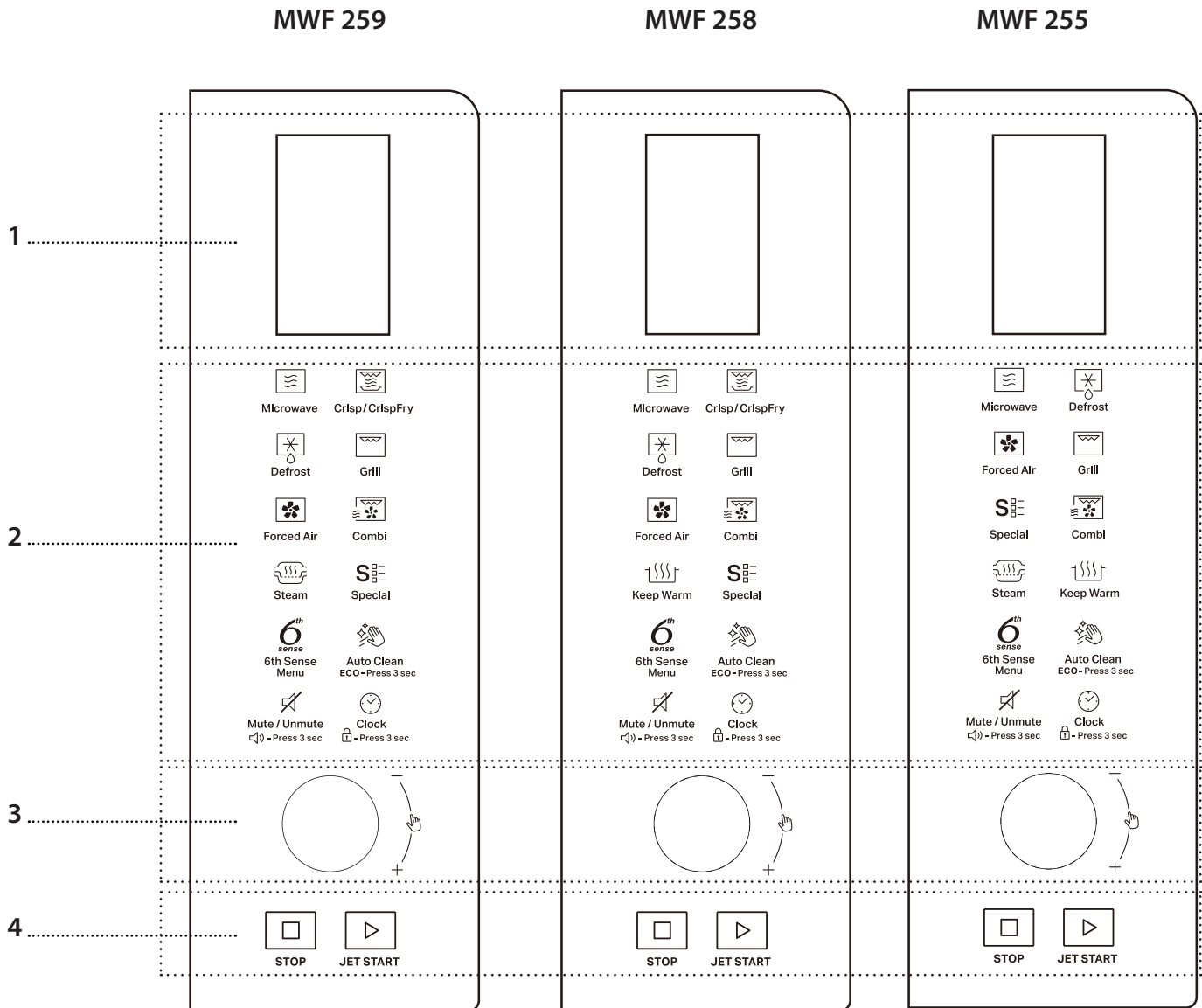


DESCRIÇÃO DO PAINEL DE CONTROLO



1. VISOR

2. BOTÕES DE FUNÇÃO

3. BOTÃO ROTATIVO/CONFIRMAÇÃO

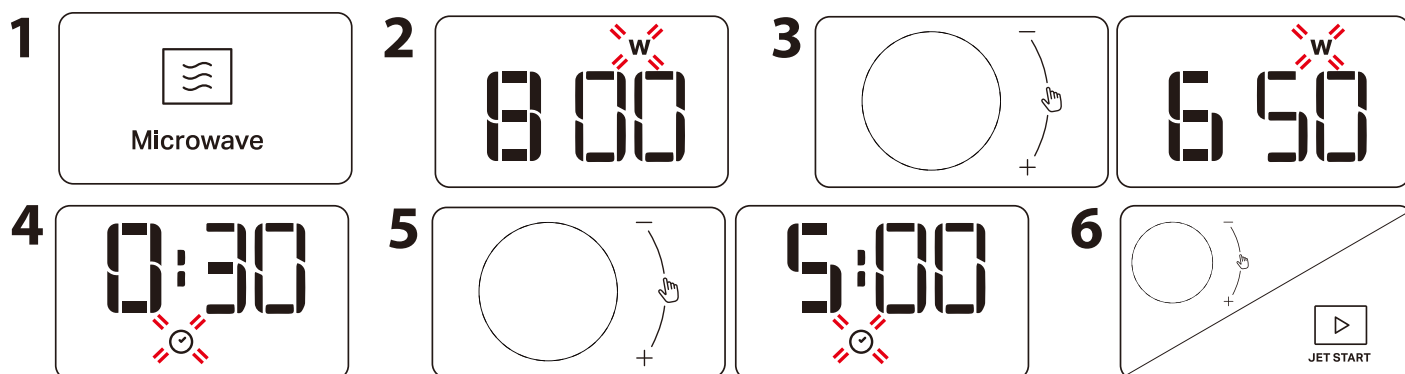
- Rode para definir a duração, a potência, a temperatura (dependendo do modelo), e o peso, para escolher a categoria de alimentos e para acertar o relógio. Rode para a direita ou para a esquerda para aumentar ou diminuir o valor.
- Pressione o botão para confirmar o parâmetro. Quando o último parâmetro for confirmado, o visor apresentará a mensagem RUN.

4. BOTÕES INICIAR/PARAR

FUNÇÕES DE COZEDURA

MICRO-ONDAS (MANUAL)

A função Micro-ondas é uma função manual que permite cozinhar ou reaquecer rapidamente alimentos e bebidas. Por exemplo, definir a potência para 650 W durante 5 min.:



1. Pressione o botão Micro-ondas
2. 800 W é a potência predefinida.
3. Rode o botão para definir nível de potência para 650 W.
4. Pressione o botão OK para confirmar ou, após 3 segundos, o visor apresentará 0:30.
5. Rode o botão para definir a duração para 5 minutos.
6. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

Dicas e sugestões:

Se precisar de alterar a potência, pressione novamente o botão Micro-ondas e rode o botão para ajustar o valor. O nível de potência desejado pode ser selecionado de acordo com a tabela abaixo.

