciones/Pautas
Pasta: coloque en un bol grande de 3 litros apto para microondas.				
Moños	225 g (8 oz.)	P10	8 – 10 min	Use 1 litro de agua hirviendo. Agregar 15 ml (1 cda.) de aceite. Cubra. Revuelva a la mitad del tiempo.
Macarrones	225 g (8 oz.)	P10	10 – 12 min	
Espaguetis/tallarines	225 g (8 oz.)	P10	8 – 10 min	Use 1½ litros de agua hirviendo. Agregar 15 ml (1 cda.) de aceite. Cubra. Revuelva a la mitad del tiempo.
Conchas de pasta, por ej. conchiglie	225 g (8 oz.)	P10	10 – 12 min	
Pizza – fresca y fría. Nota: Quitar todo el envoltorio. Las pizzas tendrán una base suave si se las cocina solo en el microondas.				
Jamón en bandeja profunda	390 g (14 oz.)	P10	4 – 6 min	Coloque en un plato apto para microondas sobre la base. No cubra.
Cerdo crudo. Precaución: ¡Grasa Caliente! Retire los accesorios del horno con cuidado.				
Trozos de carne	-	P5	15 – 18 min por cada 450 g (16 oz.)	Coloque en un platillo volteado apto para microondas sobre la base. Voltee el trozo a la mitad del tiempo de cocción. Escorra la grasa durante la cocción.
Jamón	-	P10 y luego P5	15 min 25 – 30 min por cada 450 g (16 oz.)	Coloque en una cacerola grande con tapa y cubra con agua.
Vegetales frescos: coloque en un plato poco profundo apto para microondas				
Habas	450 g (16 oz.)	P10	5 – 6 min	Agregar 90 ml (6 cdas.) de agua. Cubra.
Remolacha	450 g (16 oz.)	P5	12 – 15 min	
Coles de Bruselas	450 g (16 oz.)	P10	8 – 9 min	
Col – picada	450 g (16 oz.)	P10	8 – 10 min	
Zanahorias – picadas	450 g (16 oz.)	P10	8 – 10 min	
Brócoli	450 g (16 oz.)	P10	9 – 11 min	
Calabacitas	450 g (16 oz.)	P10	5 min	
Maíz en mazorca	450 g (16 oz.)	P10	6 – 7 min	
Puerros – picados	450 g (16 oz.)	P10	7 – 8 min	
Champiñones	450 g (16 oz.)	P10	5 min	
Espinaca	450 g (16 oz.)	P10	6 min	
Colinabo - en cubos	450 g (16 oz.)	P10	8 – 12 min	
Vegetales congelados: coloque en un plato poco profundo apto para microondas.				
Frijoles	450 g (16 oz.)	P10	8 – 9 min	Agregar 30 ml (2 cdas.) de agua. Cubra.
Frijoles – verdes	450 g (16 oz.)	P10	8 – 9 min	
Brócoli	450 g (16 oz.)	P10	8 – 9 min	
Coles de Bruselas	450 g (16 oz.)	P10	9 – 10 min	
Repollo – picado	450 g (16 oz.)	P10	7 – 8 min	
Zanahorias – picadas	450 g (16 oz.)	P10	8 – 9 min	
Coliflor	450 g (16 oz.)	P10	9 – 10 min	
Chícharos	450 g (16 oz.)	P10	7 – 8 min	
Maíz	450 g (16 oz.)	P10	7 – 8 min	



Características de los Alimentos y Técnicas de Cocción

Características de los alimentos

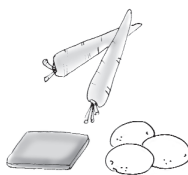
Hueso y grasa

Tanto el hueso como la grasa afectan la cocción. Los huesos pueden causar cocción irregular. La carne junto a las puntas de los huesos se pueden cocinar en exceso mientras que la carne posicionada debajo de un hueso grande, como el hueso de jamón, puede no cocinarse lo suficiente. Las grandes cantidades de grasa absorben la energía del microondas y la carne junto a estas áreas puede cocinarse en exceso.



