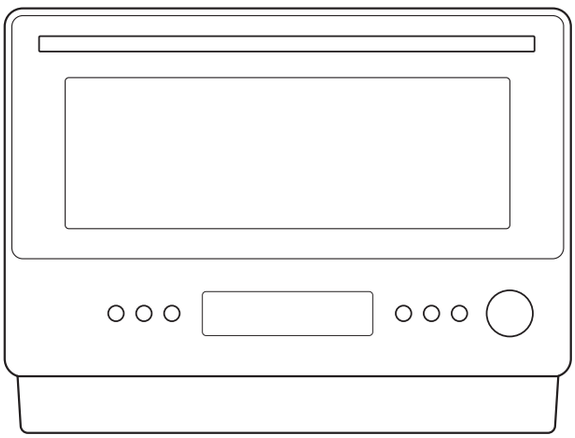
INVERTER
precision cook technology

Panasonic

Owner's Manual

Microwave Oven
Household Use Only
Model No. NN-SF57RM



NN-SF57RM

Scan this code for product registration

PLEASE READ THESE INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USING THIS PRODUCT, AND SAVE THIS MANUAL FOR FUTURE USE.

To register your product and for all other assistance, please contact us via the web at:
http://shop.panasonic.com/support **(U.S.A Only)**

For microwave oven safety reference, please visit the FDA's web page at:
http://www.fda.gov/radiation-emittingproducts/resourcesforyouradiationemittingproducts/ucm252762.htm

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

F0003DB70AP
PA0326-0
Printed in China
© Panasonic Corporation 2026

CONTENTS

Safety Information

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 3-5
Installation and Grounding Instructions 5-6
Food Preparation 6-7
Location of Controls 9
Control Panel 10
Dial Feature 11

Operation

Using the Microwave for the First Time 12
Setting the Clock 12
Sensor Reheat 13
Setting the Child Safety Lock 14
Cooking 14
Keep Warm 15
Quick 30 16
Add Time 16
Defrost 17
Defrosting Tips & Techniques 17
Popcorn 18
Beverage 19
Sensor Cook 20
Sensor Cook Chart 21-22
Microwave shortcuts 23-24
Defrosting Chart 24
Reheating Chart 25
Cooking Chart 26-27
Food Characteristics and Cooking Techniques 28-29

Maintenance

Care and Cleaning of Your Microwave Oven 30
Shop Accessories 30
Before Requesting Service 31
Limited Warranty (Only for U.S.A.) 32

General Information

Cookware Guide 8
Specifications 33
User's Record 33

F0003DB70AP_EN.indd 2 2026/3/2 16:26:12

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Your safety and the safety of others are very important.

We have provided important safety messages in this manual and on your appliance. Always read and obey all safety messages.

This is the safety alert symbol. It is used to alert you to potential hazards that can kill or hurt you and others.

All safety messages will follow the safety alert symbol and either the word "DANGER", "WARNING" or "CAUTION".

These words mean:

DANGER You can be killed or seriously injured if you don't immediately follow instructions.

WARNING You can be killed or seriously injured if you don't follow instructions.

CAUTION You can be exposed to a potentially hazardous situation which, if not avoided, may result in minor or moderate injury.

All safety messages will tell you what the potential hazard is, tell you how to reduce the chance of injury, and tell you what can happen if the instructions are not followed.

PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY

(a) **DO NOT** attempt to operate this oven with the door open, since open-door operation can result in harmful exposure to microwave energy. It is important not to defeat or tamper with the safety interlocks.

(b) **DO NOT** place any object between the oven front face and the door, or allow soil or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.

(c) **DO NOT** operate the oven if it is damaged. It is particularly important that the oven door close properly and that there is no damage to the:
(1) door (bent),
(2) hinges and latches (broken or loosened),
(3) door seals and sealing surfaces.

(d) The oven should not be adjusted or repaired by anyone except properly qualified service personnel.

Thank you for purchasing a Panasonic Microwave Oven

Your microwave oven is a cooking appliance and you should use as much care as you use with a stove or any other cooking appliance. When using this electric appliance, basic safety precautions should be followed, including the following:

WARNING **To reduce the risk of burns, electric shock, fire, injury to persons, or exposure to excessive microwave energy:**

1. Read all instructions before using this appliance.
2. Read and follow the specific "***PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY,***" above.
3. This appliance must be grounded. Connect only to a properly grounded outlet. See "***GROUNDING INSTRUCTIONS***" found on page 5.
4. As with any cooking appliance, **DO NOT** leave oven unattended while in use.
5. Install or locate this appliance only in accordance with the installation instructions found on page 5.
6. **DO NOT** cover or block any openings on this appliance.
7. **DO NOT** store this appliance outdoors. **DO NOT** use this product near water (for example, near a kitchen sink, in a wet basement, or near a swimming pool or similar locations).
8. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use corrosive chemicals, vapors or non-food products in this appliance. This type of oven is specifically designed to heat or cook food. It is not designed for industrial or laboratory use. The use of corrosive chemicals in heating or cleaning will damage the appliance and may result in radiation leaks.
9. When cleaning surfaces of the door and oven that come together on closing the door, use only mild, non-abrasive soaps or detergents applied with a sponge or soft cloth.

F0003DB70AP_EN.indd 3 2026/3/2 16:26:12

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS (continued)

10. **DO NOT** allow children to use this appliance, unless closely supervised by an adult. **DO NOT** assume that because a child has mastered one cooking skill he/she can cook everything.
11. HOT CONTENTS CAN CAUSE SEVERE BURNS. **DO NOT** ALLOW CHILDREN TO USE THE MICROWAVE. Use caution when removing hot items.
12. **DO NOT** operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped.
13. **DO NOT** immerse cord or plug in water.
14. Keep cord away from heated surfaces.
15. **DO NOT** let cord hang over edge of a table or counter.
16. This appliance should be serviced only by qualified service personnel. Contact the nearest authorized service center for examination, repair or adjustment.
17. Some products such as whole eggs, with or without shell, narrow neck bottles and sealed containers (for example, closed glass jars) may explode and should not be heated in this oven.
18. To reduce the risk of fire in the oven cavity:

    (a) **DO NOT** overcook food. Carefully attend appliance when paper, plastic, or other combustible materials are placed inside the oven to facilitate cooking.

    (b) Remove wire twist-ties from paper or plastic bags before placing bag in oven.

    (c) **If material inside the oven ignites, keep oven door closed, turn oven off, and disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.**

    (d) **DO NOT** use the cavity for storage purposes. **DO NOT** leave **paper products, cooking utensils or food in the cavity when not in use.**
19. **Superheated Liquids:** Liquids, such as water, coffee or tea are able to be overheated beyond the boiling point without showing evidence (or signs) of boiling. Visible bubbling is not always present when the container is removed from the microwave oven. THIS COULD RESULT IN VERY HOT LIQUIDS SUDDENLY BOILING OVER WHEN THE CONTAINER IS DISTURBED OR A UTENSIL IS INSERTED INTO THE LIQUID. To reduce the risk of injury to persons:

    (a) **STIR THE LIQUID BOTH BEFORE AND HALFWAY THROUGH HEATING.**

    (b) **DO NOT heat water and oil, or fats together. The film of oil will trap steam, and may cause a violent eruption.**

    (c) **DO NOT** use straight-sided containers with narrow necks.

    (d) After heating, allow the container to stand in the microwave oven for a short time before removing the container.
20. **DO NOT** cook directly on the flat table. It can crack, and cause injury or damage to the oven.
21. **DO NOT** place any items on top of the microwave. Doing so may impact the operation and reliability of the appliance.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

For proper use of your oven, read remaining safety cautions and operating instructions.

F0003DB70AP_EN.indd 4 2026/3/2 16:26:12

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS (continued)

⚠ WARNING Safety Precautions

TO AVOID THE RISK OF SHOCK:

DO NOT remove outer panel from oven. Repairs must be done only by a qualified service person.

TO REDUCE THE RISK OF EXPOSURE TO MICROWAVE ENERGY:

DO NOT tamper with, or make any adjustments or repairs to Door, Control Panel Frame, Safety Interlock Switches, or any other part of the oven. Microwave leakage may result.

TO AVOID THE RISK OF ARCING DAMAGE OR FIRE:

1. **DO NOT** operate the microwave oven empty, **cook small food portions unattended**, or use metal containers. When using the microwave oven without water or food, **or cook too small a serving**, microwave energy cannot be absorbed and will continuously reflect throughout the cavity. This will cause arcing and damage the oven cavity, door or other components.
2. **DO NOT** store flammable materials next to, on top of, or in the oven.
3. **DO NOT** dry clothes, newspapers or other materials in the oven, or use newspaper or paper bags for cooking.

4. **DO NOT** hit or strike Control Panel. Damage to controls may occur.
5. **DO NOT** use recycled paper products unless the paper product is labeled as safe for microwave oven use. Recycled paper products may contain impurities, which may cause sparking.

TO AVOID THE RISK OF SCALDING:

POT HOLDERS should always be used when removing items from the oven. Heat is transferred from the HOT food to the cooking container and from the container to the Flat Table. The Flat Table can also be very HOT after removing the cooking container from the oven.

⚠ Installation and Grounding Instructions

Examine Your Oven

Unpack oven, remove all packing material and examine the oven for any damage such as dents, broken door latches or cracks in the door. Notify dealer immediately if oven is damaged. **DO NOT** install if oven is damaged.

Placement of Oven

1. The oven must be placed on a flat, stable surface, at a height of 36 in (91.6 cm) from the ground. Place the front surface of the door 3 in (7.6 cm) or more from the counter

   top edge to avoid accidental tipping of the microwave oven during normal use. For proper operation, the oven must have sufficient air flow. Allow 6 in(15 cm) of space on the top of the oven, 4 in (10 cm) at back and 2 in (5 cm) on both sides. If one side of the oven is placed flush to a wall, the other side or top must not be blocked. Do not remove feet.

   (a) **DO NOT** block air vents. If they are blocked during operation, the oven may overheat and be damaged.

   (b) **DO NOT** place oven near a hot, damp surface such as a gas or electric range, sink, or dishwasher.

   (c) **DO NOT** operate oven when room humidity is excessive.
2. This oven is manufactured for household use only. It is not approved or tested for mobile vehicle, marine, or commercial use.

Fan Motor Operation

After using the oven, the fan may rotate to cool the electric components and "0" rotates in the display window.

You can take out the food from the oven while the fan operates. It is recommended to keep the oven plugged in until the fan motor completely stops operating.

Installation

DO NOT block air vents. If they are blocked during operation, the oven may overheat. If the oven overheats, a thermal safety device will turn the oven off. The oven will remain inoperable until it has cooled.

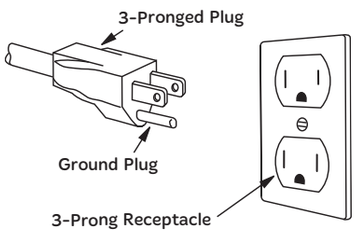
WARNING: IMPROPER USE OF THE GROUNDING PLUG CAN RESULT IN A RISK OF ELECTRIC SHOCK.

Consult a qualified electrician or service person if the grounding instructions are not completely understood, or if doubt exists as to whether the appliance is properly grounded. If it is necessary to use an extension cord, use only a three-wire extension cord that has a three-prong polarized grounding plug, and a three-slot receptacle that will accept the plug of the appliance. The marked rating of the extension cord should be equal to or greater than the electrical rating of the appliance.

Grounding Instructions

THIS APPLIANCE MUST BE GROUNDED.

In the event of an electrical short circuit, grounding reduces the risk of electric shock by providing an escape wire for the electric current. This appliance is equipped with a cord having a grounding wire with a grounding plug.



F0003DB70AP_EN.indd 5 2026/3/2 16:26:12

Installation and Grounding Instructions (continued)

The plug must be plugged into an outlet that is properly installed and grounded.

- **Plug into properly installed and grounded three-prong outlet.**
- **DO NOT** remove ground prong.
- **DO NOT** use an adapter.

Power Supply

1. A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
2. Longer cord sets or extension cords are available and may be used if care is exercised in their use. **DO NOT** let cord hang over edge of a table or counter.
3. If a long cord or extension cord is used,
   (1) the marked electrical rating of the cord set or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance,
   (2) the extension cord must be a grounding-type three-wire cord, and
   (3) the longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over accidentally.

Wiring Requirements

The oven must be operated on a SEPARATE CIRCUIT. No other appliance should share the circuit with the microwave oven. If it does, the branch circuit fuse may blow or the circuit breaker may trip. The oven must be plugged into at least a 20 A, 120 V, 60 Hz GROUNDED OUTLET. Where a standard two-prong outlet is encountered, it is the personal responsibility and obligation of the consumer to have it replaced with a properly grounded three-prong outlet. The VOLTAGE used must be the same as specified on this microwave oven (120 V, 60 Hz). Using a higher voltage is dangerous and may result in a fire or oven damage. Using a lower voltage will cause slow cooking. Panasonic is NOT responsible for any damages resulting from the use of the oven with any voltage other than specified.

TV / RADIO / WIRELESS EQUIPMENT INTERFERENCE

This product has been tested and found to comply with the limits for Microwave Oven , pursuant to Part 18 of the FCC Rules. This product can radiate radio frequency energy, which could cause interference to such products as radio, TV, baby monitor, cordless phone, Bluetooth, wireless router, etc., which can be confirmed by turning this product off and on. If present, the user is encouraged to try to correct by taking one or more of the following countermeasures:

(1) Increase the spacing distance between the microwave oven and other product receiving the interference.
(2) If possible, use a properly installed receiver antenna and/or reorient the receiving antenna of the other product receiving the interference.
(3) Plug the microwave oven into a different outlet from the other product receiving the interference.
(4) Clean door and sealing surfaces of the oven. (See Care and Cleaning of Your Microwave Oven)

If you have questions or concerns about any issue relating to your personal information, please contact the Panasonic Corporation of North America Office of Ethics and Compliance at privacy@us.panasonic.com.

Food Preparation

Follow these Safety Precautions when cooking in your oven.

IMPORTANT

Proper cooking depends upon the power, the time setting and quantity of food. If you use a smaller portion than recommended but cook at the time for the recommended portion, fire could result.

1) HOME CANNING / STERILIZING / DRYING FOODS / SMALL QUANTITIES OF FOODS

- **DO NOT** use your oven for home canning. Your oven cannot maintain the food at the proper canning temperature. The food may be contaminated and then spoil.
- **DO NOT** use the microwave oven to sterilize objects (baby bottles, etc.). It is difficult to keep the oven at the high temperature needed for sterilization.
- **DO NOT** dry meats, herbs, fruits or vegetables in your oven. Small quantities of food or foods with low moisture content can dry out, scorch or catch on fire if overheated.
- **DO NOT** prepare small food portions at high power. This can cause energy concentration at a fixed spot, which can lead to arcing and damage to your oven. Select a lower cook power setting when preparing small portions.

2) POPCORN

Popcorn may be popped in a microwave oven corn popper. Microwave popcorn that pops in its own package is also available. Follow popcorn manufacturers' directions and use a brand suitable for the cooking power of your microwave oven.

CAUTION: When using pre-packaged microwave popcorn, you can follow recommended package instructions or use the Popcorn Pad (refer to page 18). Otherwise, the popcorn may not pop adequately or may ignite and cause a fire. Never leave the oven unattended when popping popcorn. Allow the popcorn bag to cool before opening, and always open the bag facing away from your face and body to prevent steam burns.

F0003DB70AP_EN.indd 6 2026/3/2 16:26:12

Food Preparation (continued)

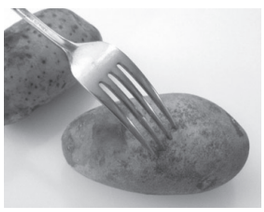
3) DEEP FAT FRYING

- **DO NOT** deep fat fry in your microwave oven. Cooking oils may burst into flames and may cause damage to the oven and may result in burns. Microwave utensils may not withstand the temperature of the hot oil, and can shatter or melt.