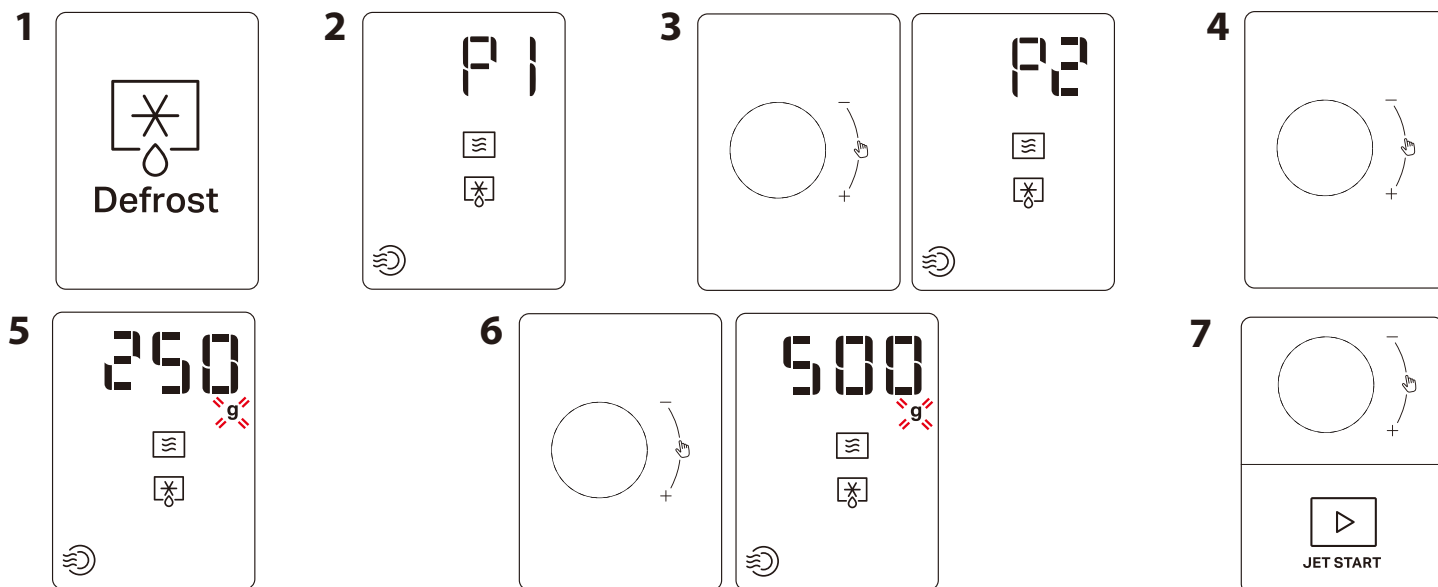
POTÊNCIA	SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO:	ACESSÓRIOS
90 W	Amolecer gelado. Manter quente.	 MW SAFE DISH (NÃO FORNECIDO)
160 W	Descongelar, amolecer manteiga e queijo.	
350 W	Pratos de cozedura lenta como guisados. Derreter manteiga, queijo e chocolate.	
500 W	Cozedura de pratos delicados. Adequado para pratos ricos em proteínas, queijo, ovos; terminar a cozedura de guisados.	
650 W	Cozinhar pratos à base de carne, peixe ou legumes que precisam de ser cozinhados uniformemente.	
800 W	Reaquecer bebidas, água, sopas, chá ou café. Adequado para alimentos ricos em água. Não utilizar para alimentos que contenham ovos ou natas.	

INDICADORES:



DESCONGELAÇÃO

Esta função permite a descongelação rápida de alimentos de forma automática. Utilize esta função para descongelar carne, frango, peixe, legumes e pão. Por exemplo, para descongelar 500 g de frango:



1. Pressione o botão Descongelação.
2. A predefinição é P1.
3. Rode o botão para definir a categoria para P2.
4. Pressione Início rápido ou o botão OK para confirmar.
5. 250 g é o peso predefinido.
6. Rode o botão para definir o peso para 500 g.
7. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

Dicas e sugestões:

- Para obter os melhores resultados possíveis, o produto irá pedir-lhe para virar/agitar os alimentos quando for necessário. Ver o capítulo “Adicionar/Mexer/Virar os alimentos” na secção “FUNÇÕES E UTILIZAÇÃO DIÁRIA”.
- O plástico deve ser picado com um garfo para libertar a pressão e evitar que rebente, dado que se acumula vapor durante a cozedura.
- Para obter um melhor resultado, recomendamos deixar o alimento repousar durante pelo menos 5 minutos.

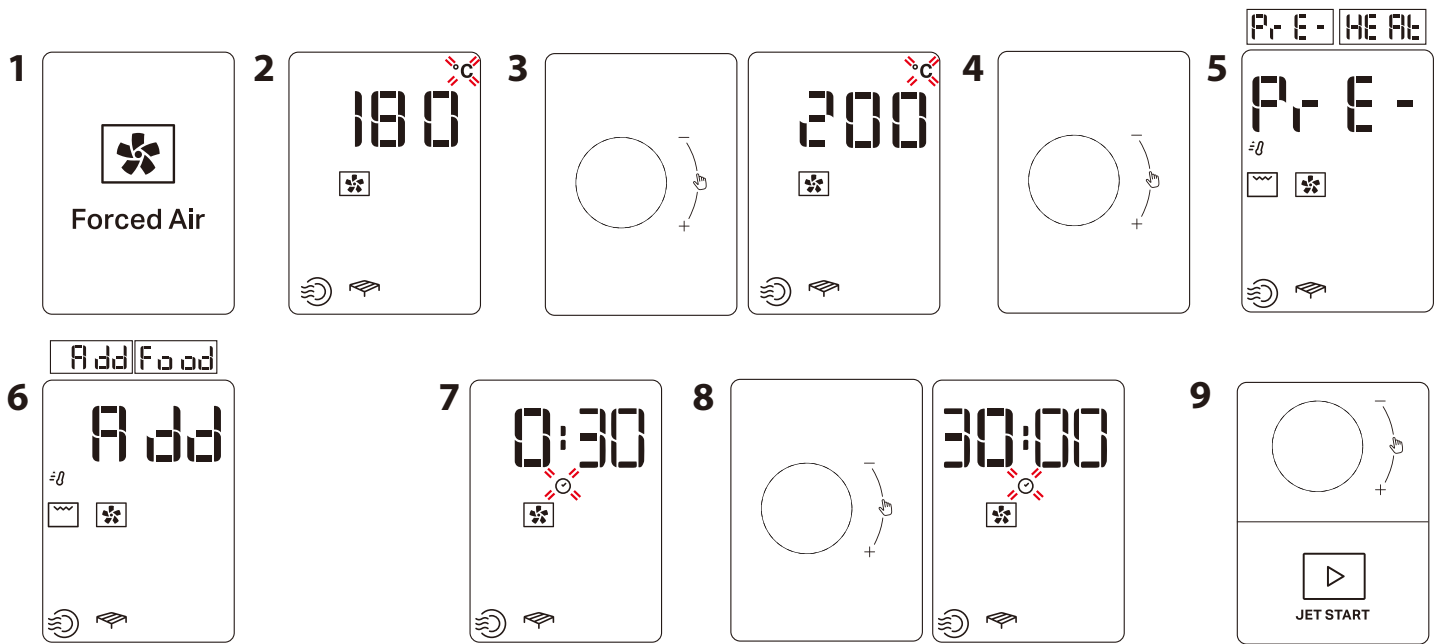
CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258 MWF 259	MWF 255	PESO	ACESSÓRIOS	INSTRUÇÕES
Carne	<i>P1</i>	<i>P1</i>	100-2000 g/50 g	Prato adequado para micro-ondas MW SAFE DISH (NÃO FORNECIDO)	Carne picada, bifes, pedaços, estufado.
Frango	<i>P2</i>	<i>P2</i>	100-2000 g/50 g		Filetes (inteiros ou cortados)
Peixe	<i>P3</i>	<i>P3</i>	100-1500 g/50 g		Peixes inteiros ou filetes
Legumes	<i>P4</i>	<i>P4</i>	100-1500 g/50 g	(NÃO FORNECIDO)	Evitar partes mais duras dos legumes
Pão estalado	<i>P5</i>		50-500 g/50 g	Prato Crisp Pega Crisp 	Pão com menor peso descongela melhor
Pão	<i>P6</i>	<i>P5</i>	50-500 g/50 g	MW SAFE DISH (NÃO FORNECIDO)	Pão com menor peso descongela melhor