Densidad

Los alimentos porosos y aireados como panes, pasteles o rollos tardan menos tiempo en cocinarse que los alimentos pesados y densos como papas y asados. Cuando recaliente donas u otros alimentos con centros diferentes, tenga mucho cuidado. Ciertos alimentos tienen centros hechos con azúcar, agua, o grasa y estos centros atraen las microondas (por ejemplo, las donas con jalea). Cuando se calienta una dona con jalea, la jalea puede calentarse extremadamente mientras el exterior sigue tibio al tacto. Esto puede causar quemaduras si el alimento no se deja enfriar correctamente en el centro.



Cantidad

Dos papas tardan más en cocinarse que una sola. A medida que disminuye la cantidad de alimento, también lo hace el tiempo de cocción. La cocción excesiva puede causar que el contenido de humedad en los alimentos disminuya y se puede provocar un incendio. Controle siempre el microondas mientras esté en uso.



Forma

Los tamaños uniformes se calientan en forma más pareja. El extremo delgado de un palillo se cocinará más rápido que el extremo carnosos. Para compensar las formas irregulares, coloque las partes más delgadas hacia el centro del plato y las gruesas hacia el borde.



Tamaño

Las piezas delgadas se cocinan más rápidamente que las gruesas.



Temperatura de inicio

Los alimentos a temperatura ambiente tardan menos en cocinarse que los alimentos que están fríos, congelados o refrigerados.



Técnicas de cocción

Perforación

Los alimentos con pieles o membranas deben perforarse, cortarse o se debe quitar una tira de piel antes de cocinar para poder permitir que escape el vapor. Perfore almejas, ostras, hígado de pollo, papas enteras y vegetales enteros. A las manzanas enteras o papas nuevas se les debe pelar una tira de cáscara de 2,5 cm (1 pulgada) antes de cocinar. Corte las salchichas comunes y las tipo alemanas. No cocinar/recalentar huevos enteros, con o sin cáscara. La acumulación de vapor en los huevos enteros puede hacerlos explotar y posiblemente dañe el horno o cause lesiones. Recalentar huevos duros EN RODAJAS y cocinar huevos REVUELTOS es seguro.

Dorado

Los alimentos no tendrán la misma apariencia dorada de los alimentos cocinados en forma convencional o los alimentos cocinados utilizando una función de dorado. Las carnes y aves pueden recubrirse con salsa para dorar, salsa Worcestershire, salsa barbacoa o salsa para dorar batida. Para usar, mezcle la salsa para dorar con margarina o manteca derretida y coloque con un pincel antes de cocinar. Para muffins o panes rápidos, se puede usar azúcar negra en la receta en lugar de azúcar granulada o se puede espolvorear la superficie con condimentos oscuros antes de hornear.

Espaciado

Los alimentos individuales, como las papas asadas, las magdalenas y aperitivos, se cocinarán de manera más pareja, si se colocan en el horno a la misma distancia unos de otros. Cuando sea posible, disponga los alimentos en forma circular.

Cubierta

Como en el caso de la cocción convencional, la humedad se evapora durante la cocción con microondas. Para un mejor sellado, utilice tapas para cazuelas o envoltorios plásticos. Cuando use envoltorio de plástico, ventile el envoltorio replegando una parte del envoltorio desde el borde del plato para permitir que escape el vapor. Afloje o quite el envoltorio de plástico como indica la receta durante el tiempo de reposo. Cuando quite las cubiertas del envoltorio de plástico y las tapas de vidrio, procure quitarlas lejos de usted para evitar quemarse con el vapor. Se obtienen también diversos grados de retención de humedad usando papel encerado o toallas de papel.

Tiempo de cocción

Los tiempos de cocción varían según las diferentes formas de los alimentos, la temperatura de inicio y las preferencias regionales. Siempre cocine alimentos el tiempo mínimo de cocción que se indique en una receta y verifique el punto de cocción. Si el alimento no está totalmente cocido, prosiga la cocción. Es más fácil agregar tiempo de cocción a un producto a medio cocinar. Una vez que los alimentos están sobrecocinados, nada se puede hacer.