4) FOODS WITH NONPOROUS SKINS

- **DO NOT COOK / REHEAT WHOLE EGGS, WITH OR WITHOUT THE SHELL.**
  Steam buildup in whole eggs may cause them to explode, and possibly damage the oven or cause injury. Reheating SLICED hard-boiled eggs and cooking SCRAMBLED eggs is safe.

- **Potatoes, apples, whole squash and sausages** are examples of foods with nonporous skins. These types of foods must be pierced before microwave cooking to prevent them from exploding.
  CAUTION: ***Cooking dry or old potatoes can cause fire.***



5) FLAT TABLE / COOKING CONTAINERS

- Cooking containers get hot during microwaving. Heat is transferred from the HOT food to the container and the Flat Table. Use pot holders when removing containers from the oven or when removing lids or plastic wrap covers from cooking containers, to avoid burns.
- The Flat Table will get hot during cooking. It should be allowed to cool before handling or before paper products, such as paper plates or microwave popcorn bags, are placed in the oven for microwave cooking.
- Dishes with metallic trim should not be used, as arcing may occur.

6) PAPER TOWELS / CLOTHS

- **DO NOT** use paper towels or cloths that contain a synthetic fiber woven into them. The synthetic fiber may cause the towel to ignite. Use paper toweling under supervision.

7) **BROWNING DISHES / OVEN COOKING BAGS**

- Browning dishes or grills are designed for microwave cooking only. Always follow instructions provided by the manufacturer. **DO NOT** preheat browning dish more than six minutes.
- If an oven cooking bag is used for microwave cooking, prepare according to package directions. **DO NOT** use a wire twist-tie to close bag. Instead use plastic ties, cotton string or a strip cut from the open end of the bag.

8) THERMOMETERS

- **DO NOT** use a conventional meat thermometer in your oven. Arcing may occur. Microwave safe thermometers are available for both meat and candy.

9) BABY FORMULA / BABY FOOD

- **DO NOT** heat baby formula or baby food in the microwave oven. The glass jar or surface of the food may appear warm while the interior can be so hot as to burn the infant's mouth and esophagus.

10) REHEATING PASTRY PRODUCTS

- When reheating pastry products, check temperatures of any fillings before eating. Some foods have fillings, which heat faster and can be extremely hot, while the surface remains warm to the touch (for example, jelly donuts).

11) GENERAL OVEN USAGE GUIDELINES

- **DO NOT** use the oven for any purpose other than the preparation of food.
- To prevent injury, do not allow anyone to lean, hang, sit or place heavy items on the open door of the appliance. Severe personal injury could result.

F0003DB70AP_EN.indd 7 2026/3/2 16:26:12

Cookware Guide

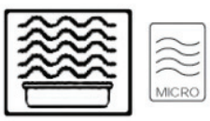
This section answers the question, "Can I use in the Microwave?"

Aluminum Foil
It is not recommended to use. Arcing can occur if foil is too close to oven wall or door and cause damage to your oven.

Browning Dish
Yes. Only use browning dishes that are designed for microwave cooking. Check browning dish information for instructions/heating chart. Do not preheat for more than six minutes.

Brown Paper Bags
No. They may cause a fire in the oven.

Microwave Safe
Yes. If labeled Microwave Safe, check manufacturers' directions for use in microwave heating. Some dinnerware may state on the back of the dish, "Oven-Microwave Safe".



Dinnerware
If unlabeled, use **CONTAINER TEST** below.

Disposable Polyester Paperboard Dishes
Yes. Some frozen foods are packaged in these dishes. Also can be purchased in some grocery stores.

Fast Food Cartons with Metal Handle
No. Metal handle may cause arcing.

Frozen Dinner Trays
If made for the microwave, then yes. If it contains metal, then no.

Glass Jars
No. Most glass jars are not heat resistant.

Heat Resistant Oven Glassware/Ceramic
Yes, but only ones for microwave cooking and browning. (See **CONTAINER TEST** below.)

Metal Bakeware
No. Metal can cause arcing and damage to your oven.

Metal Twist-Ties
No. May cause arcing which could cause a fire in the oven.

Oven Cooking Bag
Yes. Follow manufacturers' directions. Close bag with the nylon tie provided, a strip cut from the end of the bag, or a piece of cotton string. Do not close with metal twist-tie. Make six ½-inch slits near the closure.

Paper Plates/Cups
Yes. Use to warm cooked foods, and to cook foods that require short cooking time, such as hot dogs. **Do not microwave paper cups; they may overheat and ignite.**

Towels & Napkins
Yes, only paper napkins/towels. Use to warm rolls and sandwiches, only if labeled safe for microwave use. Do NOT use recycled paper towels.

Parchment Paper
Yes. Use as a cover to prevent splattering.

Plastic Cookware
Yes, with caution. Should be labeled, "Suitable for Microwave Heating."

Check Microwave Safe manufacturers' directions for recommended uses. Some microwave safe plastic containers are not suitable for cooking foods with high fat or sugar content. The heat from hot food may cause warping.

Plastic, Melamine
No. This material absorbs microwave energy. Dishes get HOT!

Plastic Foam Cups
Yes, with caution. Plastic foam will melt if foods reach a high temperature. Use short term only to reheat foods to a low serving temperature. **Do not microwave paper cups; they may overheat and ignite.**

Plastic Wrap
Yes. Use to cover food during cooking to retain moisture and prevent splattering.
Should be labeled "Suitable for Microwave Heating". Check package directions.

Straw, Wicker, Wood
Yes, short term only. Use only for short term reheating and to bring food to a low serving temperature. Wood may dry out, split or crack.

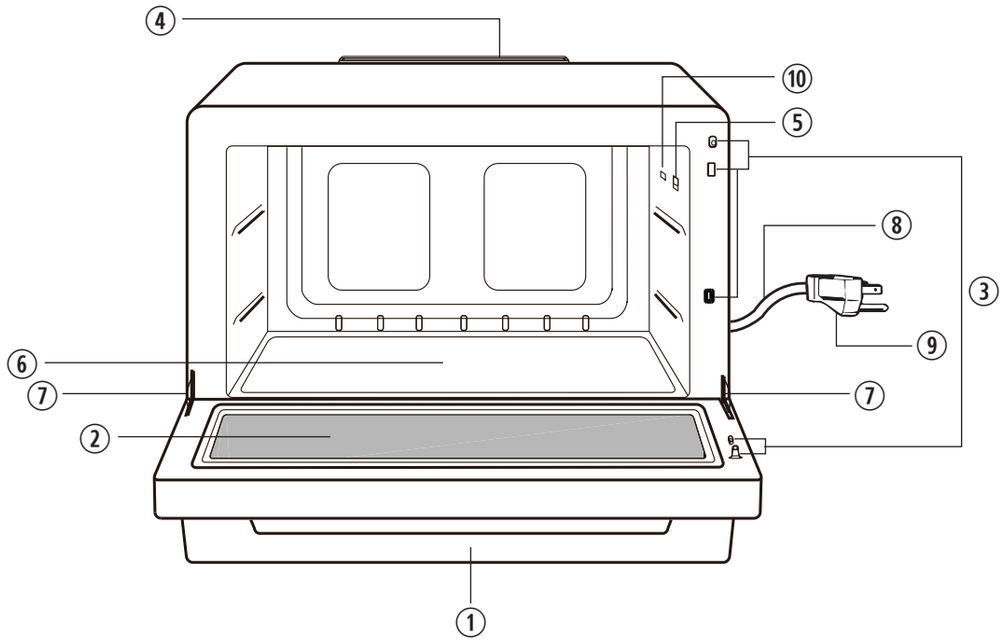
Thermometers
Only microwave safe thermometers can be used, NOT conventional thermometers.

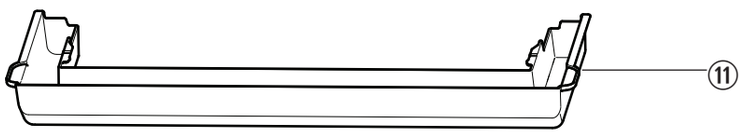
Wax Paper
Yes. Use as a cover to prevent splattering and to retain moisture.

CONTAINER TEST
TO TEST A CONTAINER FOR SAFE MICROWAVE OVEN USE: Fill a microwave safe cup with cool water and place it in the microwave oven along side the empty container to be tested; **heat one (1) minute at P10 (HIGH)**. If the container is microwave oven safe (transparent to microwave energy), the empty container should remain comfortably cool and the water should be hot. If the container is hot, it has absorbed some microwave energy and should NOT be used. This test cannot be used for plastic containers.

F0003DB70AP_EN.indd 8 2026/3/2 16:26:12

Location of Controls





① **Door Handle**
Pull the door handle downwards to open. When you open the oven door during cooking, the cooking is stopped temporarily without clearing the programmed settings. The cooking is resumed as soon as the door is closed and the **Dial** is pressed. The oven lamp lights as soon as the oven door is opened.

② **Oven Window**

③ **Soft Close Door System**

④ **Exhaust Air Vent**

⑤ **Oven Light**
Oven light will turn on during cooking but will be off with the door open for 1 minute .

⑥ **Flat Table**
If the flat table is hot, allow it to cool down before cleaning. Do not directly place the food on the flat table. Place it on a container or container rack special for the microwave oven.

⑦ **Door Hinges**
To prevent injury when opening or closing the door, keep fingers away from the door hinges.

⑧ **Power Supply Cord**

⑨ **Power Supply Plug**

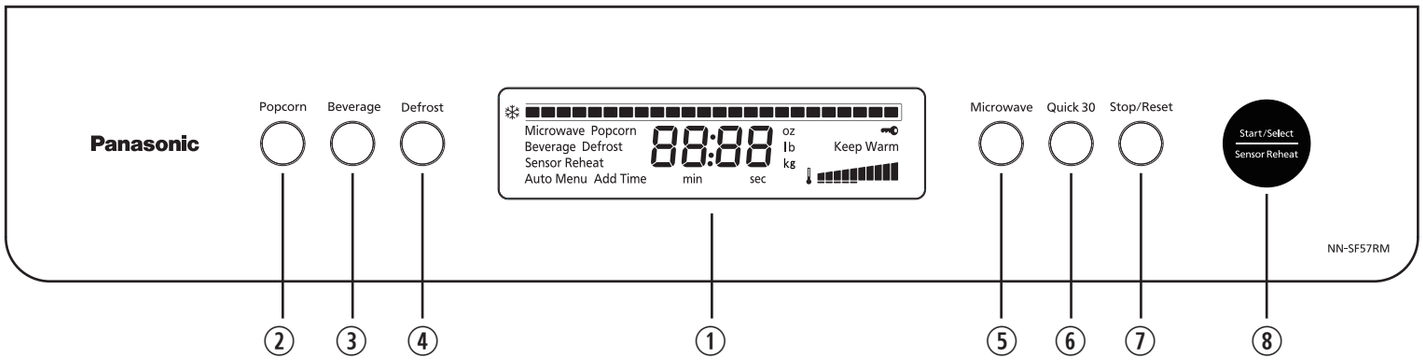
⑩ **IR Sensor**

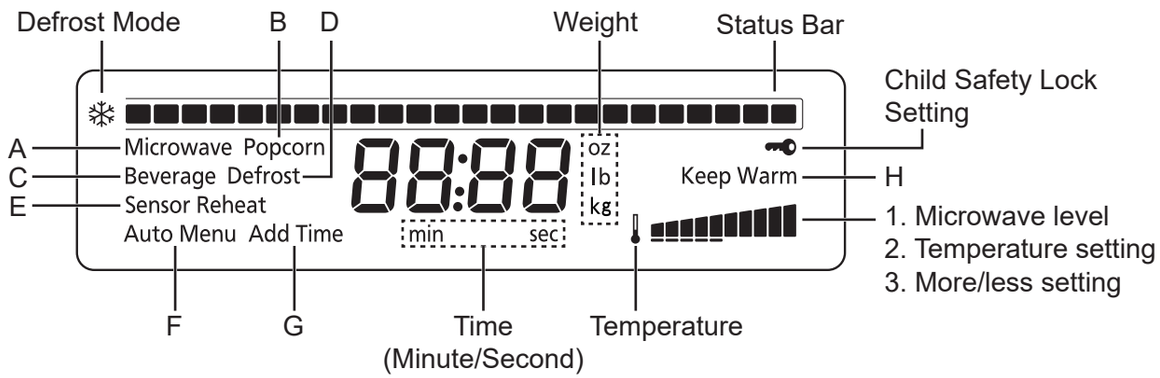
⑪ **Trim Cover**
This is a decorative cover. If soiled, please rinse it with clean water only. Do not put it in the dishwasher.

NOTE:
The illustration is for reference only.

F0003DB70AP_EN.indd 9 2026/3/2 16:26:12

Control Panel





① **Display Window**

Mode
A: Microwave
B: Popcorn
C: Beverage
D: Defrost
E: Sensor Reheat
F: Auto Menu
G: Add time
H: Keep Warm

② **Popcorn Pad** (See page 18)

③ **Beverage Pad** (See page 19)

④ **Defrost Pad** (See page 17)

⑤ **Microwave Pad** (See page 14-15)

⑥ **Quick 30 Pad** (See page 16)

⑦ **Stop/Reset Pad**
Before cooking: One press clears all your instructions.
During cooking: One press temporarily stops the cooking process. Another tap cancels all your instructions, and time of day or colon appears in the display window.

⑧ **Dial**
The dial has 4 functions. (see details on next page)

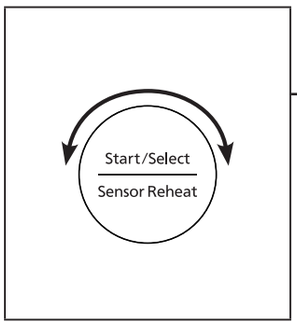
Beep Sound:
When a pad is pressed correctly, a beep will be heard. If a pad is pressed and no beep is heard, the unit did not or cannot accept the instruction. At the end of any complete program, the oven will beep 5 times.

NOTE:
1. If no operation after cooking program setting, 6 minutes later, the oven will automatically cancel the cooking program. The display will return to clock or colon display.
2. The oven will enter stand-by mode after the last operation has completed. When in stand-by mode, the brightness of the display and dial will be reduced.
3. When in stand-by mode, it is necessary to open and close the oven door before operating the oven.

NOTE:
The illustration is for reference only.

F0003DB70AP_EN.indd 10 2026/3/2 16:26:12

Dial Feature

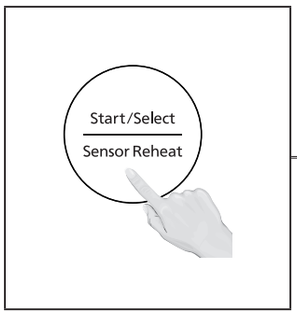


① Time/Menu/Weight Selection

Select the time, sensor cook menu or weight (for Popcorn) by turning the **Dial**.

② Temperature and More/Less Selection

* (Optional) Fine-tune your dish after pressing **Start**. Change the setting to achieve the perfect outcome within 14 seconds.
Default setting is Medium (Standard) when first plugged in.



③ Start/Select (Confirmation)

Press the Dial to start operating the oven or confirm the setting. If during cooking the door is opened or **Stop/Reset** is pressed once, **Start** has to be pressed again to continue cooking.

④ Sensor Reheat (One Push Reheating)

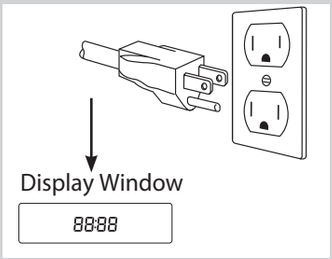
When colon or clock mode is displayed, press the **Dial** for quick start reheating meals (page 13).