INDICADORES (DEPENDENTE DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



AR FORÇADO (MANUAL)


Esta função permite obter pratos como se fossem assados no forno. Utilizando uma potente resistência e um ventilador, o ciclo de cozedura é exatamente igual ao de um forno tradicional. Utilize esta função para pastelaria, pão, carne, aves, peixe, etc. O processo de cozedura será precedido por uma fase de pré-aquecimento do forno, de modo a obter os melhores resultados de cozedura possíveis. Por exemplo, para cozinhar a 200 °C, durante 30 minutos:



1. Pressione o botão Ar forçado.
2. 180 °C é a temperatura predefinida.
3. Rode o botão para definir a temperatura para 200 °C.
4. Pressione o botão OK para confirmar.
5. O visor apresentará a indicação de pré-aquecimento.
6. Após o pré-aquecimento, o visor apresentará a indicação "Adicionar alimento". Abra a porta, adicione os alimentos. Em seguida, feche a porta.
7. 30 segundos é a duração predefinida.
8. Rode o botão para definir a duração para 30 minutos.
9. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

Dicas e sugestões:

- Utilize a grelha inferior para colocar os alimentos de forma a permitir a circulação adequada de ar em redor dos alimentos.
- Quando utilizar esta função, certifique-se de que os utensílios utilizados são adequados para o forno.
- Para obter um melhor resultado, recomendamos deixar o alimento repousar durante pelo menos 5 minutos.

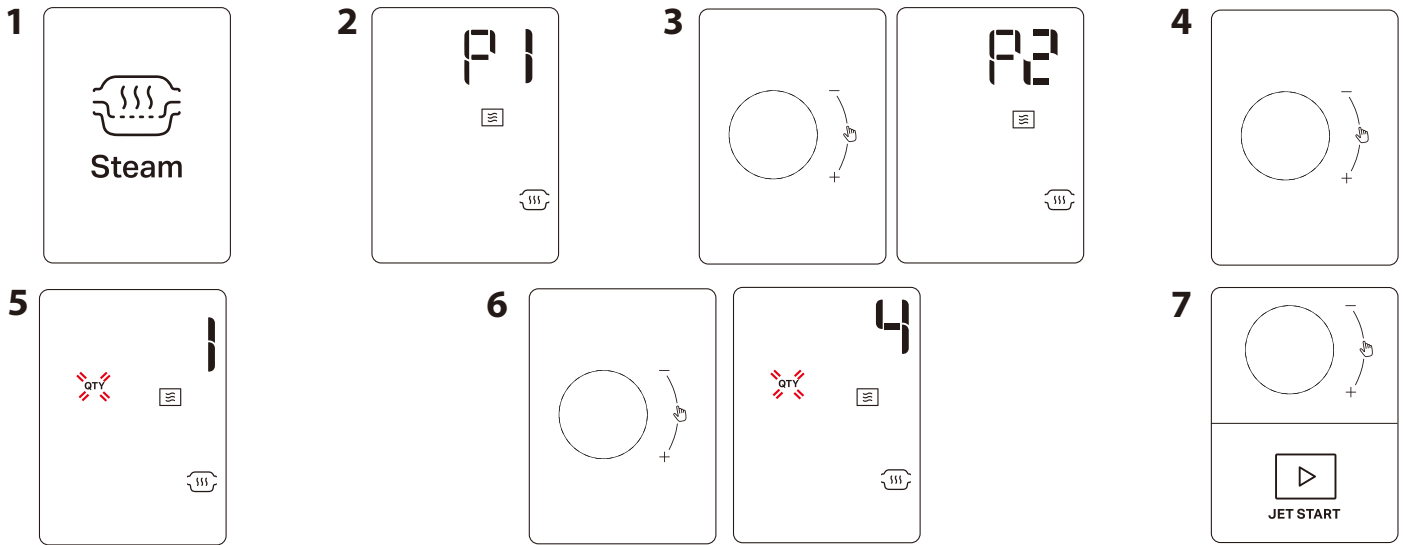
Ar forçado	ACESSÓRIOS
Manual 40-200 °C/5 °C	Grelha inferior 

INDICADORES:



MENU VAPOR (APENAS MWF 255 E MWF 259)

Esta função de cozedura a vapor permite-lhe obter pratos saudáveis e com um sabor natural. Utilize esta função para cozer alimentos a vapor, tais como, massas, arroz, legumes e peixe. Ser-lhe-á pedido para definir o tempo de cozedura para o arroz e massa, de acordo com a recomendação indicada na embalagem. Por exemplo, para ferver 4 porções de Quinoa utilize a vaporeira sem cesto.



1. Pressione o botão Vapor.
2. A predefinição é P1.
3. Rode o botão para definir a categoria para P2.
4. Pressione o botão OK para confirmar.
5. O visor apresentará a indicação de 1 porção.
6. Rode o botão para definir o peso para 4 porções.
7. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.