Características de los Alimentos y Técnicas de Cocción (continuación)

Revolver

En general es necesario revolver durante la cocción en microondas. Siempre lleve los bordes externos cocidos hacia el centro y las partes centrales menos cocidas hacia la parte externa del plato.

Reacomodar

Reacomode elementos pequeños como trozos de pollo, crustáceos, hamburguesas o chuletas de cerdo. Reacomode las piezas desde el borde hacia el centro y otras del centro hacia los bordes del plato.

Girar

No es posible revolver algunos tipos de alimentos para distribuir uniformemente el calor. En ocasiones, la energía del microondas se concentrará en un área de los alimentos. Para asegurar una cocción uniforme, hay que girar estos alimentos. Gire alimentos grandes, como asados o pavo, en la mitad del proceso de cocción.

Tiempo de reposo

La mayoría de los alimentos sigue cocinándose por conducción después de apagar el horno de microondas. Después de cocinar carne, la temperatura interna aumentará de 3 °C a 8 °C (5 °F a 15 °F), si se deja reposar, cubierta con aluminio, 10 a 15 minutos. Las cazuelas y vegetales necesitan menos cantidad de tiempo de reposo, pero este tiempo es necesario para que los alimentos completen la cocción del centro sin cocinar excesivamente los bordes.

Prueba del punto de cocción

Las mismas pruebas para el punto de cocción usadas en la cocción convencional pueden usarse para cocción en microondas. La carne está cocida cuando está tierna o se deshace en fibras. El pollo está cocido cuando el jugo es amarillo transparente y el palillo se mueve libremente. El pescado está cocido cuando se desmenuza y está opaco. El pastel está listo cuando se inserta un palillo o probador de pasteles y sale limpio.

Verifique los alimentos para ver si se cocinan según las temperaturas recomendadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para probar el punto de cocción inserte un termómetro de carnes en un área gruesa o densa lejos de la grasa o hueso. NUNCA deje el termómetro en los alimentos durante la cocción a menos que esté aprobado para uso en horno de microondas.

Cocine todos los alimentos con base en estas temperaturas internas mínimas, según las mediciones con un termómetro para alimentos antes de quitar los alimentos del horno. Por razones de preferencia personal puede optar por cocinar los alimentos a temperaturas más altas.

Producto	Temperatura interna mínima y tiempo de reposo
Bistecs de res, puerco, ternera y cordero chuletas, asados	63 °C (145 °F) y dejar reposar por al menos 3 minutos
Carnes molidas	71 °C (160 °F)
Jamón, fresco o ahumado (sin cocinar)	63 °C (145 °F) y dejar reposar por al menos 3 min.
Jamón completamente cocinado (para recalentar)	Vuelva a calentar los jamones cocidos empacados en plantas inspeccionadas por la USDA a 60 °C (140 °F); el resto a 74 °C (165 °F).
Todas las aves (pechugas, ave completa, piernas, muslos y alitas, carne de ave triturada y relleno)	74 °C (165 °F)
Huevos	71 °C (160 °F)
Peces y mariscos	63 °C (145 °F)
Restos	74 °C (165 °F)
Cazuelas	74 °C (165 °F)