F0003DB70AP_EN.indd 11 2026/3/2 16:26:12

Operation

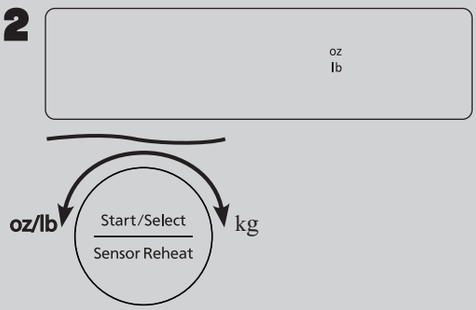
Using the Microwave for the First Time

1



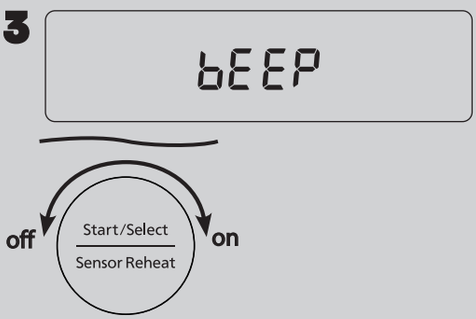
Plug into a properly grounded electrical outlet.

2



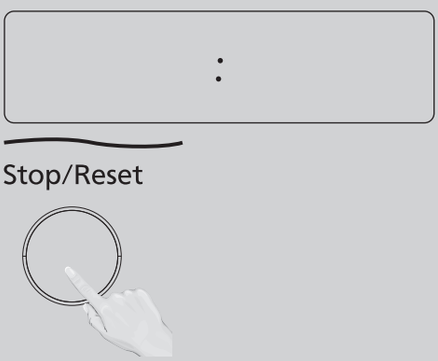
Press **Start** once, then using the **Dial** to cycle between the weight system, Imperial (oz/lb) or Metric (kg).

3



Press **Start** once, then using the **Dial** to cycle between the Beep on or Beep off.

4



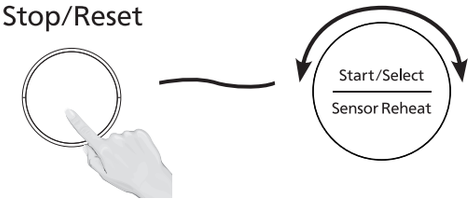
Press **Stop/Reset** to confirm; a colon (:) will appear in the display window.

NOTE:

1.These choices can be selected only when you plug-in the oven.
2.Some features of this product remember your preferences (e.g., weight unit, buzzer on/off). Once configured, these settings are saved so that you don't have to change them each time. They will remain stored even if the oven is unplugged.

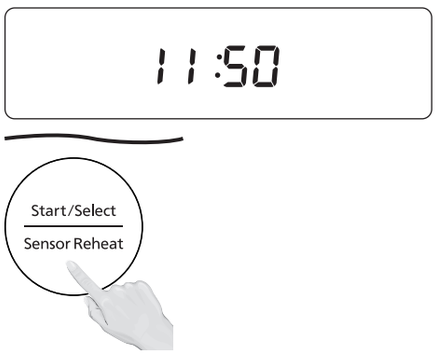
Setting the Clock

1 Stop/Reset



When the oven is NOT cooking, hold **Stop/Reset** for 3 seconds; the colon will blink. Enter time of day using the **Dial**.

2



Press **Start** to finish setting and the colon (:) will stop blinking.

NOTES:

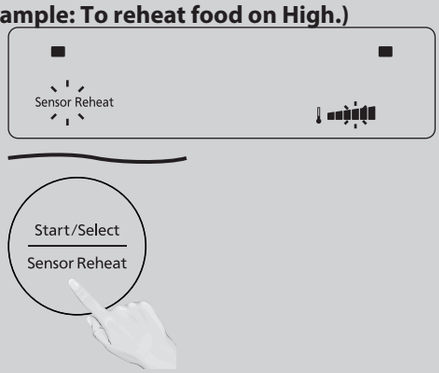
1. To reset the clock, repeat steps.
2. The clock will retain the time of day as long as the oven is plugged in and electricity is supplied.
3. The clock is a 12-hour display.
4. Oven will not operate while colon (:) is flashing.

F0003DB70AP_EN.indd 12 2026/3/2 16:26:12

Sensor Reheat

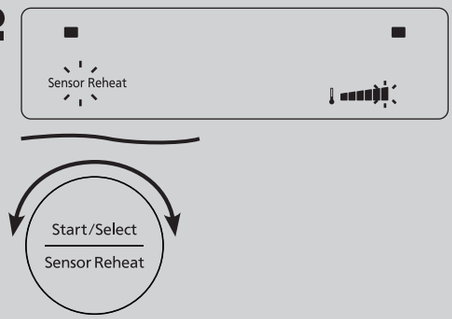
(For One push reheat without setting time or wattage. The Genius® 2.0 Sensor will automatically detect the food temperature.)
(Example: To reheat food on High.)

1



Place food in a microwave safe container at the center of cavity, press the **Dial** to start, and it will begin reheating automatically.

2



After pressing **Start**, you can adjust the **Temperature** (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

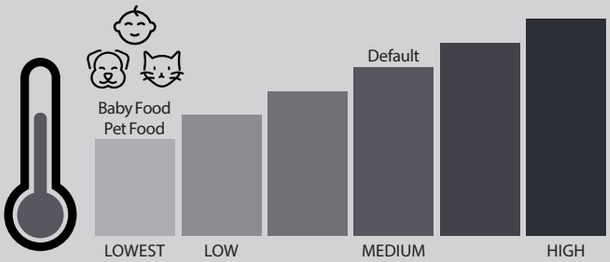
The 6 available settings are:
Lowest → Low → Medium-Low → Medium → Medium-High → High
(Adjust only if needed.)

1. The door should not be opened until the end of cooking. Always stir and check the temperature before serving. For larger items, let stand for 2–3 minutes.
2. After having used the Sensor Reheat feature a few times, you may decide you would prefer your food reheated to a different degree – that is why you would utilize the **Temperature and More/Less** selection.
3. Always place food at the center of the cavity within the weight range 2 – 35 oz. (55 g - 1000 g).
4. **Do not** cover food with lid, paper towel, plastic wrap or any other materials. Sensor will not be able to see food temperature. However, use plastic wrap when heating soup to prevent splatters.
5. For even reheating, ensure food is no thicker than 1.2 in (3 cm).

DO NOT USE SENSOR REHEAT:

1. To reheat frozen high-oil, high-salt, thick, and cheese-heavy foods, use manual power and time for these foods.
2. To reheat large or dense vegetable pieces like baked potatoes, use manual power and time for these foods.
3. For raw or uncooked foods.
4. If oven cavity is warm.
5. For beverages or popcorn, use the specific buttons instead.

Temperature Setting Tips:
After started reheating, adjust the temperature by turning the dial as you wish.

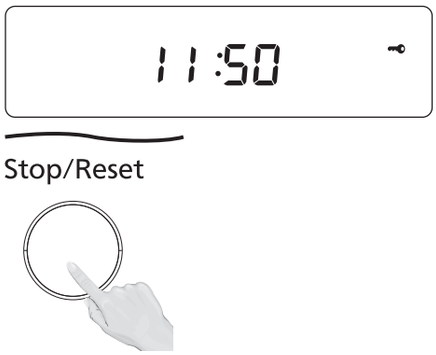


Whole Chicken: Due to its size and density, “High” setting is recommended.
Lasagna: Due to its size and density, “High” setting is recommended.

F0003DB70AP_EN.indd 13 2026/3/2 16:26:12

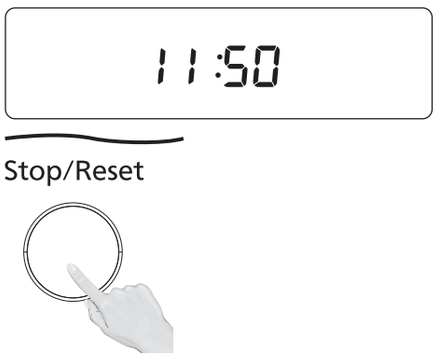
Setting the Child Safety Lock

1



When the time of day appears in the display, press **Stop/Reset** three times; " 🔑 " will appear in the display.

2



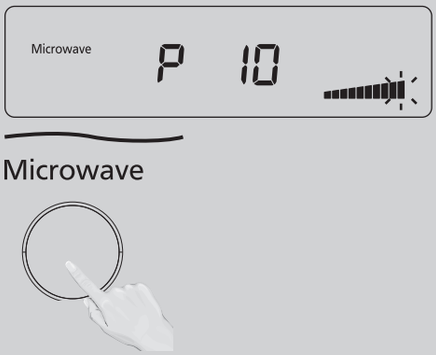
Press **Stop/Reset** three times; the display will return to the time of the day and Child Safety Lock will be cancelled.

NOTES:

1. This feature prevents the electronic operation of the oven until cancelled. It does not lock the door.
2. To set or cancel Child Safety Lock, **Stop/Reset** pad must be pressed 3 times within 10 seconds. A minimum time interval of 3 seconds is required between switches.
3. You can set Child Safety Lock feature when the display shows a colon or time of day.

Cooking

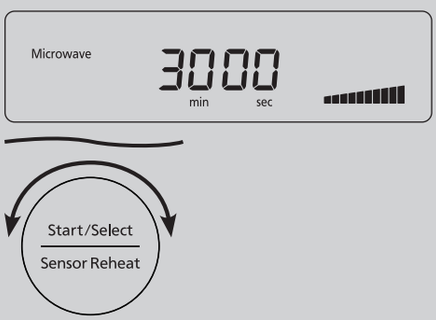
1



Press **Microwave** pad until the desired power level appears in the display. P10 is the highest and P1 is the lowest.

Press	Power Level
once	P10 (HIGH)
twice	P9
3 times	P8
4 times	P7 (MED-HIGH)
5 times	P6 (MEDIUM)
6 times	P5
7 times	P4
8 times	P3 (MED-LOW)
9 times	P2
10 times	P1 (LOW)
11 times	KEEP WARM

2



Set cooking time using the **Dial**. P10 (HIGH) and KEEP WARM have max. cooking time of 30 minutes. For other power levels, the max. time is 1 hour and 30 minutes.

3

Press **Start**; the cooking will start and the time will count down in the display. At the end of cooking, five beeps will sound.

F0003DB70AP_EN.indd 14 2026/3/2 16:26:12

NOTES:

1. Do not attempt to use microwave only with any metal container in the oven.
2. Do not place food directly onto the base of the oven. Place in a microwaveable or glass dish. Foods reheated or cooked by microwave only should be covered with a lid or pierced cling film, unless otherwise stated.
3. For reheating, use P10 (HIGH) for liquids, P7 (MED-HIGH) for most foods, and P6 (MEDIUM) for dense foods.
4. For defrosting, use P3 (MED-LOW).

DO NOT OVERCOOK:
This oven requires less time to cook than older units. Overcooking will cause food to dry out and may cause a fire. A microwave oven's cooking power tells you the amount of microwave power available for cooking.

Caution:
DO NOT defrost food at a high power setting. Doing so can cause energy concentration at a focused point, which can lead to arcing and damage to the oven. For precise defrosting of small portions, use the "Defrost" function on page 17.

Keep Warm

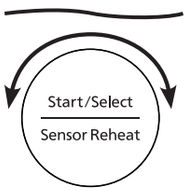
(Will keep food warm for up to 30 minutes after cooking)

1

Microwave

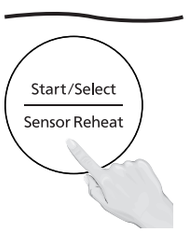
Press **Microwave** pad 11 times to select KEEP WARM**.**

2



Set warming time using the **Dial** (up to 30 minutes). Set 20 minutes cooking for an example.

3



Press **Start**; the cooking will start and the time will count down in the display. At the end of cooking, five beeps will sound.

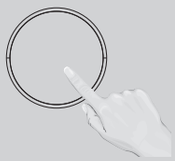
F0003DB70AP_EN.indd 15 2026/3/2 16:26:13

Quick 30

(Set or add cooking time in 30 seconds increments)

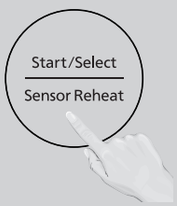
1

Quick 30



Press **Quick 30** until the desired cooking time (up to 5 minutes) appears in the display. Power Level is pre-set at P10.

2



Press **Start**; the cooking will start and the time will count down in the display. At the end of cooking, five beeps will sound.

NOTES:

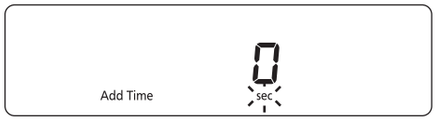
1. This function is only available for Microwave, Keep Warm. If desired, you can use other power levels. Select desired power level before pressing **Quick 30**.
2. After setting the time by **Quick 30** pad, you cannot use the Dial.
3. **Quick 30** pad can also be used to add more time during manual cooking.

Add Time

(This feature allows you to add cooking time at the end of previous cook.)

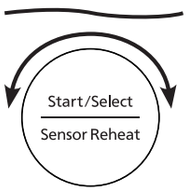
(Example: Add 5 minutes on P10)

1



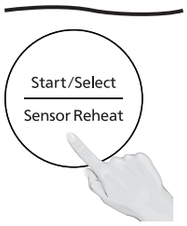
After cooking, add more time with the same power of previous cooking.

2



Add cooking time by turning the Dial. Maximum cooking time: P10 and KEEP WARM up to 30 minutes; other powers up to 1 hour 30 minutes.

3



Press **Start**. Time will be added. The time in the display window will count down.

NOTES:

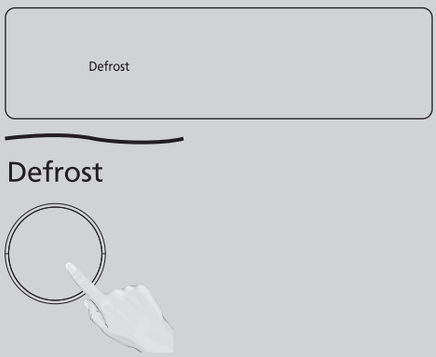
1. This function is only available for Microwave, Keep Warm.
2. The Add Time function will be cancelled if you do not perform any operation for 1 minute after cooking.
3. The power level is the same as the previous cook.

F0003DB70AP_EN.indd 16 2026/3/2 16:26:13

Defrost (Automatic)

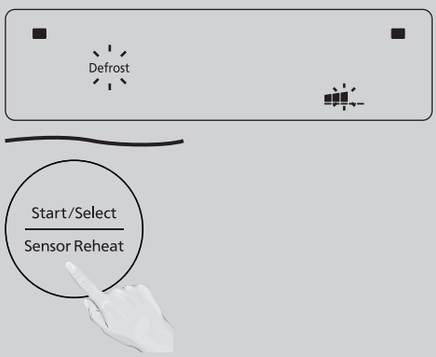
Simply press the pad to defrost frozen food. It works automatically without any settings.
[Example: Defrost food on Medium (Standard)]

1



This feature allows you to defrost foods such as meat cuts, poultry and seafood, simply by pressing **Defrost**.

2



Press **Start**. Defrosting will start.
After pressing **Start**, you can adjust the temperature (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

The 5 available settings are:
Low → Medium-Low → Medium → Medium-High → High
(Less-) (Less) (Standard) (More) (More+)
(Adjust only if needed.)

NOTE:

1. The frozen defrost mark indicates that frozen food is being defrosted.
2. The thickness of the meat must not exceed 1.2 in (3 cm).
3. Recommended portion size for defrosted meat is 4 – 35 oz. (110 g - 1000 g).