Dicas e sugestões:

- A temperatura inicial da água é de 15-27 °C.
- A vaporeira foi concebida para ser utilizada apenas com micro-ondas! A utilização da vaporeira noutra função poderá provocar danos no acessório.
- Para as categorias de alimentos P4 a P16, colocar 100 ml de água no fundo da vaporeira antes de cozinhar.
- Visto que o recipiente estará quente após o ciclo de limpeza, é recomendado que utilize uma luva resistente ao calor para retirar o recipiente do micro-ondas.

CATEGORIA DE ALIMENTO		PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
P1	Cozer arroz	1-4 porções/ 1 porção	Vaporeira sem cesto 	Arroz (80 g/porção), sal	- Adicione arroz e sal. - Adicione água à temperatura ambiente até ao nível indicado no acessório e mexa. - Tape com a tampa da vaporeira. - Quando solicitado, defina o tempo de cozedura do arroz, indicado na embalagem do arroz.
P2	Cozer quinoa	1-4 porções/ 1 porção	Vaporeira sem cesto 	Quinoa (70 g/porção), sal	- Adicione quinoa e sal. - Adicione água à temperatura ambiente até ao nível indicado no acessório (utilizar o indicador do arroz) e mexa. - Tape com a tampa da vaporeira.
P3	Cozer massa	1-3 porções/ 1 porção	Vaporeira sem cesto 	Massa (80 g/porção), sal	- Adicione massa e sal. - Adicione água à temperatura ambiente até ao nível indicado no acessório e mexa. - Tape com a tampa da vaporeira. - Quando solicitado, defina o tempo de cozedura da massa, indicado na embalagem da massa.
P4	Cozer legumes a vapor (Brócolos, Couve-flor)	150-500 g/50 g	Vaporeira 	-	- Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque o cesto. - Coloque os legumes inteiros ou cortados no cesto, evitando sobrepô-los. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.

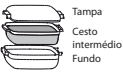
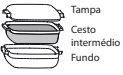
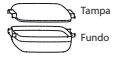
INDICADORES:



CATEGORIA DE ALIMENTO		PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
P5	Cozer batatas a vapor	150-500 g/50 g	Vaporeira 	-	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque o cesto. - Corte batatas em cubos e coloque-as no cesto, evitando sobrepô-las. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P6	Cozer legumes congelados a vapor	150-500 g/50 g	Vaporeira 	-	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque o cesto. - Coloque os legumes no cesto, evitando sobrepô-las. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P7	Cozer fruta a vapor	150-500 g/50 g	Vaporeira 	Maçãs, peras	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque o cesto. - Coloque os alimentos no cesto, evitando sobrepô-las. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P8	Cozer filetes de frango a vapor	150-500 g/50 g	Vaporeira 	-	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque o cesto. - Coloque os alimentos no cesto, evitando sobrepô-las - Pressione o botão Auto cook (Cozinhar automaticamente), selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Jet start (Início rápido). - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P9	Cozer filetes de peixe a vapor	150-500 g/50 g	Vaporeira 	Bacalhau, pargo, truta	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque o cesto. - Coloque os alimentos no cesto, evitando sobrepô-las. Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P10	Cozer postas de peixe	150-500 g/50 g	Vaporeira 	Atum, peixe-espada, salmão	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque o cesto. - Coloque os alimentos no cesto, evitando sobrepô-las. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P11	Cozer camarões a vapor	150-500 g/50 g	Vaporeira 	-	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque o cesto. - Coloque os alimentos no cesto, evitando sobrepô-las - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P12	Batatas recheadas com cogumelos cozidas a vapor	1 receita	Vaporeira 	3 batatas grandes, 100 g de cogumelos, 50 g de queijo parmesão ralado, 1 colher de chá de salsa picada, sal e pimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Descasque as batatas e corte-as ao meio ao comprimento. - Cave o interior com uma pequena faca, coloque queijo e os outros ingredientes misturados nas cavidades das batatas. - Coloque 100 ml de água na vaporeira, coloque o cesto e disponha as batatas. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P13	Almôndegas vegetarianas cozidas a vapor	1 receita	Vaporeira 	1 cenoura, 1 curgetes (média), 1 pimento vermelho, 100 g de queijo parmesão ralado, 200 g de queijo ricota, 100 g de pão ralado, noz-moscada, sal, pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Triture os legumes numa trituradora e, em seguida misture todos os ingredientes numa tigela. - Faça bolas (1-2 colheres de sopa cada) e envolva-as com pão ralado. - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque os alimentos no cesto. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P14	Rolos vegetarianos de papel-arroz cozidos a vapor	4 rolos	Vaporeira 	4 folhas de papel-arroz, 60 g de curgetes, 60 g de cenoura, 40 g talos de aipo, 10 g de gengibre fresco, 10 g de coentros frescos	<ul style="list-style-type: none"> - Corte tiras de curgetes, cenoura, talo de aipo e coentros. - Coloque-as no papel-arroz e enrole. - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque os alimentos no cesto. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.

INDICADORES:



CATEGORIA DE ALIMENTO		PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
P15	Choco recheado cozido a vapor	1 receita	<p>Vaporeira</p> 	500 g de choco estripado e esfolado, 100 g de pão ralado, 50 g de queijo parmesão ralado, 1 colher de sopa de salsa picada, 30 ml de azeite, sal, pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture todos os ingredientes e coloque todo o recheio dentro dos chocos. - Coloque 100 ml de água na vaporeira e coloque os alimentos no cesto. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P16	Hambúrgueres de pescada e manjeriço cozidos a vapor	150-500 g/50 g	<p>Vaporeira</p> 	500 g de filetes de pescada sem espinhas, esfolados e moídos, 30 g de manjeriço fresco, pimenta rosa, sal.	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque o filete de peixe branco e manjeriço num robô de cozinha com a lâmina e misture até desfazer em pedaços pequenos. - Em seguida, adicione pimenta rosa e sal nos filetes de peixe branco e manjeriço. Misture tudo até obter uma mistura homogênea. - Distribuindo uniformemente a mistura de filetes de peixe, faça hambúrgueres de dimensões uniformes coloque 100 ml na vaporeira. - Coloque o cesto. - Coloque os alimentos no cesto, evitando sobrepô-los. - Pressione o botão Auto cook (Cozinhar automaticamente), selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Jet start (Início rápido). - Depois de cozinhado deixe repousar durante alguns minutos.
P17	Cozer espargos e curcuma quinoa	1 receita	<p>Vaporeira sem cesto</p> 	200 g de quinoa, 400 ml de água, 100 g de pontas de espargos frescos, 1 colher de chá de curcuma, 20 ml de azeite, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture todos os ingredientes. - Tape com a tampa da vaporeira e coza. - Depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos.
P18	Cozer espelta de tomate seco e azeitonas	1 receita		150 g de espelta seca, 350 ml de água, 100 g de tomates secos, 100 g de azeitonas pretas sem caroço, 1 chalota pequena picada, 1 tufo de manjeriço, azeite, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture todos os ingredientes. - Tape com a tampa da vaporeira e coza., depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos, mexa e sirva.
P19	Cozer salada de frango e caril bulgur	1 receita		200 g de peito de frango, 250 g bulgur seco, 1 colher de sopa de caril Madras, 400 ml de caldo de legumes, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture todos os ingredientes. - Tape com a tampa da vaporeira e coza., depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos, mexa e sirva.
P20	Cozer arroz basmati com coentros e curgetes	1 receita		300 g de arroz basmati, 400 ml de água, 150 g de curgetes, 50 g de coentros frescos, 50 ml de leite de coco, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture todos os ingredientes. - Tape com a tampa da vaporeira e coza., depois de cozido deixe repousar durante alguns minutos, mexa e sirva.