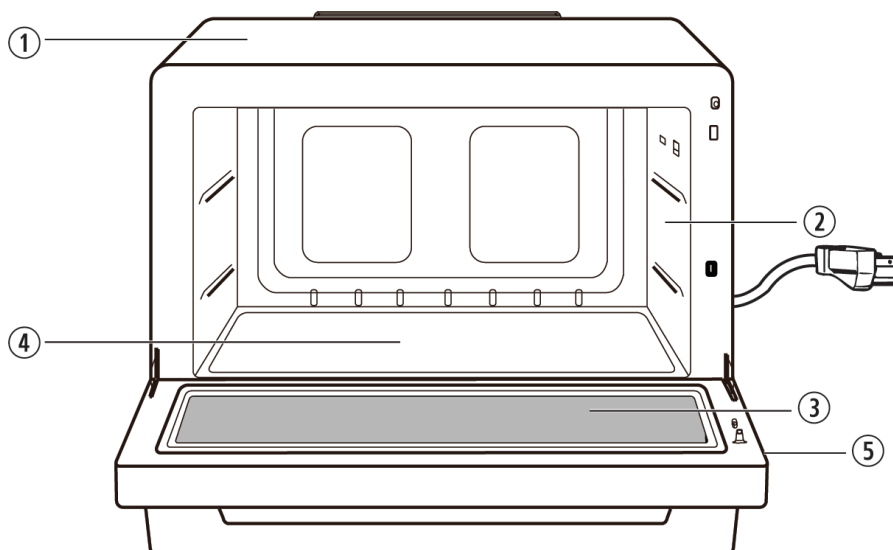
Limpieza y Mantenimiento de su Horno de Microondas

Vea a continuación y en la página siguiente las instrucciones específicas de limpieza para cada sección del horno.

ANTES DE LIMPIAR: Desenchufe el horno del tomacorriente de pared. Si no puede acceder al tomacorriente, deje abierta la puerta del horno mientras limpia.

DESPUÉS DE LIMPIAR: Presione la tecla para Pausa/Cancelar (Stop/Reset) para borrar la pantalla.

1. **Superficies externas del horno:** Limpie con un paño húmedo. Para evitar danos en las piezas de funcionamiento internas del horno, no deje que se filtre agua por las aberturas de ventilación.
2. **Dentro del horno:** Limpie con un paño húmedo después de usar. Se puede usar un detergente suave si es necesario. No use detergentes fuertes o abrasivos.
3. **Puerta del horno:** Limpie con un pano seco suave cuando se acumule vapor dentro o alrededor de la parte externa de la puerta del horno. Durante la cocción, en especial bajo condiciones de alta humedad, los alimentos emanan vapor. (Cierta vapor se condensara en superficies mas frescas, como la puerta del horno. Esto es normal).
4. **Base plana:** Siempre limpie la base plana luego de que se enfríe con un detergente suave y seque con un paño.
5. **Panel de control:** No permita que el panel de control se humedezca. Límpielo con un paño suave y húmedo. No utilice detergentes, abrasivos o limpiadores en spray en el panel de control. Al limpiar el panel de control, deje la puerta del horno abierta para evitar encenderlo accidentalmente. Luego de limpiarlo, presione la tecla para Pausa/Cancelar (Stop/Reset) para borrar la pantalla indicadora.



AL IGUAL QUE CON CUALQUIER APARATO DE COCCIÓN, LOS HORNO DE MICROONDAS REQUIEREN DEL MISMO NIVEL DE CUIDADO PARA EVITAR SU RECALENTAMIENTO O DAÑO. ES IMPORTANTE MANTENER LIMPIO Y SECO EL HORNO. LOS RESIDUOS DE ALIMENTOS Y LA CONDENSACIÓN PUEDEN CAUSAR OXIDACIÓN O ARCOS ELÉCTRICOS Y DAÑOS AL HORNO. DESPUÉS DE USAR, LIMPIE Y SEQUE TODAS LAS SUPERFICIES, INCLUSO LAS ABERTURAS DE VENTILACIÓN, LAS UNIONES Y DEBAJO DE LA BASE PLANA.

NOTA:

La ilustración es sólo para referencia.

Comprar Accesorios

Compra piezas, Accesorios e Libros de instrucciones en línea de todos los productos Panasonic visite nuestro sitio web en:
shop.panasonic.com/support

Partes disponibles para pedir

Manual del usuario (este libro) F0003DB70AP

Antes de Solicitar Reparaciones

Consulte a continuación antes de llamar a reparaciones, ya que la mayoría de los problemas se pueden resolver fácilmente siguiendo estas simples soluciones:

Problema	Solución
El horno causa interferencia con el televisor.	Es posible que haya interferencia de radio, TV, Wi-Fi, teléfono inalámbrico, monitor de bebés, Bluetooth u otros equipos inalámbricos cuando cocina con el horno microondas. Esta interferencia es similar a la causada por los pequeños electrodomésticos como batidoras, aspiradoras, secadores de cabello, etc. No indica un problema con su horno.
El vapor se acumula en la puerta del horno y sale aire cálido de las ventilaciones del horno.	Durante la cocción, los alimentos emanan aire cálido y vapor. El aire que circula en la cavidad del horno remueve la mayor parte del vapor y aire cálido del horno. No obstante, cierto vapor se condensará en superficies mas frescas, como la puerta del horno. Esto es normal. Después del uso se debe limpiar y secar el horno (ver página 30).
El horno no enciende.	El horno no está enchufado correctamente o se debe reiniciar; quite el enchufe del tomacorriente, espere diez segundos y vuelva a insertarlo. Se desconectó el disyuntor principal o el fusible principal; reinicie el disyuntor principal o reemplace el fusible principal. Hay un problema con el tomacorriente; enchufe otro aparato en el tomacorriente para verificar si funciona.
El horno no empieza a cocinar.	La puerta no está bien cerrada; cierre la puerta del horno correctamente. No se oprimió Encender (Start) después de la programación; oprima Encender (Start) . Ya se ingresó otro programa en el horno. Oprima Pausa/Cancelar (Stop/Reset) para cancelar el programa anterior e ingresar el nuevo. El programa no es el correcto, programe otra vez según las Manual del Usuario. Se oprimió accidentalmente Pausa/Cancelar (Stop/Reset) ; programe el horno otra vez.
Se muestra un "0" giratorio en la pantalla indicadora.	El ventilador está funcionando para enfriar los componentes eléctricos. Desaparecerá cuando el ventilador se detenga.
Aparece "🔒" en la pantalla.	Al oprimir Pausa/Cancelar (Stop/Reset) tres veces se activo el BLOQUEO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS; Desactívelo oprimiendo tres veces Pausa/Cancelar (Stop/Reset) .
El horno deja de cocinar.	La alimentación del horno falló; contacte a un Centro de servicio técnico autorizado (ver la página siguiente).

Limited Warranty (Only for U.S.A.)

Panasonic Products Limited Warranty

Limited Warranty Coverage (For USA Only)

If your product does not work properly because of a defect in materials or workmanship, Panasonic Consumer Electronics Corporation (referred to as "the warrantor") will, for the length of the period indicated on the chart below, which starts with the date of product receipt ("warranty period"), at its option either (a) repair your product with new or refurbished parts, (b) replace it with a new or a refurbished equivalent value product, or (c) refund your purchase price. The decision to repair, replace or refund will be made by the warrantor.

Product or Part Name	Labor	Parts
ALL PARTS (EXCEPT MAGNETRON TUBE)	1 yr.	1 yr.
MAGNETRON TUBE	1 yr.	5 yrs.

During the "Labor" warranty period there will be no charge for labor. During the "Parts" warranty period, there will be no charge for parts. This warranty only applies to products purchased and serviced in the United States. This warranty is extended only to the original purchaser of a new product which was not sold "as is".

Mail-In Service – Online Repair Request Online Repair Request

To submit a new repair request, and for quick repair status visit our Web Site at: <http://shop.panasonic.com/support>

When shipping the unit, carefully pack and send it in the original (or supplied) carton. Include a letter detailing the complaint along with the bill of sales and provide a daytime phone number where you can be reached. A valid registered receipt is required under the Limited Warranty.

When shipping Lithium Ion batteries please visit our web site at <http://shop.panasonic.com/support> as Panasonic is committed to providing the most up to date information.

IF REPAIR IS NEEDED DURING THE WARRANTY PERIOD, THE PURCHASER WILL BE REQUIRED TO FURNISH A SALES RECEIPT/PROOF OF PURCHASE INDICATING DATE OF PURCHASE, AMOUNT PAID AND PLACE OF PURCHASE. CUSTOMER WILL BE CHARGED FOR THE REPAIR OF ANY UNIT RECEIVED WITHOUT SUCH PROOF OF PURCHASE.