Defrosting Tips & Techniques

Preparation For Freezing:

1. Freeze meats, poultry, and fish in packages with only one or two layers of food. Place wax paper between layers.
2. Package in heavy-duty plastic wrap, bags (labeled “For Freezer”), or freezer paper.
3. Remove as much air as possible.
4. Seal securely, date, and label.

To Defrost:

1. Remove wrapper. This helps moisture to evaporate. Juices from food can get hot and cook the food.
2. It is not suitable to defrost meat joints and big pieces. For large quantities , please use P3 manual power and time.
3. Set food in microwave safe dish. **DO NOT COVER**.

After Defrosting:

1. Large items may be frozen in the center. Defrosting will complete during rest time.
2. Let rest, covered, following rest time directions in the chart below.
3. Rinse foods indicated in the chart.
4. Items which have been layered should be rinsed separately or have a longer rest time.

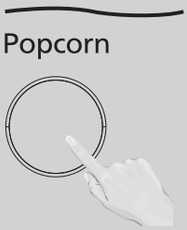
FOOD	AFTER DEFROSTING	
	Rest Time	Rinse (cold water)
Fish and Seafood Crabmeat	5 mins	YES
Fish Steaks		
Fish Fillets		
Sea Scallops		
Whole fish		
Meat Ground Meat	10 mins	NO
Roasts	30 mins in refrig.	
Chops/Steak	5 mins	
Ribs/T-bone		
Stew Meat		
Liver (thinly sliced)		
Bacon (sliced)	----	
Cutlets	5 mins	
Pieces	10 mins	
Cornish hens		
Turkey Breast	20 mins in refrig.	

F0003DB70AP_EN.indd 17 2026/3/2 16:26:13

Popcorn

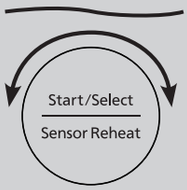
[Example: Pop 1.5 oz. (42 g) of popcorn on Medium (Standard)]

1



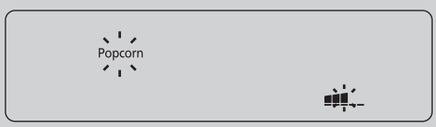
Press **Popcorn** once.

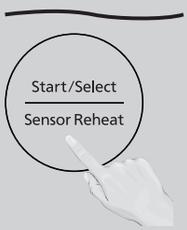
2



Use the dial to select from the following weight options: 3.2 oz. (91 g), 2.75 oz. (78 g), or 1.5 oz. (42 g).

3





Press **Start**; After pressing **Start**, you can adjust temperature (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

The 5 available settings are:
Low → Medium-Low → Medium → Medium-High→ High
(Less-) (Less) (Standard) (More) (More+)
(Adjust only if needed.)

NOTES:

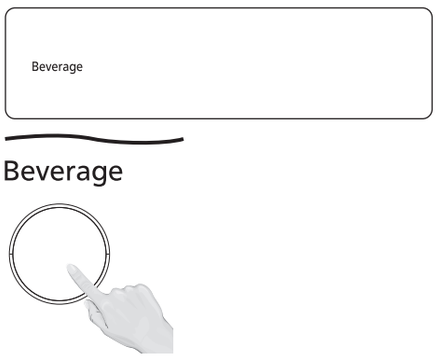
1. Pop one bag at a time.
2. Place bag in oven according to manufacturers' directions.
3. Start with popcorn at room temperature.
4. Allow popped corn to sit unopened for a few minutes.
5. Open bag carefully to prevent burns, because steam will escape.
6. Do not reheat unpopped kernels or reuse bag.
7. If popcorn is of a different weight than listed, follow instructions on popcorn package.
8. **Never leave the oven unattended.**
9. **If popping slows to 2 to 3 seconds between pops, stop oven. Overcooking can burn popcorn or cause fire.**
10. When popping multiple bags one right after the other, the cooking time may vary slightly. This does not affect the popcorn results.

F0003DB70AP_EN.indd 18 2026/3/2 16:26:13

Beverage

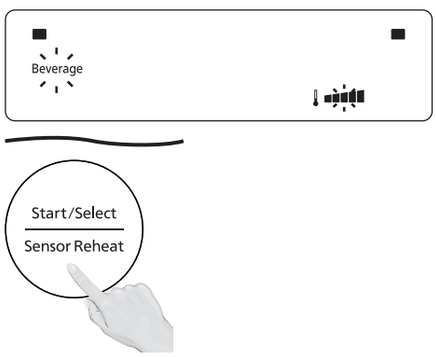
(Simply press the pad to reheat beverage. It works automatically without any settings.)
[Example: To reheat 1 cup of beverage on Low (Less-)]

1



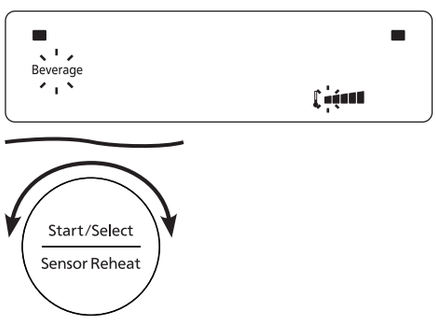
Press **Beverage** once.

2



Press **Start**.

3



After pressing **Start**, you can adjust the temperature (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

The 5 available settings are:
Low → Medium-Low → Medium → Medium-High → High
(Less-) (Less) (Standard) (More) (More+)
(Adjust only if needed.)

NOTES:

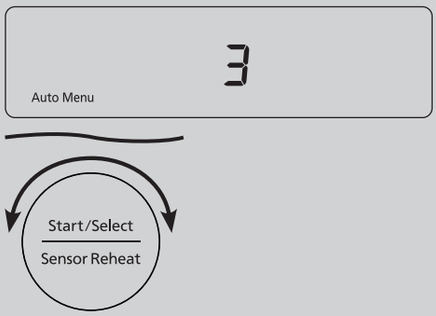
1. It is suitable for reheating one cup of milk, coffee, etc. but not suitable for alcohol.
2. Use a microwave safe cup. To prevent overflow, do not fill the cup more than 80% with liquid for reheating. DO NOT COVER.
3. Overheated liquid can erupt if not mixed with air. Always stir and check the temperature before serving.
4. The internal food temperature may differ from the set temperature (level). But under-reheating is better than over-reheating. Please add more time manually or utilize the **Temperature and More/Less** selection after pressing **Start**. Overheating will cause an increased risk of scalding, or water eruption. Refer to page 4, item 19.
5. For even reheating, reheat only one cup of beverage at a time.

F0003DB70AP_EN.indd 19 2026/3/2 16:26:13

Sensor Cook

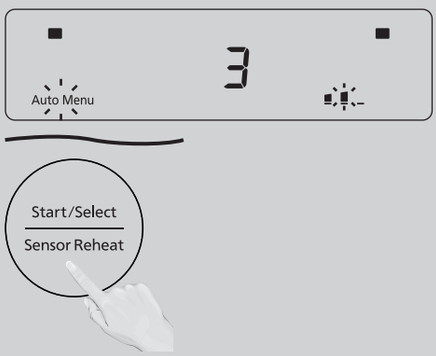
Sensor Cook includes reheating breaded type foods, one bowl cooking and other auto cook menus. Please refer next page for auto menu numbers
[Example: Set Sensor Cook Menu NO.3 on High (More)]

1



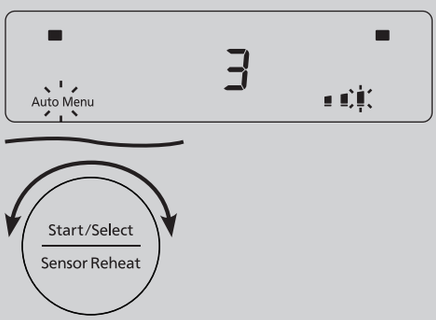
Turn the **dial** until the number corresponding to the desired food appears in the display ***(see chart on the next page)***.

2



Press **Start**.

3



After pressing **Start**, you can adjust the temperature (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

The 3 available settings are:
Low → Medium → High
(Less) (Standard) (More)
(Adjust only if needed.)

What is one bowl recipe?

One bowl cooking is easy way to cook spaghetti, mac'n'cheese or soup in the oven. You have 3 steps to do.
1. Put all ingredients in one glass bowl.
2. Seal with plastic wrap.
3. Put the bowl in the microwave oven and set one bowl cooking menu. (No.2-No.7)

The Genius® 2.0 Sensor will monitor food for you for perfect result!

NOTES:
1. To reheat breaded type food, using Sensor Cook Menu NO.1 is the best choice.
2. Do not open door before cooking is complete. Always stir and check the temperature before serving.
3. After having used the Sensor Cook feature a few times, you may decide you would prefer your food cooked to a different doneness – that is why you would utilize the **Temperature and More/Less** selection pad.
4. Automatic features are provided for your convenience. If results are not suitable to your individual preference, or if serving size is other than what is listed on page 21, please refer to manual cooking on page 14.

For the best results with One Bowl Cooking powered by The Genius® 2.0 Sensor , follow these recommendations:

BEFORE Cooking:
1. The room temperature surrounding the oven should be below 95 °F (35 °C).
2. Food weight should not exceed the weight range on next page.
3. Be sure the flat table, the outside of the cooking containers and the inside of the microwave oven are dry before placing food in the oven. Residual beads of moisture turning into steam can mislead the sensor.
4. Cover food with plastic wrap for one bowl cooking (No.2-No.7) and Oatmeal. Paper towel or silicon lid are not suitable as it will affect the sensor performance.

AFTER Cooking:
All foods should have a rest time.

F0003DB70AP_EN.indd 20 2026/3/2 16:26:13

Sensor Cook Chart

See the chart below for Sensor Cook categories.

Category	Programs	Serving/ Weight	Recommended Container and Hints
Reheat	**1. Pizza, Mexican Foods, Sandwiches**	4 – 8 oz. (110 – 225 g)	microwave safe dish
Cook	**2. One Bowl Spaghetti**	1 serv. – 4 servs.	2.5 qt (approx. 10 in) microwave-safe bowl. Cover with plastic wrap. Paper towel or silicon lid are not suitable as it will affect the sensor performance.
	3. One Bowl Pasta Sauce	1 serv. – 4 servs.	
	4. One Bowl Mac'n'Cheese	1 serv. – 4 servs.	
	5. One Bowl Soup	1 serv. – 4 servs.	
	6. One Bowl Chilli	1 serv. – 4 servs.	
	7. One Bowl Stew	1 serv. – 4 servs.	
	8. Oatmeal	½ – 1 cup (50 – 100 g)	
	9. Potato	8 – 40 oz. (225 – 1100 g)	microwave safe dish
Melt	**10. Butter**	2 – 16 oz. (55 – 450 g)	
	11. Chocolate	2 – 16 oz. (55 – 450 g)	

1. Pizza, Mexican Foods, Sandwiches

For reheating breaded type foods such as chilled, purchased pizza, Mexican foods such as tacos or burritos and sandwiches within the weight range 4 - 8 oz.(110 - 225 g). Remove all packaging and place food in a microwave-safe dish. Select Program 1 and press **Start** to cook.

2. One Bowl Spaghetti (Bolognese)

Ingredients (4 servs)

12 oz. (340 g)	Spaghetti
4 oz. (110 g)	Half medium onion, chopped
8 oz. (225 g)	Ground beef
1 clove	Garlic, chopped
8 oz. (225 g)	Canned chopped tomatoes
2 cups (480 ml)	Water
4 tbsp (60 ml)	Olive oil
1 tsp (5 g)	Salt
4 tbsp (60 g)	Tomato Paste

Directions:

1. Stir water and oil together in a large 2.5 qt (approx. 10 in) microwave-safe bowl.
2. Break the spaghetti in half and put into the bowl. Gently stir to coat the pasta,ensure that the noodles are fully covered with water.
3. Add in all the remaining ingredients except salt and tomato paste.
4. Cover tightly with plastic wrap.
5. Place bowl into the microwave oven, turn dial to select Program 2 and press **Start** to cook.
6. After cooking, add salt and tomato paste. Stir well and enjoy.

Note:

The ingredients listed are for 4 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

3. One Bowl Pasta Sauce (Meat Sauce)

Ingredients (4 servs)

4 oz. (110 g)	Half medium onion, chopped
16 oz. (450 g)	Ground beef
1 clove	Garlic, chopped
1 tbsp (10 g)	Flour
14 oz. (390 g)	Canned chopped tomatoes
4 tbsp (60 g)	Tomato Paste
1 tbsp (15 g)	Salt
	Pepper (to taste)

Directions:

1. Place the Ground beef in a heatproof glass bowl approximately 2.5 qt (approx. 10 in) and coat it with flour and break apart meat with a spatula.
2. Stir in all the remaining ingredients.
3. Cover tightly with plastic wrap.
4. Place bowl into the microwave oven, turn dial and select Program 3 and press **Start** to cook.
5. After cooking, stir well and enjoy with noodles.

Note:

The ingredients listed are for 4 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

4. One Bowl Mac'n'Cheese (HOMEMADE)

Ingredients (3 servs)

7.25 oz. (206 g)	Macaroni
3 tbsp (45 g)	Butter
1½ cup (360 ml)	Water
1 cup (240 ml)	Milk
7 oz. (195 g)	Shredded Cheddar Cheese
2 tbsp (20 g)	Flour
	Salt and Pepper (to taste)

F0003DB70AP_EN.indd 21 2026/3/2 16:26:13

Directions:
1. Cut the butter into cubes and put them into a large 2.5 qt (approx. 10 in) microwave-safe bowl.
2. Add in Macaroni and water. Gently stir to coat.
3. Cover tightly with plastic wrap.
4. Put into the microwave oven, turn dial to select Program 4 and press **Start** to cook.
5. Drain macaroni.
6. Add milk, shredded cheese, flour, salt and pepper to cooked macaroni and mix well.
7. Cover tightly with plastic wrap.
8. Place bowl into the microwave oven, select Manual MW P5 and press **Start** to cook for five minutes.
9. After cooking, stir well and enjoy.

For Boxed Mac & Cheese follow steps 1 through 3 in the homemade recipe. Put into the microwave oven, turn dial to select Program 4 and press **Start** to cook. After cooking, drain macaroni and stir in milk and cheese powder.

Note:
The ingredients listed are for 3 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

5. One Bowl Soup (Chicken Noodle soup)

Ingredients (3 servs)

2 oz. (55 g)	Onion, diced
2 oz. (55 g)	Celery, diced
2 oz. (55 g)	Carrot, sliced
8 oz. (225 g)	Chicken breast, cubbed
2 oz. (55 g)	Noodles
2 cups (480 ml)	Chicken Stock
	Salt and Pepper (to taste)
	Dried Basil (to taste)
	Dried Oregano (to taste)

Directions:
1. Put all ingredients together – except basil and oregano–in a large 2.5 qt (approx. 10 in) microwave-safe bowl.
2. Cover tightly with plastic wrap.
3. Place bowl into microwave oven, turn dial to select Program 5 and press **Start** to cook.
4. After cooking, add basil and oregano. Stir well and enjoy.

Note:
The ingredients listed are for 3 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

6. One Bowl Chilli

Ingredients (3 servs)

4 oz. (110 g)	Half medium onion, chopped
8 oz. (225 g)	Ground beef
15 oz. (420 g)	Canned red kidney beans (drained)
14 oz. (390 g)	Canned chopped tomatoes
2 tbsp (30 g)	Tomato Paste
1 tbsp (10 g)	Flour
1 tsp (5 g)	Chili powder
1 tsp (5 g)	Cumin
	Salt and Pepper (to taste)

Directions:
1. Place the ground beef in a large 2.5 qt (approx. 10 in) microwave safe bowl and coat with flour.
2. Break up ground beef with spatula.
3. Add the rest of the ingredients to ground beef mixture, stir well.
4. Cover tightly with plastic wrap.
5. Place bowl into the microwave oven, turn dial to select Program 6 and press **Start** to cook.
6. After cooking, stir well and enjoy.