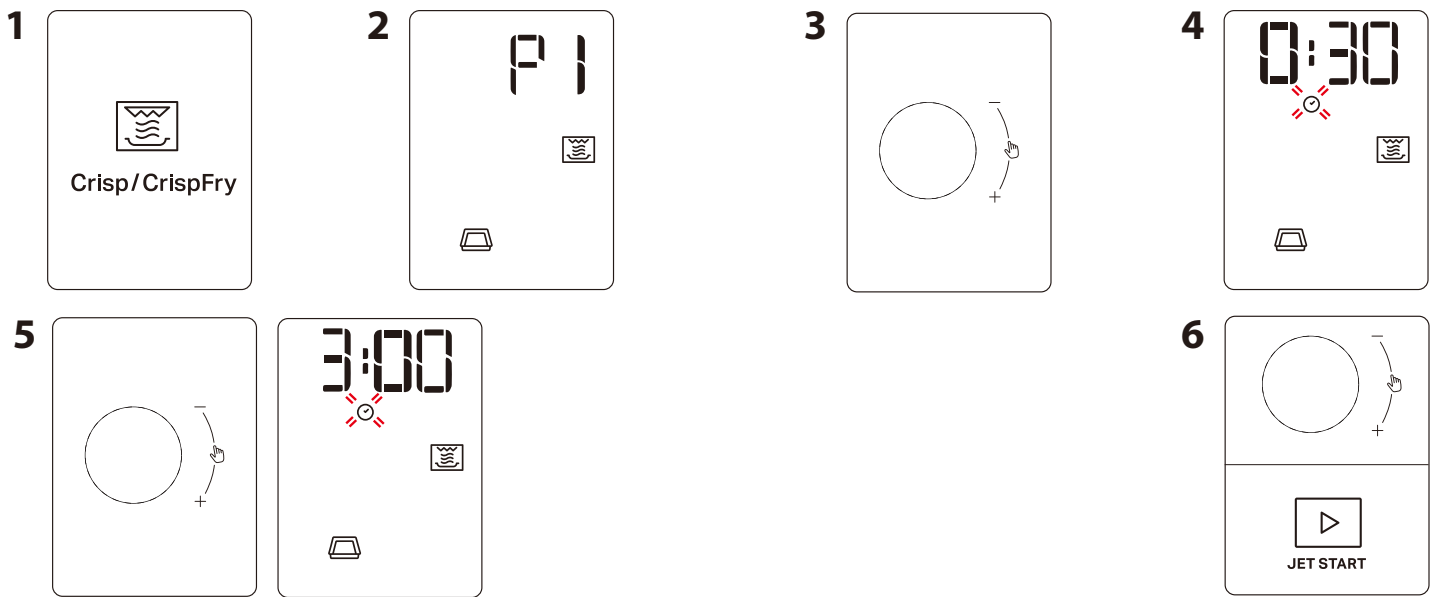
INDICADORES:



CRISP/FRITAR (APENAS MWF 258 E MWF 259)

Crisp Manual

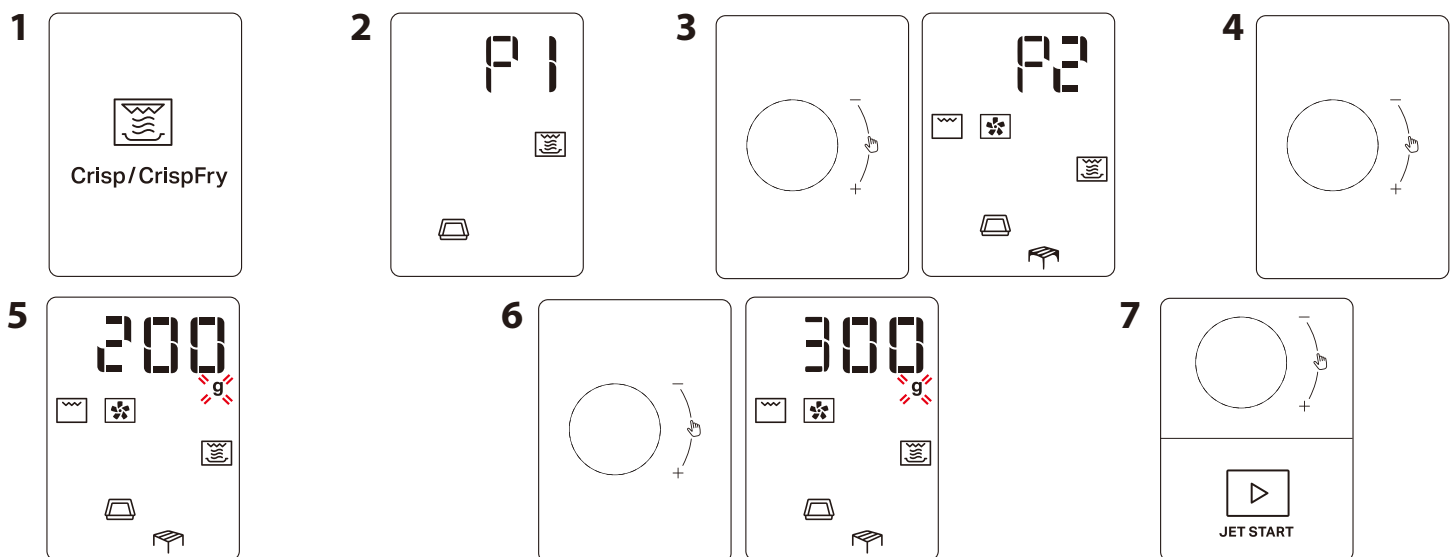
Esta função permite obter alimentos estaladiços, tanto na superfície superior como na inferior, e proporciona uma textura interna perfeita. Função de cozedura que utiliza micro-ondas e grelhador. O prato Crisp atinge as temperaturas ideais que permitem cozinhar e alourar os alimentos. Por exemplo, para utilizar a função Crisp manual durante 3 minutos:



1. Pressione o botão Crisp/CrispFry.
2. A predefinição é P1.
3. Pressione o botão OK para confirmar.
4. O visor apresentará a indicação de 0:30.
5. Rode o botão para definir a duração para 3 minutos.
6. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

Fritar

Esta função é adequada para alimentos fritos congeladas, batatas, asas de frango, frango panado. A verdadeira vantagem é que não é necessário óleo (ou uma quantidade muito pequena) e os resultados são realmente bons e muito semelhantes aos produtos fritos. Por exemplo, para fritar 300 g de batatas fritas:



1. Pressione o botão Crisp/CrispFry.
2. A predefinição é P1.
3. Rode o botão para P2.
4. Pressione o botão OK para confirmar.
5. 200 é o peso predefinido.
6. Rode o botão para alterar o peso para 300 g.
7. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.