Limited Warranty Limits And Exclusions

This warranty ONLY COVERS failures due to defects in materials or workmanship, and DOES NOT COVER glass, plastic parts, temperature probes (if included) and normal wear and tear or cosmetic damage. The warranty ALSO DOES NOT COVER damages which occurred in shipment, or failures which are caused by products not supplied by the warrantor, or failures which result from accidents, misuse, abuse, neglect, bug infestation, mishandling, misapplication, alteration, faulty installation, set-up adjustments, maladjustment of consumer controls, improper maintenance, power line surge, lightning damage, modification, or commercial use (such as in a hotel, office, restaurant, or other business), rental use of the product, service by anyone other than a Factory Service center or other Authorized Servicer, or damage that is attributable to acts of God.

THERE ARE NO EXPRESS WARRANTIES EXCEPT AS LISTED UNDER "LIMITED WARRANTY COVERAGE".

THE WARRANTOR IS NOT LIABLE FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES RESULTING FROM THE USE OF THIS PRODUCT, OR ARISING OUT OF ANY BREACH OF THIS WARRANTY. (As examples, this excludes damages for lost time, travel to and from the servicer, loss of or damage to media or images, data or other memory or recorded content. The items listed are not exclusive, but for illustration only.) **ALL EXPRESS AND IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING THE WARRANTY OF MERCHANTABILITY, ARE LIMITED TO THE PERIOD OF THE LIMITED WARRANTY.**

Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, or limitations on how long an implied warranty lasts, so the exclusions may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from state to state. If a problem with this product develops during or after the warranty period, you may contact your dealer or Service Center. If the problem is not handled to your satisfaction, then write to:

Panasonic Corporation of North America
Consumer Affairs Department
Two Riverfront Plaza
Newark NJ 07102-5490

PARTS AND SERVICE, WHICH ARE NOT COVERED BY THIS LIMITED WARRANTY, ARE YOUR RESPONSIBILITY.

Product registration is not mandatory. Failure to complete the form does not affect the consumer's warranty rights.

Shop Accessories!

for all your Panasonic gear

Go to

<http://shop.panasonic/support>

Get everything you need to get the most out of
your Panasonic products

Accessories & Parts for your Camera, Phone,
A/V products, TV, Computers & Networking,
Personal Care, Home Appliances, Headphones,
Batteries, Backup Chargers & more...

Customer Services Directory

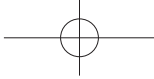
For Product Information, Operating Assistance,
Parts, Owner's Manuals, Dealer and Service info
go to

<http://shop.panasonic/support>

For the hearing or speech impaired

TTY: 1-855-497-2056

As of January 4, 2026



Especificaciones

Alimentación.....	120 V~, 60 Hz
Consumo de energía.....	8 Amps 950 W
Potencia de cocción *	1 200 W
Dimensiones externas (Ancho x Altura x Profundidad)	470 mm x 350 mm x 390(**436) mm (18 1/2" x 13 3/4" x 15 3/8"(**17 3/16"))
Dimensiones de cavidad del horno (Ancho x Altura x Profundidad)	385 mm x 210 mm x 341 mm (15 3/16" x 8 1/4" x 13 7/16")
Frecuencia de funcionamiento	2 450 MHz
Peso neto.....	Aprox. 12,3 kg (27,1 lbs.)

* Procedimiento de prueba de IEC

**390 mm es la dimensión sin asa.

436 mm es la dimensión con asa.

Las especificaciones del estan sujetas a cambios sin previo aviso.

Registro del Usuario

El número de serie de este producto se encuentra en la parte posterior del horno. Debe anotar el número de modelo y de serie de este horno en el espacio provisto, y conservar este libro como un registro permanente de su compra para referencias futuras.

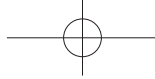
Modelo No. _____

No. de serie _____

Fecha de compra _____

Escanee este código para registrar el producto





Panasonic Consumer Electronics Company,
Division of Panasonic Corporation of North America
Two Riverfront Plaza
Newark, New Jersey 07102

Sitio web: **<http://shop.panasonic.com/support>**