Note:
The ingredients listed for chilli are for 3 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

7. One Bowl Stew

Ingredients (2 servs)

8 oz. (225 g)	Beef
4 oz. (110 g)	Half medium onion, chopped
4 oz. (110 g)	2 Medium carrot
5 oz. (140 g)	Medium potato
1 cup (240 ml)	Beef broth (Cold)
2 tbsp (30 g)	Tomato Paste
2 tbsp (20 g)	Flour
1 tsp (5 g)	Salt
	Black pepper (to taste)

Directions:
1. Cut carrot into 1/4-inch pieces. Cut potato and beef into cubes.
2. Put beef and flour to a large micro-wave safe bowl and combine well.
3. Add in the rest ingredients in the bowl and stir well.
4. Cover tightly with plastic wrap.
5. Place bowl into the microwave oven, turn dial to select Program 7 and press **Start** to cook.
6. After cooking, caution to the hot steam.

Tips:
This function is suitable for tender beef cuts and is not recommended for tougher ones, such as beef shank.

8. Oatmeal

Place oatmeal in a microwave safe serving bowl, Cover tightly with plastic wrap. Follow manufacturers' directions for preparation. Select Program 8 and press **Start** to cook.

9. Potato

Pierce each potato with a fork 6 times spacing around surface. Place in the center of the oven, at least 1 inch (2.5 cm) apart. Do not cover. Select Program 9 and press **Start** to cook. Let stand 5 minutes to complete cooking.

10. Butter

Remove wrapper, cut butter into 1 inch (2.5 cm) cube, and place into a microwave safe dish. Leave uncovered wrap, and put in the center of the oven. Select Program 10 and press **Start** to melt. After melting, stir until completely melted. If food needs more time to melt or weight exceeds range, melt using Micro power P3.

11. Chocolate

Remove wrapper, separate chocolate into small pieces, and place into a microwave safe dish. Leave uncovered, and put the dish in the center of the oven. Select Program 11 and press **Start** to melt. After melting, stir until completely melted. If food needs more time to melt or weight exceeds range, melt using Micro power P3.

Note:
1.This function works best for melting baking chocolate.
2. Chocolate holds its shape even when softened.

F0003DB70AP_EN.indd 22 2026/3/2 16:26:13

Microwave shortcuts

Food	Power	Time (in mins.)	Directions
To separate refrigerated Bacon, 16 oz. (450 g)	P10	½	Remove wrapper and place in microwave safe dish. After reheating, use a plastic spatula to separate slices.
To soften refrigerated Butter, 1 stick, 4 oz. (110 g) To melt refrigerated Butter, 1 stick, 4 oz. (110 g)	P3 P5	1 1½ – 2	Remove wrapper and place butter in a microwave safe dish covered with lid or vented plastic wrap.
To melt Chocolate, 1 square, 1 oz. (28 g) To melt Chocolate, ½ cup (125 ml) chips	P3 P5	1 – 1½ 1 – 1½	Remove wrapper and place chocolate in a microwave safe dish. After melting, stir until completely melted. NOTE: Chocolate holds its shape even when softened.
To toast Coconut, ½ cup (125 ml)	P10	1	Place in a microwave safe dish. Stir every 30 seconds.
To soften Cream Cheese, 8 oz. (225 g)	P3	1 – 1½	Remove wrapper and place in a microwave safe bowl.
To brown Ground Beef, 16 oz. (450 g)	P10	4 – 5	Crumble into a microwave safe colander set into another dish. Cover with plastic wrap. Stir twice. Drain grease.
To cook Vegetables, Fresh 8 oz. (225 g) Frozen 10 oz. (280 g) Canned 15 oz. (420 g)	 P7 P7 P7	 4 – 5 6 – 7 3½ – 4	All pieces should be the same size. Wash thoroughly, add 1 tbsp of water per ½ cup (125 ml) of vegetables, and cover with lid or vented plastic wrap. Do not salt/butter until after cooking. Wash thoroughly, add 1 tbsp of water per ½ cup (125 ml) of vegetables, and cover with lid or vented plastic wrap. Do not salt/butter until after cooking. (Not suitable for vegetables in butter or sauce.) Empty contents into microwave safe serving bowl. Cover with lid or vented plastic wrap.
To cook baked Potato, 6 – 8 oz. each (165 – 225 g) 1 piece 2 pieces	P8 P8	4 – 5 6 – 7	Pierce each potato with a fork 6 times spacing around surface. Place potato or potatoes on a plate at least 1 in (2.5 cm) apart. Do not cover. Let stand 5 minutes to complete cooking.
To steam Hand Towel	P10	½	Soak in water, then wring out excess. Place on a microwave safe dish. Heat. Present immediately.
To soften Ice Cream, ½ gallon (2 L)	P3	1 – 1½	Check often to prevent melting.
Cup of liquid To boil water, broth, etc. 1 cup (240 ml) 2 cups (480 ml)	P10 P10	1½ – 2 2½ – 3	Overheated liquids can erupt if not stirred. Do not heat liquids in microwave oven without stirring before reheating.
Cup of liquid To warm Beverage, 1 cup (240 ml) 2 cups (480 ml)	P7 P7	1½ – 2 2½ – 3	
To roast Nuts, 1½ cups (340 g)	P10	3 – 4	Spread nuts into a 9-inch (23 cm) microwave safe pie plate. Stir occasionally.
To toast Sesame Seeds, ¼ cup (55 g)	P10	2 – 2½	Place in a small microwave safe bowl. Stir twice.

F0003DB70AP_EN.indd 23 2026/3/2 16:26:13

Microwave shortcuts (continued)

Food	Power	Time (in mins.)	Directions
To skin Tomatoes, (one at a time)	P10	½	Place tomato into a microwave safe bowl containing boiling water. Rinse and peel. Repeat for each tomato.
To remove Cooking Odours	P10	5	Combine 1 to 1½ cups (240 – 375 ml) water with the juice and peel of one lemon in a 2 quart microwave safe bowl. After water finishes boiling, wipe interior of oven with a cloth. You can also use a Combo of several whole cloves and ¼ cup of vinegar with 1 cup of water.

Defrosting Chart

Food	Defrosting Time at P3	Method	Rest Time
Meat			
Beef/Lamb/Pork joint 18 oz. (500 g)	8 – 9 mins	Place in a suitable dish or on an upturned saucer or use a microwave safe rack. Turn once. .	30 mins
Minced beef 18 oz. (500 g)	6 mins 30 secs	Place in a suitable dish. Break up and turn once.	5 mins
Chops 16 oz. (450 g)	6 – 7 mins	Place in a suitable dish in a single layer. Turn once.	5 mins
Sausages 16 oz. (450 g)	6 mins	Place in a suitable dish in a single layer. Turn twice.	5 mins
Bacon slices 18 oz. (500 g)	4 – 6 mins	Place in a suitable dish. Turn and separate twice.	3 mins
Stewing steak 16 oz. (450 g)	6 mins	Place in a suitable dish. Break up frequently.	5 mins
Whole chicken 18 oz. (500 g)	6 – 8 mins	Place in a suitable dish on an upturned saucer or use a microwave safe rack. Turn once.	10 mins
Chicken portions 16 oz. (450 g)	5 – 7 mins	Place in a suitable dish in a single layer. Turn once.	10 mins
Fish			
Whole 12 oz. (340 g)	7 – 9 mins	Place in a suitable dish. Turn once. .	5 mins
Fillets/Steak 16 oz. (450 g)	5 – 6 mins	Place in a suitable dish. Turn once.	5 mins
Prawns 16 oz. (450 g)	5 – 7 mins	Place in a suitable dish. Stir halfway during defrosting.	5 mins
General			
Bread sliced 14 oz. (390 g)	4 mins	Place on a plate. Separate and rearrange during defrosting.	5 mins
Slice of bread 2 oz. (55 g)	20 secs – 30 secs	Place on a plate.	1 – 2 mins
Pastry 18 oz. (500 g)	4 mins	Place on a plate. Turn halfway.	5 – 10 mins
Soft fruit 16 oz. (450 g)	5 – 6 mins	Place in a suitable dish. Stir once during defrosting.	2 mins

F0003DB70AP_EN.indd 24 2026/3/2 16:26:13

Reheating Chart

The times given in the charts below are a guideline only, and will vary depending on starting temperature, dish size etc.

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Canned beans, pasta				
Baked beans	8 oz. (225 g)	P10	2 mins	Place in a micro-safe bowl on base. Cover.
	16 oz. (450 g)	P10	3 mins	
Baked beans & sausages/burgers	16 oz. (450 g)	P10	3 – 4 mins	
Broad beans	11 oz. (310 g)	P10	2 mins	
Butter beans	8 oz. (225 g)	P10	1 min 30 secs	
Canned meat				
Hot dogs (drained)	16 oz. (450 g)	P10	2 – 3 mins	Place in a micro-safe bowl on base. Cover.
Stewed steak	16 oz. (450 g)	P10	3 – 4 mins	
Canned soups				
Cream of mushroom	16 oz. (450 g)	P10	3 – 4 mins	Place in a micro-safe bowl on base. Cover. Stir halfway.
Minestrone	16 oz. (450 g)	P10	2 mins 30 secs	
Canned vegetables - Drain where appropriate				
Carrots, whole	12 oz. (340 g)	P10	2 mins	Place in a micro-safe bowl on base. Cover. Stir halfway.
Carrots, baby	11 oz. (310 g)	P10	2 mins	
Peas, mushy	12 oz. (340 g)	P10	2 mins	
Peas, garden	12 oz. (340 g)	P10	2 mins – 2 mins 30 secs	Place in a micro-safe bowl on base. Cover.
Sweetcorn	8 oz. (225 g)	P10	1 min 30 secs	Place in a micro-safe bowl on base. Cover. Stir halfway.
	12 oz. (340 g)	P10	2 – 3 mins	
Tomatoes, whole	14 oz. (390 g)	P10	3 mins 30 secs	Place in a micro-safe bowl on base. Cover.
Pastry products – precooked – N.B. Pastries reheated by microwave will have a soft base.				
Quiche	16 oz. (450 g)	P10	4 – 5 mins	Place in micro-safe dish on base. Do not cover.
Xmas mince pies	4 oz. (110 g)	P10	10 – 20 secs	Place in micro-safe dish on base. Do not cover.
Pastries/slices	5 oz. (140 g)	P10	1 min 30 secs	Place in glass dish on base.
Plated meals – homemade – chilled				
Child size	1	P10	2 – 3 mins	Place on a micro-safe plate on base. Cover.
Adult size	1	P10	4 – 5 mins	
Puddings and desserts- Transfer puddings to a micro-safe/heatproof dish				
Bread and butter pudding (chilled)	18 oz. (500 g)	P10	3 – 4 mins	Place on base. Do not cover.
Apple pie (chilled)	18 oz. (500 g)	P10	3 – 4 mins	Place in micro-safe dish on base. Do not cover
Custard (chilled)	1¼ cups (300 ml)	P10	2 mins – 2 mins 30 secs	Place in large jug. Stir during reheating.

F0003DB70AP_EN.indd 25 2026/3/2 16:26:13

Cooking Chart

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Bacon – from raw				
Slices	12 oz. (340 g)	P10	4 – 6 mins or 1 min per slice	Place on micro-safe rack or plate on base and cover with kitchen towel to minimise splatter.
Steaks	8 oz. (225 g)	P10	4 – 5 mins	Place on micro-safe rack or plate on base. Cover.
Beans & pulses – should be pre-soaked (except lentils)				
Black eyed beans	8 oz. (225 g)	P10 then P3	10 mins 25 – 30 mins	Use 2½ cups (600 ml) boiling water in a large bowl. Cover.
Chick peas	8 oz. (225 g)	P10 then P3	10 mins 45 mins	
Lentils	8 oz. (225 g)	P5	10 – 15 mins	
Red kidney beans	8 oz. (225 g)	P10 then P3	15 mins 35 – 40 mins	
Beef - Joints from raw – Caution: Hot fat! Remove dish with care.				
Mince	18 oz. (500 g)	P10 then P5	5 mins 5 mins	Place in micro-safe dish with stock and seasonings on base. Stir halfway. Cover.
Chicken from raw – Caution: Hot Fat! Remove oven accessories with care.				
Breasts, boneless	26 oz. (730 g)	P5	14 – 16 mins	Place on micro-safe rack or plate on base. Cover.
Drumsticks	28 oz. (780 g)	P5	14 – 16 mins	
Eggs – Scrambled				
Egg	1	P10	30 secs	Add 1 tbsp (15 ml) of milk for each egg used. Beat eggs, milk and knob of butter together. Cook for 1st cooking time then stir. Cook for 2nd cooking time then stand for 1 minute.
		P10	30 secs	
Eggs	2	P10	50 secs	
		P10	40 secs	
Eggs	3	P10	1 min 20 secs	
		P10	40 secs	
Fish – Fresh from raw				
Fillets	10 oz. (280 g)	P10	3 – 4 mins	Place in micro-safe dish. Add 2 tbsp (30 ml) of liquid. Cover.
Steaks	8 oz. (225 g)	P10	3 – 4 mins	
Whole	11 oz. (310 g)	P10	3 – 4 mins	
Lamb – from raw – Caution: Hot Fat! Remove accessory with care.				
Chops, cutlets	11 oz. (310 g)	P5	4 – 6 mins	Place in micro-safe dish or rack on base. Cover.
Chops, loin	20 oz. (560 g)	P5	5 – 7 mins	Place in micro-safe dish or rack on base. Cover.
Stewing lamb	16 oz. (450 g)	P10 then P4	10 mins 40 mins	Place in micro-safe dish with stock and vegetables on base. Stir halfway. Cover.
Pasta - Place in a large 3 litre microwave safe bowl.				
Twists	8 oz. (225 g)	P10	8 – 10 mins	Use 1 litre boiling water. Add 1 tbsp (15 ml) oil. Cover. Stir halfway.
Macaroni	8 oz. (225 g)	P10	10 – 12 mins	
Spaghetti / tagliatelle	8 oz. (225 g)	P10	8 – 10 mins	Use 1½ litres boiling water. Add 1 tbsp (15 ml) oil. Cover. Stir halfway.
Pasta shells - i.e. conchiglie	8 oz. (225 g)	P10	10 – 12 mins	

F0003DB70AP_EN.indd 26 2026/3/2 16:26:13

Cooking Chart (continued)

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Pizza – fresh chilled – N.B. Remove all packaging. Pizzas will have a soft base if cooked by microwave only.				
Deep pan, ham	14 oz. (390 g)	P10	4 – 6 mins	Place on micro-safe plate on base. Do not cover.
Pork – from raw – Caution: Hot Fat! Remove oven accessories with care.				
Joints	-	P5	15 – 18 mins per 16 oz. (450 g)	Place on upturned saucer in micro-safe dish on base. Turn joint over halfway during cooking. Drain off fat during cooking.
Ham covered with water	-	P10 then P5	15 mins 25 – 30 mins per 16 oz. (450 g)	Place in large casserole dish with lid and cover with water.
Fresh vegetables – place in shallow micro-safe dish				
Broad beans	16 oz. (450 g)	P10	5 – 6 mins	Add 6 tbsp (90 ml) water. Cover.
Beetroot	16 oz. (450 g)	P5	12 – 15 mins	
Brussel sprouts	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	
Cabbage – sliced	16 oz. (450 g)	P10	8 – 10 mins	
Carrots – sliced	16 oz. (450 g)	P10	8 – 10 mins	
Brocolli	16 oz. (450 g)	P10	9 – 11 mins	
Courgettes	16 oz. (450 g)	P10	5 mins	
Corn on the cob	16 oz. (450 g)	P10	6 – 7 mins	
Leeks – sliced	16 oz. (450 g)	P10	7 – 8 mins	
Mushrooms	16 oz. (450 g)	P10	5 mins	
Spinach	16 oz. (450 g)	P10	6 mins	
Swede - cubed	16 oz. (450 g)	P10	8 – 12 mins	
Frozen vegetables - place in shallow micro-safe dish.				
Beans	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	Add 2 tbsp (30 ml) water. Cover.
Beans – green	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	
Brocolli	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	
Brussels sprouts	16 oz. (450 g)	P10	9 – 10 mins	
Cabbage – shredded	16 oz. (450 g)	P10	7 – 8 mins	
Carrots – sliced	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	
Cauliflower	16 oz. (450 g)	P10	9 – 10 mins	
Peas	16 oz. (450 g)	P10	7 – 8 mins	
Sweetcorn	16 oz. (450 g)	P10	7 – 8 mins	

F0003DB70AP_EN.indd 27 2026/3/2 16:26:13

Food Characteristics and Cooking Techniques

Food Characteristics

Bone and Fat

Both bone and fat affect cooking. Bones may cause irregular cooking. Meat next to the tips of bones may overcook while meat positioned under a large bone, such as a ham bone, may be undercooked. Large amounts of fat absorb microwave energy and the meat next to these areas may overcook.