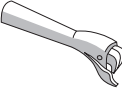


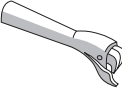








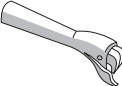
INDICADORES (DEPENDE DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):







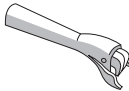


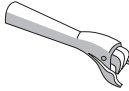


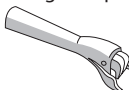






Dicas e sugestões:

- Não coloque o prato Crisp quente em superfícies sensíveis ao calor.
- Utilize luvas para fornos ou a pega Crisp para retirar o prato Crisp quente.
- Utilize apenas o prato Crisp fornecido quando utilizar esta função. Outros pratos Crisp disponíveis no mercado não oferecerão o resultado correto quando utilizar esta função.
- Durante o período de cozedura, o forno de micro-ondas pode pedir para adicionar/mexer/virar os alimentos. (Ver detalhes em "ADICIONAR/MEXER/VIRAR os alimentos" na secção "FUNÇÕES E UTILIZAÇÃO DIÁRIA").

CATEGORIA DE ALIMENTO		PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
P1	 Função manual	-	Prato Crisp  Pega Crisp 	-	-
P2	 Batatas fritas	200-400 g/50 g	Prato Crisp na grelha superior  Pega Crisp 	Batatas fritas	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os alimentos no prato Crisp, evitando sobrepor. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, seleccione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Quando solicitado, vire os alimentos. - Depois de cozinhado deixe repousar durante alguns minutos.
P3	 Frango panado	200-500 g/50 g	Prato Crisp na grelha superior  Pega Crisp 	Frango panado	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os alimentos no prato Crisp, evitando sobrepor. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, seleccione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Quando solicitado, vire os alimentos. - Depois de cozinhado deixe repousar durante alguns minutos.
P4	 Panadinhos de peixe	250-500 g/50 g	Prato Crisp na grelha superior  Pega Crisp 	Panadinhos de peixe	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os alimentos no prato Crisp, evitando sobrepor. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, seleccione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Quando solicitado, vire os alimentos. - Depois de cozinhado deixe repousar durante alguns minutos.
P5	 Hambúrgueres congelados	100-600 g/50 g	Prato Crisp na grelha superior  Pega Crisp 	Hambúrgueres congelados	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os alimentos no prato Crisp, evitando sobrepor. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, seleccione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Quando solicitado, vire os alimentos. Depois de cozinhado deixe repousar durante alguns minutos.
P6	 Filetes de frango panados	200-500 g/50 g	Prato Crisp na grelha superior  Pega Crisp 	400 g de bifes de peito de frango, 100 g de pão ralado, 60 g de farinha, 2 ovos, 100 ml de óleo de girassol, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Numa tigela média rasa, adicione a farinha, sal e pimenta preta. - Numa segunda tigela média rasa, adicione os ovos, sal e pimenta e bata para os misturar. - Numa terceira tigela média rasa, adicione o pão ralado, o óleo e misture. - Passe os pedaços de frango pelas tigelas na ordem de preparação: farinha, ovo e depois pão ralado. - Coloque o peito de frango no prato Crisp e coloque-o no forno.