Density

Porous, airy foods such as breads, cakes or rolls take less time to cook than heavy, dense foods such as potatoes and roasts. When reheating donuts or other foods with different centers be very careful. Certain foods have centers made with sugar, water, or fat and these centers attract microwaves (for example, jelly donuts). When a jelly donut is reheated, the jelly can become extremely hot while the exterior remains warm to the touch. This could result in a burn if the food is not allowed to cool properly in the center.

Quantity

Two potatoes take longer to cook than one potato. As the quantity of the food decreases so does the cooking time. Overcooking will cause the moisture content in the food to decrease and a fire could result. Never leave microwave unattended while in use.

Shape

Uniform sizes heat more evenly. The thin end of a drumstick will cook more quickly than the meaty end. To compensate for irregular shapes, place thin parts toward the center of the dish and thick pieces toward the edge.

Size

Thin pieces cook more quickly than thick pieces.

Starting Temperature

Foods that are at room temperature take less time to cook than if they are chilled, refrigerated or frozen.

Cooking Techniques

Piercing

Foods with skins or membranes must be pierced, scored or have a strip of skin peeled before cooking to allow steam to escape. Pierce clams, oysters, chicken livers, whole potatoes and whole vegetables. Whole apples or new potatoes should have a 1-inch (2.5 cm) strip of skin peeled before cooking. Score sausages and frankfurters. Do not Cook/Reheat whole eggs, with or without the shell. Steam buildup in whole eggs may cause them to explode, and possibly damage the oven or cause injury. Reheating SLICED hard-boiled eggs and cooking SCRAMBLED eggs is safe.

Browning

Foods will not have the same brown appearance as conventionally cooked foods or those foods which are cooked utilizing a browning feature. Meats and poultry may be coated with browning sauce, Worcestershire sauce, barbecue sauce or shake-on browning sauce. To use, combine browning sauce with melted butter or margarine and brush on before cooking. For quick breads or muffins, brown sugar can be used in the recipe in place of granulated sugar, or the surface can be sprinkled with dark spices before baking.

Spacing

Individual foods, such as baked potatoes, cupcakes and appetizers, will cook more evenly if placed in the oven equal distances apart. When possible, arrange foods in a circular pattern.

Covering

As with conventional cooking, moisture evaporates during microwave cooking. Casserole lids or plastic wrap are used for a tighter seal. When using plastic wrap, vent the plastic wrap by folding back part of the plastic wrap from the edge of the dish to allow steam to escape. Loosen or remove plastic wrap as recipe directs for standing time. When removing plastic wrap covers, as well as any glass lids, be careful to remove them away from you to avoid steam burns. Various degrees of moisture retention are also obtained by using wax paper or paper towels.

Cooking Time

Cooking times will vary because of food shape variations, starting temperature, and regional preferences. Always cook food for the minimum cooking time given in a recipe and check for doneness. If the food is undercooked, continue cooking. It is easier to add time to an undercooked product. Once the food is overcooked, nothing can be done.

F0003DB70AP_EN.indd 28 2026/3/2 16:26:13

Food Characteristics and Cooking Techniques (continued)

Stirring
Stirring is usually necessary during microwave cooking. Always bring the cooked outside edges toward the center and the less cooked center portions toward the outside of the dish.

Rearranging
Rearrange small items such as chicken pieces, shrimp, hamburger patties or pork chops. Rearrange pieces from the edge to the center and pieces from the center to the edge of the dish.

Turning
It is not possible to stir some foods to distribute the heat evenly. At times, microwave energy will concentrate in one area of the food. To help ensure even cooking, these foods need to be turned. Turn over large foods, such as roasts or turkeys, halfway through cooking.

Standing Time
Most foods will continue to cook by conduction after the microwave oven is turned off. After cooking meat, the internal temperature will rise 5 °F to 15 °F (3 °C to 8 °C), if allowed to stand, tented with foil, for 10 to 15 minutes. Casseroles and vegetables need a shorter amount of standing time, but this standing time is necessary to allow foods to complete cooking to the center without overcooking on the edges.

Test for Doneness
The same tests for doneness used in conventional cooking may be used for microwave cooking. Meat is done when fork-tender or splits at fibers. Chicken is done when juices are clear yellow and drumstick moves freely. Fish is done when it flakes and is opaque. Cake is done when a toothpick or cake tester is inserted and comes out clean.

Check foods to see that they are cooked to the United States Department of Agriculture's recommended temperatures.
To test for doneness, insert a meat thermometer in a thick or dense area away from fat or bone. NEVER leave the thermometer in the food during cooking, unless it is approved for microwave oven use.

Cook all food to these minimum internal temperatures as measured with a food thermometer before removing food from oven. For reasons of personal preference, you may choose to cook food at higher temperatures.

Product	Minimum Internal Temperature & Standing Time
Beef, Pork, Veal & Lamb Steaks, chops, roasts	145 °F (63 °C) and allow to rest for at least 3 minutes
Ground meats	160 °F (71 °C)
Ham, fresh or smoked (uncooked)	145 °F (63 °C) and allow to rest for at least 3 min.
Fully Cooked Ham (to reheat)	Reheat cooked hams packaged in USDA-inspected plants to 140 °F (60 °C); all others to 165 °F (74 °C).
All Poultry (breasts, whole bird, legs, thighs, and wings, ground poultry, and stuffing)	165 °F (74 °C)
Eggs	160 °F (71 °C)
Fish & Shellfish	145 °F (63 °C)
Leftovers	165 °F (74 °C)
Casseroles	165 °F (74 °C)

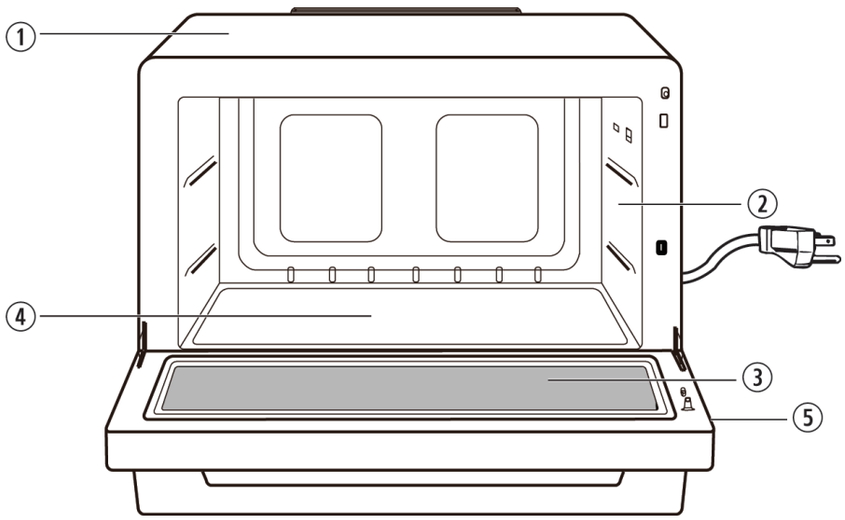
F0003DB70AP_EN.indd 29 2026/3/2 16:26:13

Care and Cleaning of Your Microwave Oven

Please see below and the following page for particular cleaning instructions for each section of the oven.

BEFORE CLEANING: Unplug oven at wall outlet. If outlet is inaccessible, leave oven door open while cleaning.

AFTER CLEANING: Press the **Stop/Reset** Pad to clear the Display.



1. **Outside oven surfaces:** Clean with a damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into ventilation openings.
2. **Inside the Oven**: Wipe with a damp cloth after using. Mild detergent may be used if needed. Do not use harsh detergents or abrasives.
3. **Oven Door:** Wipe with a soft dry cloth when steam accumulates inside or around the outside of the oven door. During cooking, especially under high humidity conditions, steam is given off from the food. (Some steam will condense on cooler surfaces, such as the oven door. This is normal.)
4. **Flat Table:** Always clean the flat table after cooling down with a mild detergent and wipe to dry.
5. **Control Panel**: Do not allow the Control Panel to become wet. Clean with a soft, damp cloth. Do not use detergents, abrasives or spray on cleaners on the Control Panel. After cleaning tap **Stop/Reset** pad to clear display window.

AS WITH ANY COOKING APPLIANCE, MICROWAVE OVENS REQUIRE THE SAME LEVEL OF CARE TO PREVENT OVERHEATING OR DAMAGE. IT IS IMPORTANT TO KEEP THE OVEN CLEAN AND DRY. FOOD RESIDUE AND CONDENSATION MAY CAUSE RUSTING OR ARCING AND DAMAGE TO THE OVEN. AFTER USE, WIPE DRY ALL SURFACES, INCLUDING VENT OPENINGS, OVEN SEAMS, AND UNDER FLAT TABLE.

NOTE:
The illustration is for reference only.

Shop Accessories

Purchase Parts, Accessories and Instruction Books online for all Panasonic Products by visiting our Web Site at:

shop.panasonic.com/support

Parts Available to Order

Instructions/Operating Manual (this book) F0003DB70AP

F0003DB70AP_EN.indd 30 2026/3/2 16:26:13

Before Requesting Service

See below before calling for service, as most problems can easily be remedied by following these simple solutions:

Problem	Solution
The oven causes TV interference.	Some radio, TV, Wi-Fi, cordless telephone, baby monitor, blue tooth or other wireless equipment interference might occur when you cook with the microwave oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, blow dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.
Steam accumulates on oven door and warm air comes from the oven vents.	During cooking, steam and warm air are given off from the food. Most of the steam and warm air are removed from the oven by the air which circulates in the oven cavity. However, some steam will condense on cooler surfaces such as the oven door. This is normal. After use, the oven should be wiped dry (see page 30).
Oven will not turn on.	The oven is not plugged in securely or needs to be reset; remove plug from outlet, wait ten seconds and re-insert. Main circuit breaker or main fuse is tripped; reset main circuit breaker or replace main fuse. There is a problem with the outlet; plug another appliance into the outlet to check if it is working.
Oven will not start cooking.	The door is not completely closed; close the oven door securely. **Start** was not pressed after programming; press **Start**. Another program is already entered into the oven; press **Stop/Reset** to cancel the previous program and enter new program. The program is not correct; program again according to the Owner's Manual. **Stop/Reset** has been pressed accidentally; program oven again.
"0" rotates in the display window.	The fan is operating to cool the electric components. It will disappear after the fan stops.
The " 🔑 " appears in the display.	The CHILD SAFETY LOCK was activated by pressing **Stop/Reset** three times; Deactivate CHILD SAFETY LOCK by pressing **Stop/Reset** three times.
The oven stops cooking and nothing appears in the display windows.	The oven's power supply has failed; please contact an authorized Service Center (see next page).

F0003DB70AP_EN.indd 31 2026/3/2 16:26:13

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

F0003DB70AP_EN.indd 32 2026/3/2 16:26:13

Specifications

Power Source	120 V~, 60 Hz
Power Consumption	8 A, 950 W
Cooking Power*	1,200 W
Outside Dimensions (W x H x D)	18 ½″ x 13 ¾″ x 15 ⅜″(**17 3⁄16″)
	(470 mm x 350 mm x 390(**436) mm)
Oven Cavity Dimensions (W x H x D)	15 3⁄16″ x 8 ¼″ x 13 7⁄16″
	(385 mm x 210 mm x 341 mm)
Operating Frequency	2,450 MHz
Net Weight	Approx. 27.1 lbs. (12.3 kg)

*IEC Test procedure

Specifications subject to change without notice.

**390 mm is the dimension without handle.
436 mm is the dimension with handle.

User's Record

The serial number of this product may be found on the back side of the oven. You should note the model number and the serial number of this oven in the space provided and retain this book as a permanent record of your purchase for future reference.

Model No. _____

Serial No. _____

Date of Purchase _____

Scan this code for product registration

F0003DB70AP_EN.indd 33 2026/3/2 16:26:13

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

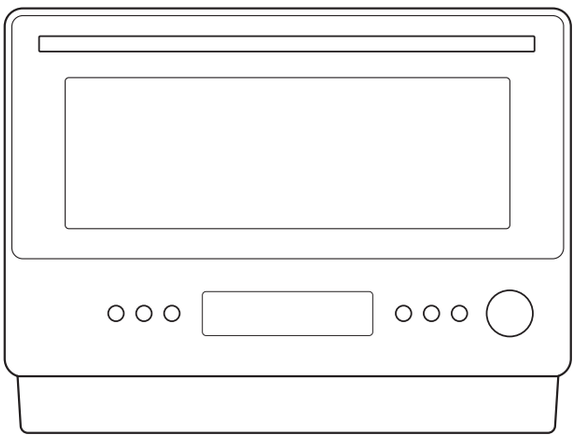
Website : **http://shop.panasonic.com/support**

INVERTER
precision cook technology

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/resourcesforyouradiationemittingproducts/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

F0003DB70AP_ES.indd 2 2026/3/3 16:22:37

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, danara el electrodomestico y podra provocar escapes de radiacion.
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.

F0003DB70AP_ES.indd 3 2026/3/3 16:22:37

⚠ 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 liquidos como el agua, el cafe o el te pueden recalentarse mas que el punto de ebullicion y no mostrar evidencias (o signos) de ebullicion. 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 atrapará 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.

F0003DB70AP_ES.indd 4 2026/3/3 16:22:37

⚠ 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 perdidas 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** instalar 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 de 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 danarse.

(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 domestico 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 "0" 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

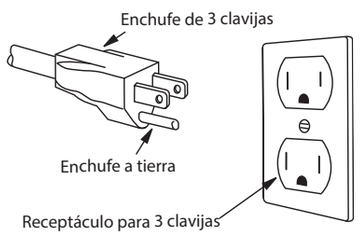
NO bloquee las entradas y salidas de aire. Si se bloquean durante su funcionamiento, el horno puede recalentarse. Si el horno se recalienta, un dispositivo de seguridad térmica apagará el horno. El horno permanecerá sin funcionar hasta que se haya enfriado.

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.



F0003DB70AP_ES.indd 5 2026/3/3 16:22:37

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.*

F0003DB70AP_ES.indd 6 2026/3/3 16:22:37

Preparación de Alimentos (continuación)

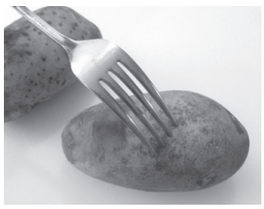
3) FRITURAS CON GRASA

- **NO** fria con grasa en su horno de microondas. Los aceites de cocina pueden explotar en llamas y causar danos 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 coccion 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 coccion 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 plastico 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 maiz para microondas en el horno para su coccion 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 estan disenadas para coccion en microondas unicamente. Siempre siga las instrucciones del fabricante. **NO** precaliente un plato para dorar mas de seis minutos.
- Si se usa bolsa de coccion en horno para la coccion en microondas, prepare segun las indicaciones del paquete. **NO** use una tira de alambre para cerrar la bolsa. En cambio, use tiras de plastico, cuerda de algodon, 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.