INDICADORES (DEPENDENTE DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



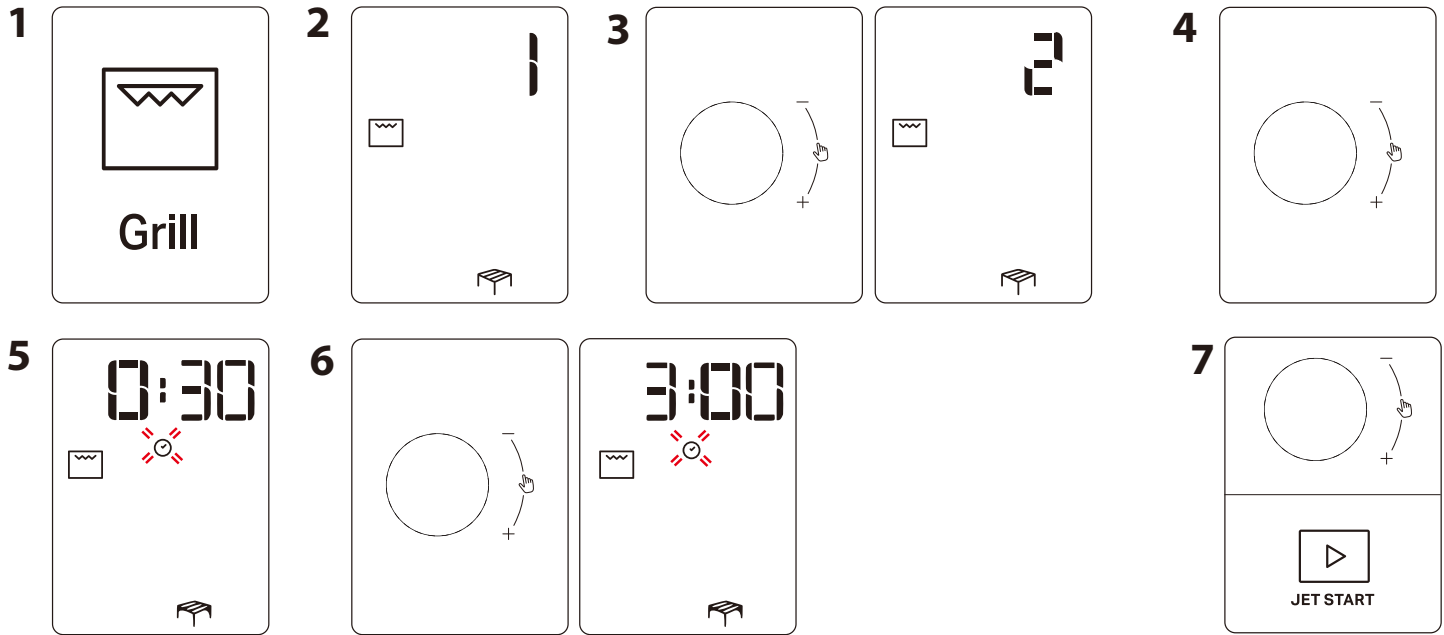
P7		Asas de frango	200-500 g/50 g	<p>Prato Crisp na grelha superior</p>  <p>Pega Crisp</p> 	Asas de frango	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os alimentos no prato Crisp, evitando sobrepor. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Quando solicitado, vire os alimentos. - Depois de cozinhado deixe repousar durante alguns minutos.
P8		Postas de peixe	200-500 g/50 g	<p>Prato Crisp na grelha superior</p>  <p>Pega Crisp</p> 	Postas de peixe	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os alimentos no prato Crisp, evitando sobrepor. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Quando solicitado, vire os alimentos. - Depois de cozinhado deixe repousar durante alguns minutos
P9		Frango panado recheado com queijo e fiambre	1 receita	<p>Prato Crisp na grelha superior</p>  <p>Pega Crisp</p> 	<p>400 g de bifes de peito de frango, 50 g de queijo fatiado, 50 g fiambre fatiado, 100 g de pão ralado, 60 g de farinha, 2 ovos, 100 ml de óleo de girassol, sal e pimenta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Misture o fiambre e o queijo. - Faça um corte ao longo de cada peito de frango. - Recheie os peitos com o fiambre e queijo e prenda com um espeto ou palitos. - Numa tigela média rasa, adicione a farinha, sal e pimenta preta. - Numa segunda tigela média rasa, adicione os ovos, sal e pimenta e bata para os misturar. Numa terceira tigela média rasa, adicione o pão ralado, o óleo e misture. - Passe os pedaços de frango pelas tigelas na ordem de preparação: farinha, ovo e depois pão ralado. - Coloque o peito de frango no prato Crisp e coloque-o no forno.
P10		Beringelas panadas com orégãos e tomilho	1 receita	<p>Prato Crisp na grelha superior</p>  <p>Pega Crisp</p> 	<p>250 g de beringelas, 2 ovos, 1 colher de sopa de tomilho seco, 200 g de pão ralado, 100 ml de óleo de girassol, sal e pimenta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corte as beringelas em círculos com aproximadamente 1 centímetro de espessura - Misture os ovos, o tomilho seco, sal e pimenta numa tigela, coloque o pão ralado noutra tigela, adicione o óleo e misture bem. - Passe as fatias de beringela pelas tigelas na ordem de preparação: ovo e depois pão ralado. - Coloque as fatias de beringela no prato Crisp e coloque-o no forno.
P11		Camarões crocantes panados	1 receita	<p>Prato Crisp na grelha superior</p>  <p>Pega Crisp</p> 	<p>400 g de camarão descascado, 2 ovos, 200 g de pão ralado, 70 ml de óleo de girassol, sal e pimenta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Misture os ovos, o sal e pimenta numa tigela, coloque o pão ralado noutra tigela, adicione o óleo e misture bem. - Passe os camarões pelas tigelas na ordem de preparação: ovo e depois pão ralado. - Coloque os camarões no prato Crisp e coloque-o no forno.

INDICADORES (DEPENDE DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



GRELHADOR

Esta função utiliza um potente grelhador de quartzo para alourar os alimentos, criando um efeito de grelhado ou gratinado. Por exemplo, para grelhar alimentos ao nível médio durante 3 minutos:



1. Pressione o botão Grelhador.
2. 1 é a predefinição.
3. Rode o botão para alterar o nível de potência para 2.
4. Pressione o botão OK para confirmar.
5. 0:30 é a predefinição.
6. Rode o botão para alterar a duração para 3 minutos.
7. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

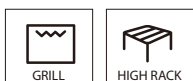


Dicas e sugestões:

- No caso de alimentos como tostas, bifes e salsichas, coloque os alimentos na grelha superior.
- Para esta função é necessário utilizar a grelha superior. Aproxime os alimentos da resistência permitindo obter os melhores resultados. Coloque-a no centro do compartimento do forno.
- Sempre que utilizar esta função, certifique-se de que os utensílios utilizados são resistentes ao calor.
- Não utilize utensílios de plástico para grelhar. Estes irão derreter. Os utensílios de madeira ou de papel também não são adequados.
- Tenha cuidado, não toque no teto debaixo da resistência do grelhador.

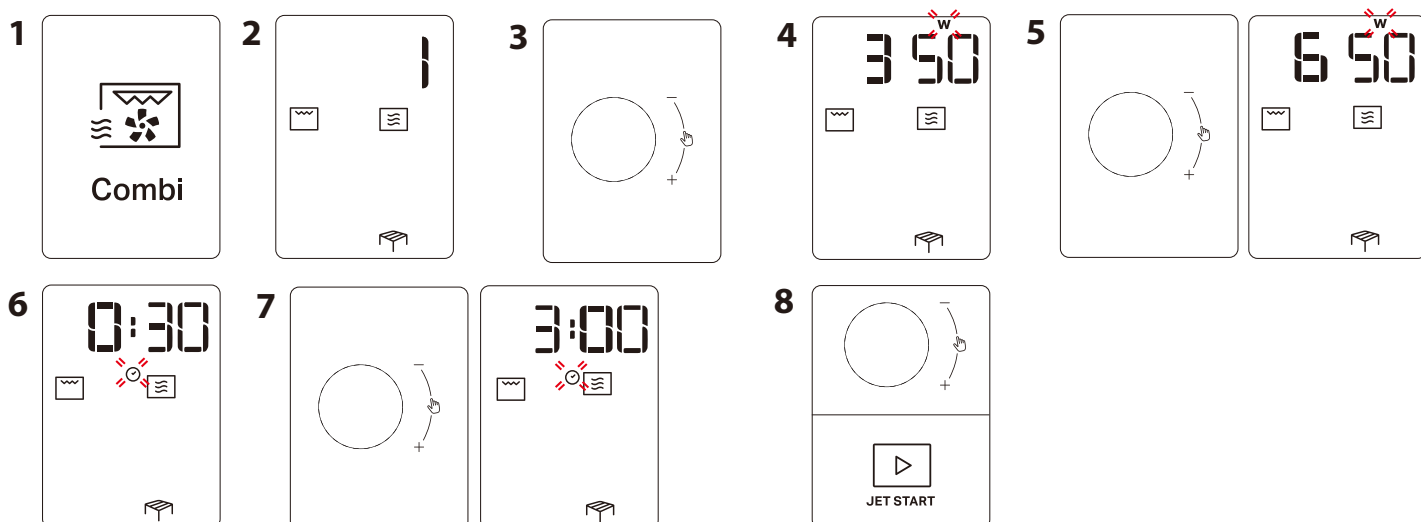
NÍVEL DE POTÊNCIA		SUGESTÕES	ACESSÓRIOS
1	Baixo	Este nível é utilizado quando um lado já está grelhado, e ainda é necessário alourar o outro lado. Este nível é útil para os produtos que devem cozinhar/manter-se quentes durante muito tempo, sem risco de queimarem.	
2	Médio	Este nível é utilizado para alguns tipos de carne que devem ser cozinhados uniformemente por fora e por dentro. Também é adequado para torrar pão lentamente, gratinar alimentos e para os reaquecer.	
3	Alto	Este nível destina-se a alimentos que têm de alourar rapidamente à superfície, ou para torrar pão ou terminar de gratinar alimentos.	