F0003DB70AP_ES.indd 7 2026/3/3 16:22:37

Guía de Utensilios de Cocina

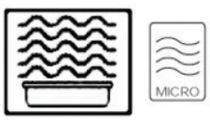
Esta sección responde a la pregunta "¿Qué puedo usar en el microondas?"

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 danar 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
Si. 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 continuacion.

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, si. 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 continuacion).

Fuentes de horno de metal
No. El metal puede provocar arco electrico y danar el horno.

Tiras de metal
No. Pueden causar arco electrico, que puede provocar un incendio en el horno.

Bolsa de cocción en horno
Si. 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 algodon. No cierre con la tira de metal. Haga seis cortes de media pulgada cerca del cierre.

Tazas y platos de papel
Si. Uselos para calentar alimentos cocidos, y para cocinar alimentos que requieran corto tiempo de coccion, como los perros calientes.
No coloque tazas de papel en el microondas, pueden recalentarse y prenderse fuego.

Toallas y servilletas
Si, solo toallas/servilletas de papel. Uselas 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 plastico seguros para microondas no son adecuados para cocinar alimentos con alto contenido de grasa o de azucar. 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
Si, con precaucion. La espuma de plastico se derretira 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
Si, 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.

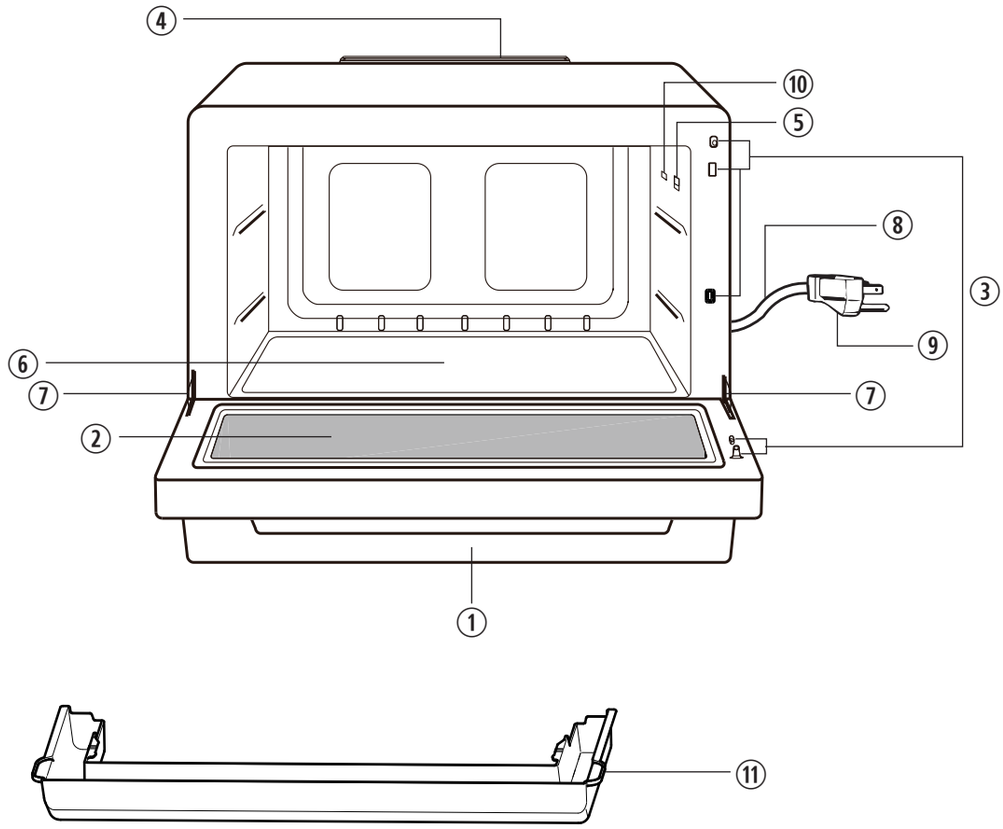
Papel encerado
Sí. Use como cubierta para evitar salpicaduras y conservar la humedad.

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 fria y coloquela en el horno de microondas junto con el recipiente vacio a evaluar; **caliente un (1) minuto a P10 (ALTA).** Si el recipiente es seguro para uso en horno de microondas (transparente a energia de microondas), el recipiente vacio debera permanecer frio y el agua debera estar caliente. Si el recipiente esta caliente, absorbio algo de la energia del microondas, y NO se debe usar. Esta prueba no se puede usar para recipientes de plastico.

F0003DB70AP_ES.indd 8 2026/3/3 16:22:37

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**

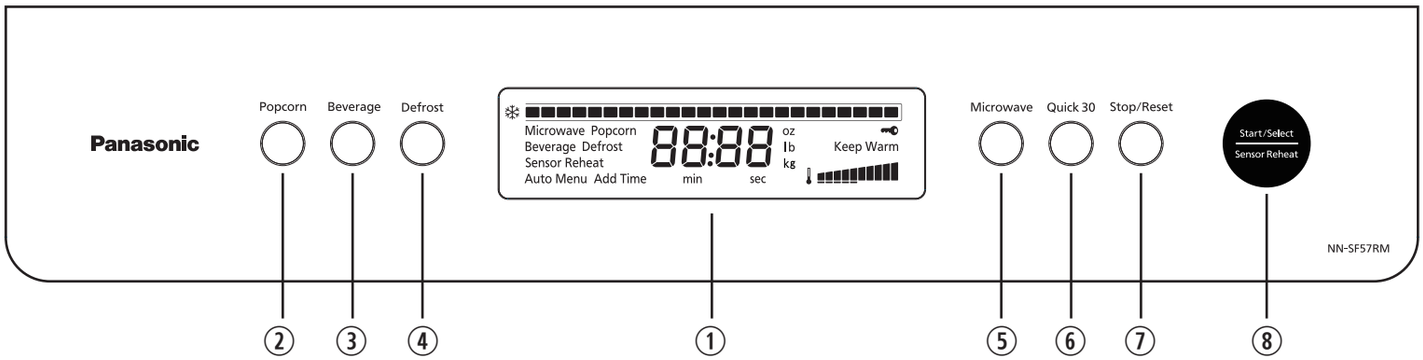
⑩ **Sensor IR**

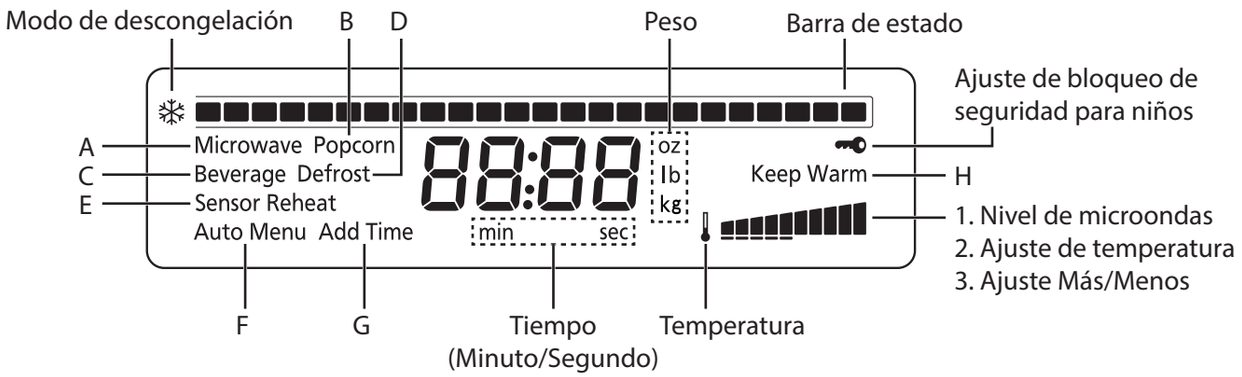
⑪ **Cubierta decorativa**
Esta cubierta es decorativa. Si se ensucia, para limpiarla solo enjuáguela con agua limpia. No la lave en el lavavajillas.

NOTA:
La ilustración es solo para fines de referencia.

F0003DB70AP_ES.indd 9 2026/3/3 16:22:38

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)

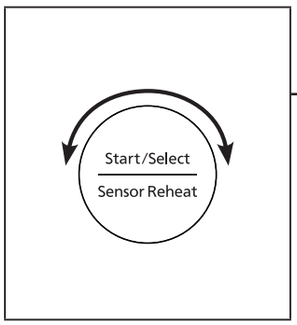
Sonido de pitido:
Cuando se presiona una tecla correctamente, sonará un pitido. Si se presiona la tecla y no se oye ningún pitido, la unidad no aceptó o no puede aceptar la instrucción. Al final de cualquier programa completado, el horno emitirá un pitido 5 veces.

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.

F0003DB70AP_ES.indd 10 2026/3/3 16:22:38

Función de dial

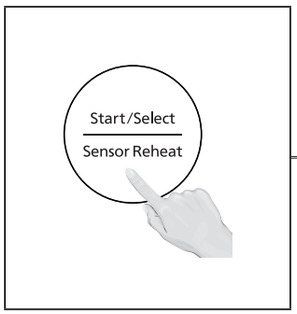


① Selección de Tiempo/Menú/Peso

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)

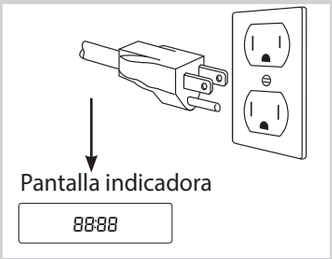
Cuando se muestre el modo de dos puntos o el modo de reloj, presione el **Dial** para iniciar rápidamente el recalentamiento de comidas (página 13).

F0003DB70AP_ES.indd 11 2026/3/3 16:22:38

Funcionamiento

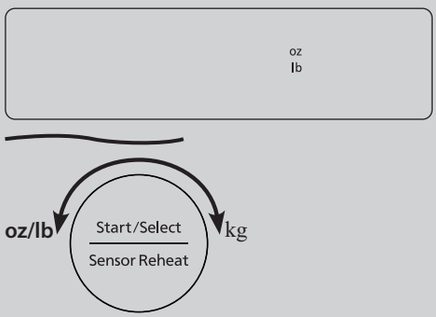
Uso del microondas por primera vez

1



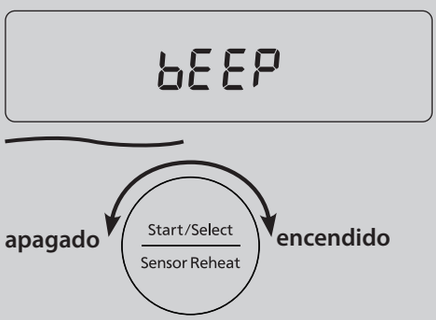
Enchufe a un tomacorriente eléctrico correctamente conectado a tierra.

2



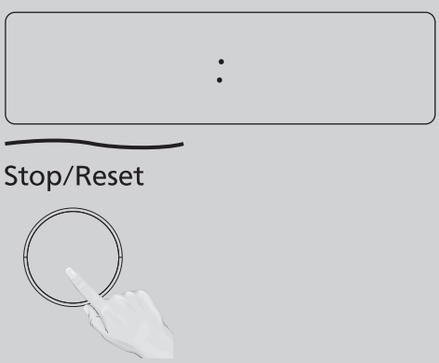
Presione **Encender (Start)** una vez y luego use el **Dial** para cambiar entre el sistema de peso imperial (oz/lb) y el métrico (kg).

3



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

4



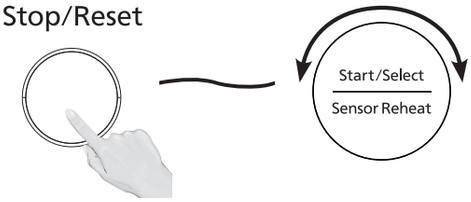
Presione **Pausa/Cancelar (Stop/Reset)** para confirmar; aparecerá el signo de dos puntos (:) en la pantalla indicadora.

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.

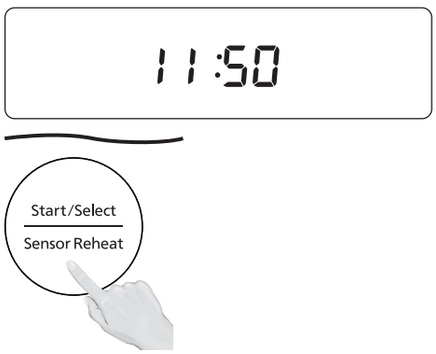
Ajustar el Reloj

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:

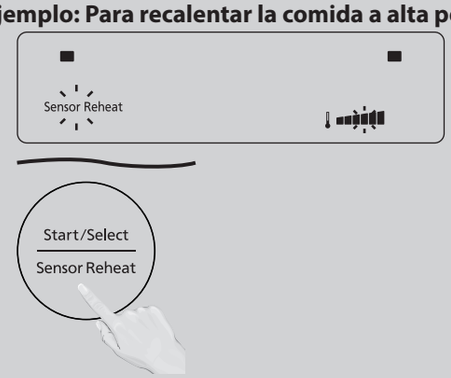
1. Para reiniciar el reloj repita los pasos.
2. El reloj conservará la hora del día mientras el horno siga enchufado y con suministro de electricidad.
3. La hora se muestra en formato de 12 horas.
4. El horno no funcionará mientras siga parpadeando el signo de dos puntos (:).

F0003DB70AP_ES.indd 12 2026/3/3 16:22:38

Recalentar por Sensor

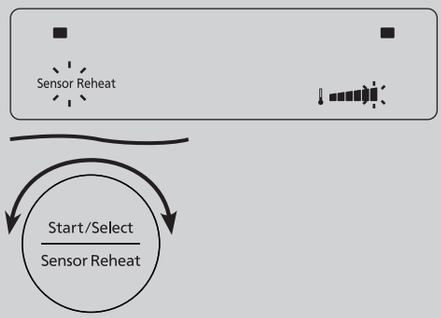
(Recalentamiento con una sola pulsación sin ajustar el tiempo ni la potencia. El sensor Genius® 2.0 detectará automáticamente la temperatura de los alimentos)
(Ejemplo: Para recalentar la comida a alta potencia).

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).

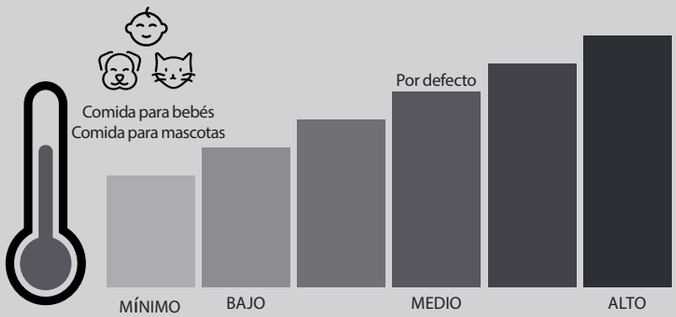
NOTAS:

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.

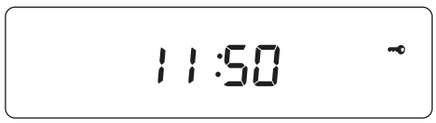


Pollo entero: Debido a su tamaño y densidad, se recomienda usar el ajuste "Alto".
Lasaña: Debido a su tamaño y densidad, se recomienda usar el ajuste "Alto".

F0003DB70AP_ES.indd 13 2026/3/3 16:22:38

Configuración del Bloqueo de seguridad para niños

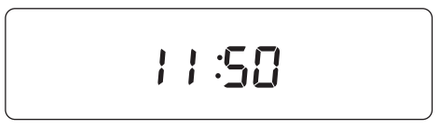
1



Stop/Reset

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

2



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

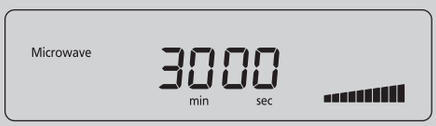
1

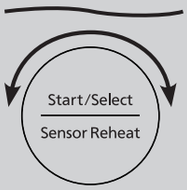
Microwave

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

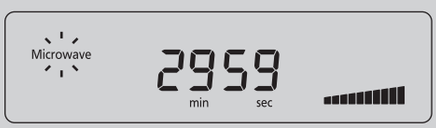
2

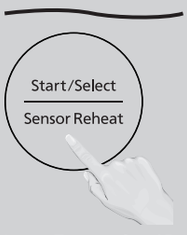




Ingrese el tiempo de cocción usando el **Dial**. P10 (ALTO) y MANTENER CALIENTE tienen un tiempo máximo de cocción de 30 minutos. Para otros niveles de potencia, el tiempo máximo es 1 hora y 30 minutos.

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.

F0003DB70AP_ES.indd 14 2026/3/3 16:22:38

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:

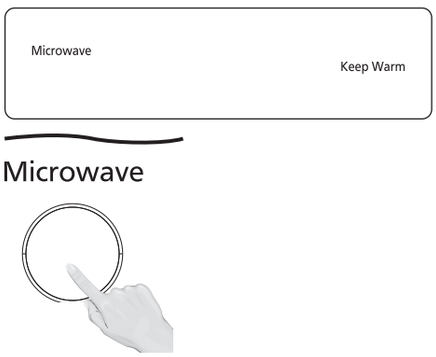
Este horno requiere de menos tiempo de cocción que las unidades antiguas. Si cocina de más, los alimentos se secarán y pueden causar un incendio. La potencia de cocción de un horno de microondas le indica la cantidad de potencia de microondas disponible para la cocción.

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

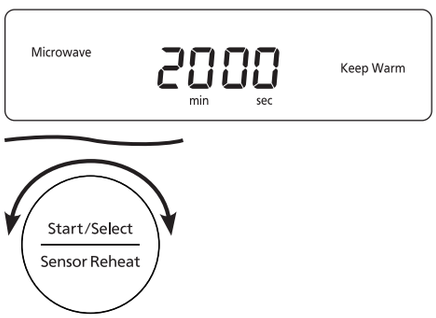
(Mantendrá caliente la comida por hasta 30 minutos luego de la cocción)

1



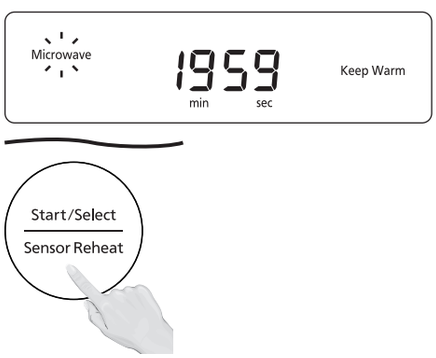
Presione la tecla **Microondas (Microwave)** 11 veces para seleccionar MANTENER CALIENTE**.**

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.

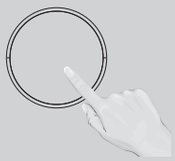
F0003DB70AP_ES.indd 15 2026/3/3 16:22:38

30 Seg Automático

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

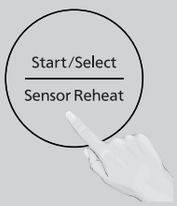
1

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.

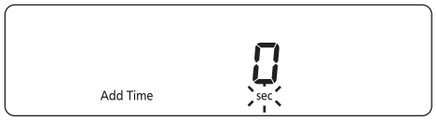
NOTAS:

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

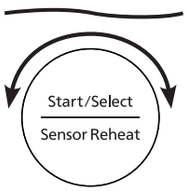
Esta función le permite agregar tiempo de cocción al final de la cocción anterior.)
(Ejemplo: Añada 5 minutos en P10)

1



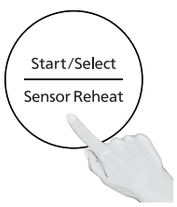
Después de cocinar, agregue más tiempo con la misma potencia que en la cocción anterior.

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:

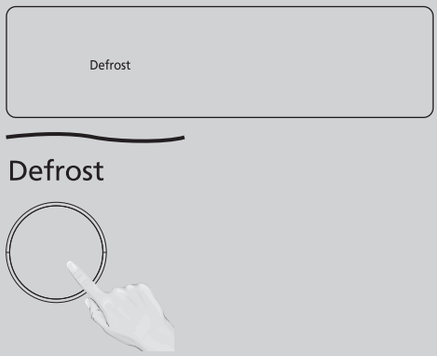
1. Esta función solo está disponible para Microondas y Mantener caliente.
2. La función Tiempo Adicional (Add Time) se cancelará si no realiza ninguna operación durante 1 minuto después de la cocción.
3. El nivel de potencia es el mismo que el del ciclo de cocción anterior.

F0003DB70AP_ES.indd 16 2026/3/3 16:22:38

Descongelación automática

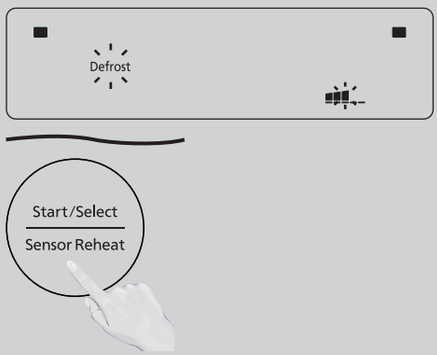
Solamente presione el botón para descongelar alimentos congelados. Funciona automáticamente sin necesidad de configuración.
[Ejemplo: Para descongelar alimentos a potencia medio (Estándar)]

1



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.

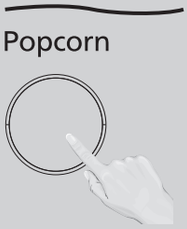
ALIMENTOS	DESPUÉS DE DESCONGELAR	
	Tiempo de reposo	Enjuagar (agua fría)
Pescados y mariscos Cangrejo	5 min	Sí
Medallones de pescado		
Filetes de pescado		
Vieiras		
Pescado entero		
Carne Carne molida	10 min	NO
Asados	30 min en refrigerador.	
Chuletas/bistec	5 min	
Costillas/T-bone		
Carne de estofado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

F0003DB70AP_ES.indd 17 2026/3/3 16:22:38

Palomitas

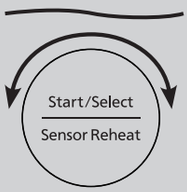
[Ejemplo: Prepara 42 g (1,5 oz.) de palomitas en Medio (Estándar)]

1



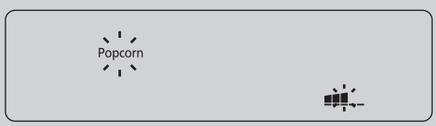
Presione **Palomitas (Popcorn)** una vez.

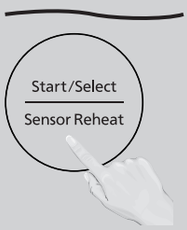
2



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:

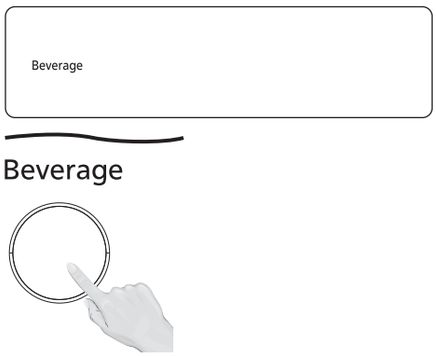
1. Cocine una bolsa por vez.
2. Coloque la bolsa en el horno según las indicaciones del fabricante.
3. Comience con las palomitas a temperatura ambiente.
4. Deje reposar las palomitas cocidas sin abrir durante unos minutos.
5. Abra la bolsa con cuidado para evitar quemaduras, porque puede salir vapor.
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.

F0003DB70AP_ES.indd 18 2026/3/3 16:22:38

Bebidas

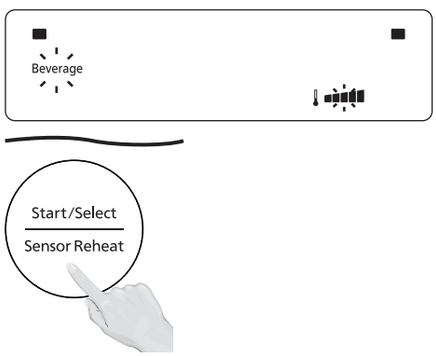
(Simplemente presione el botón para recalentar la bebida. Funciona automáticamente sin ninguna configuración). [Ejemplo: Para recalentar una bebida de 1 taza en Bajo (Menos-)]

1



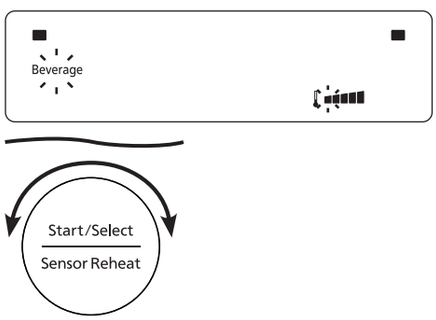
Presione la tecla **Bebida (Beverage)** una vez.

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:

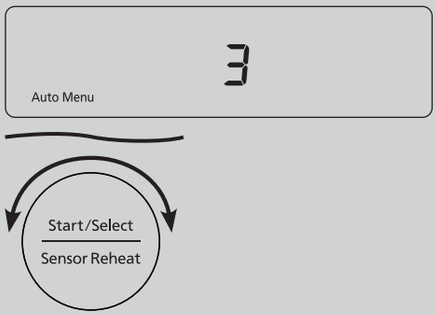
1. Es apto para recalentar una taza de leche, café, etc., pero no para alcohol.
2. Utilice una taza adecuada para microondas. Para evitar que se derrame, no llene la taza más del 80% con líquido. NO CUBRA.
3. El líquido sobrecalentado puede eruptar si no se mezcla con aire. Siempre revuelva y revise 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.

F0003DB70AP_ES.indd 19 2026/3/3 16:22:38

Cocción por Sensor (Sensor Cook)

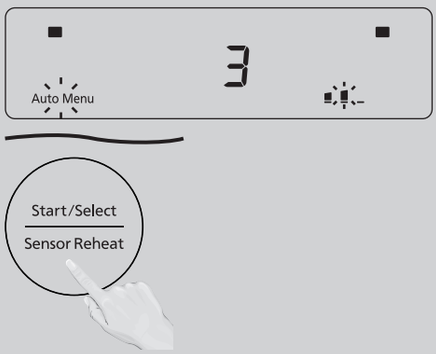
Cocción por Sensor incluye recalentar alimentos de pan, cocción en un tazón y otros menús de cocción automática. Consulte la siguiente página para ver los números del menú automático.
[Ejemplo: Para ajustar el menú n.° 3 de cocción por sensor en Alto (Más)]

1



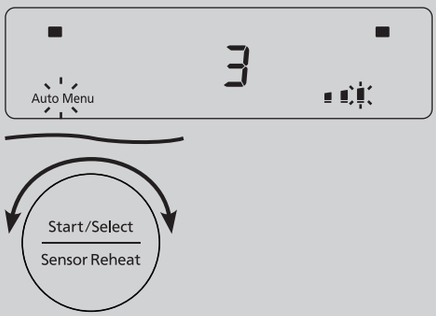
Voltee el **Dial** hasta que el número correspondiente al alimento deseado aparezca en la pantalla ***(consulte la tabla de la página siguiente)***.

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.

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.° 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.

F0003DB70AP_ES.indd 20 2026/3/3 16:22:38

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.)	Plato apto para microondas
Derretir	**10. Mantequilla**	55 – 450 g (2 – 16 oz.)	
	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:

1. Mezcle el agua y el aceite en un tazón grande apto para microondas de aproximadamente 10 pulgadas (2,5 cuartos).
2. 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.
3. Añada todos los ingredientes restantes excepto la sal y la pasta de tomate.
4. Cubra sellando bien con envoltura plástica.
5. Coloque el tazón en el horno microondas, gire el dial para seleccionar el Programa 2 y luego presione Encender (Start) para cocinar.
6. 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:

1. 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.
2. Revuelva todos los ingredientes restantes.
3. Cubra sellando bien con envoltura plástica.
4. Coloque el tazón en el horno microondas, gire el dial para seleccionar el Programa 3 y luego presione Encender (Start) para cocinar.
5. 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)

F0003DB70AP_ES.indd 21 2026/3/3 16:22:38

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. Escurra 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 descubierto 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.

F0003DB70AP_ES.indd 22 2026/3/3 16:22:38

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. Escurra 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 6 – 7	4 – 5	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 eruptar 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.

F0003DB70AP_ES.indd 23 2026/3/3 16:22:38

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

F0003DB70AP_ES.indd 24 2026/3/3 16:22:38

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.

F0003DB70AP_ES.indd 25 2026/3/3 16:22:38

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.

F0003DB70AP_ES.indd 26 2026/3/3 16:22:38

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. Escurra 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	

F0003DB70AP_ES.indd 27 2026/3/3 16:22:38

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 coccion 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 carnoso. 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 estan sobrecocinados, nada se puede hacer.

F0003DB70AP_ES.indd 28 2026/3/3 16:22:38

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)

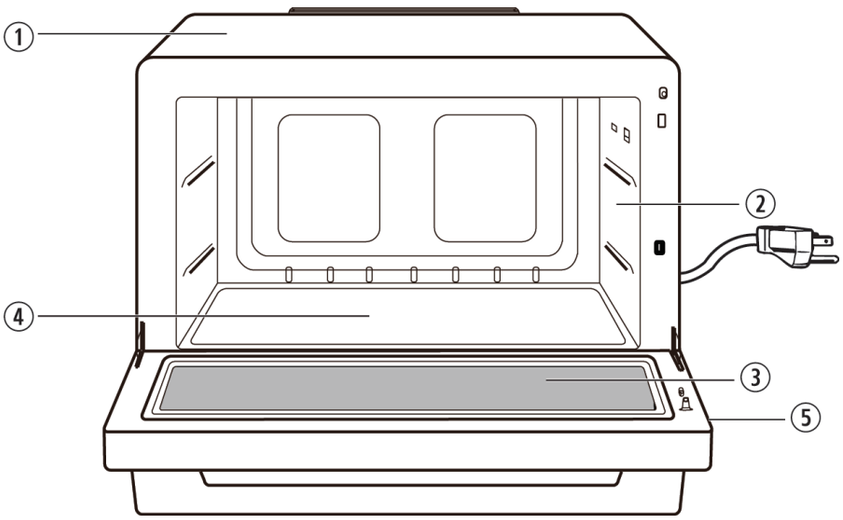
F0003DB70AP_ES.indd 29 2026/3/3 16:22:38

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 ventilacion.
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 coccion, en especial bajo condiciones de alta humedad, los alimentos emanan vapor. (Cierto 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 espray 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 HORNOS 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

F0003DB70AP_ES.indd 30 2026/3/3 16:22:38

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 condensara en superficies mas frescas, como la puerta del horno. Esto es normal. Despues 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 NINOS; Desactivelo oprimiendo tres veces **Pausa/Cancelar (Stop/Reset).**
El horno deja de cocinar.	La alimentacion del horno fallo; contacte a un Centro de servicio tecnico autorizado (ver la página siguiente).

F0003DB70AP_ES.indd 31 2026/3/3 16:22:38

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

F0003DB70AP_ES.indd 32 2026/3/3 16:22:38

Especificaciones

Alimentacion.....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 ½" x 13 ¾" x 15 ⅜"(**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 ¼" 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

F0003DB70AP_ES.indd 33 2026/3/3 16:22:39

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**

F0003DB70AP_ES.indd 34 2026/3/3 16:22:39