INDICADORES:



GRELHADOR COMBINADO (MO + GRELHADOR)

Esta função combina a cozedura com micro-ondas e grelhador para poder gratinar alimentos em menos tempo. Por exemplo, para utilizar o grelhador combinado a 650 W durante 3 minutos:



1. Pressione o botão Combi.
- 1 é a função Grelhador Combinado.
- Pressione o botão OK para confirmar.
- 350 W é a potência predefinida.
- Rode o botão para definir nível de potência para 650 W.
- 0:30 é a duração predefinida.
- Rode o botão para definir a duração para 3 minutos.
- Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

Dicas e sugestões:

- Não deixe a porta do forno aberta durante longos períodos quando o grelhador está em funcionamento, já que provocará uma descida de temperatura.
- Quando cozinhar gratinados grandes, vire os alimentos após aproximadamente metade do tempo de cozedura, de modo a deixar a superfície ganhar a cor certa.
- Sempre que utilizar esta função, certifique-se de que os utensílios utilizados são adequados para fornos micro-ondas e resistentes ao calor.
- Não utilize utensílios de plástico para grelhar. Estes irão derreter. Os utensílios de madeira ou de papel também não são adequados.
- Tenha cuidado, não toque no teto debaixo da resistência do grelhador.
- Para esta função é necessário utilizar a grelha superior. Aproxima os alimentos da resistência permitindo obter os melhores resultados. Coloque-a no centro do compartimento do forno.

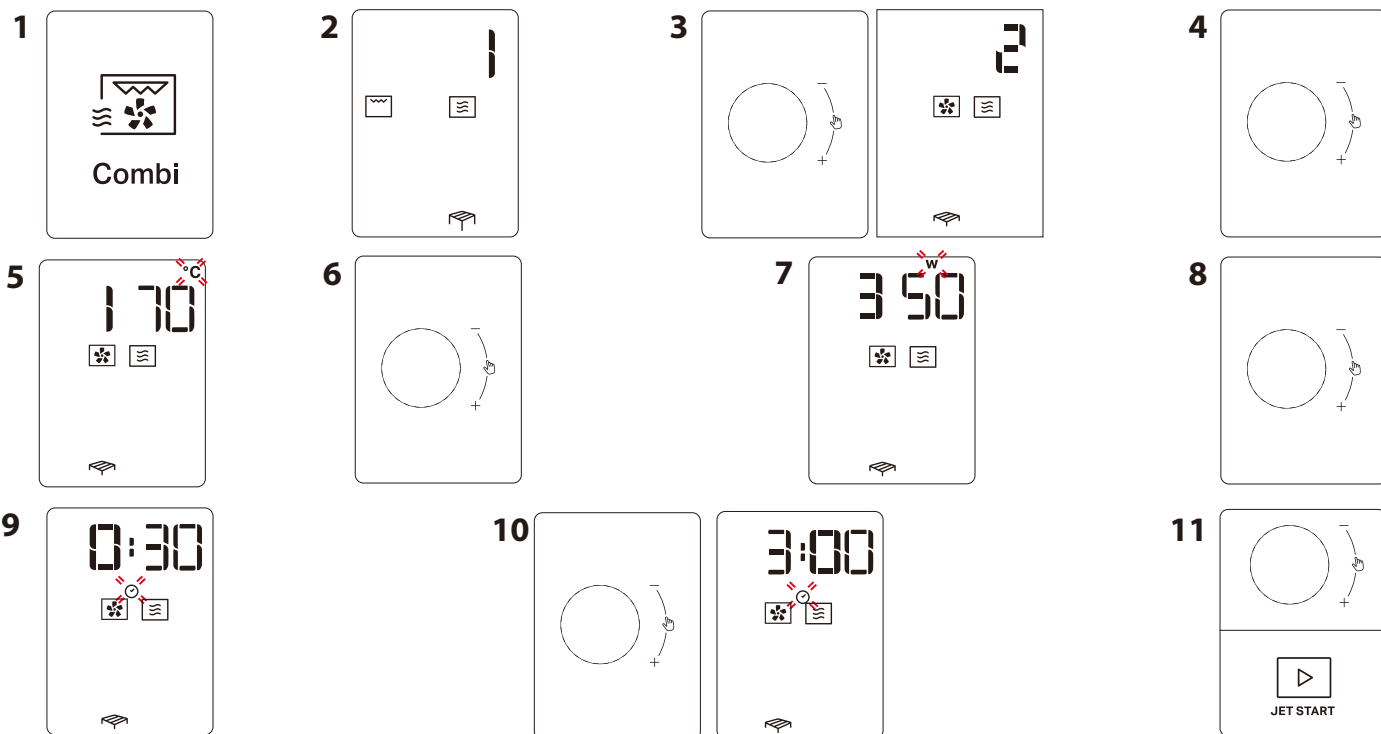
NÍVEL DE POTÊNCIA	SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO	ACESSÓRIOS
650 W	Legumes	Grelha superior
500 W	Aves	
350 W	Peixe	
160 W	Carne	
90 W	Fruta gratinada	

INDICADORES:



COMBINADO (MO + AF)


Esta função combina micro-ondas com ar forçado, permitindo preparar pratos assados no forno em menos tempo. A função Combi (Micro-ondas + Ar forçado) permite cozinhar pratos como aves assadas, batatas inteiras, lasanha, peixe. Carne assada e bolos de fruta, doces e pastelaria. Por exemplo, para assar à potência de 350 W a 170 °C durante 3 minutos:



1. Pressione o botão Combi.
2. 1 é a predefinição.
3. Rode o botão de para 2, Função Combinado-AF.
4. Pressione o botão OK para confirmar.
5. 170 °C é a temperatura predefinida.
6. Pressione o botão OK para confirmar.
7. 350 W é a potência predefinida.
8. Pressione o botão OK para confirmar.
9. 0:30 é a predefinição.
10. Rode o botão para definir a duração para 3 minutos.
11. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

Dicas e sugestões:

- Não deixe a porta do forno aberta durante longos períodos quando o estiver a utilizar esta função, já que provocará uma descida de temperatura.
- Certifique-se de que os utensílios utilizados são adequados para fornos micro-ondas e resistentes ao calor quando utilizar esta função.
- Para obter um melhor resultado, recomendamos deixar o alimento repousar durante pelo menos 5 minutos.
- Utilize a grelha inferior para colocar os alimentos de forma a permitir a circulação adequada de ar em redor dos alimentos.

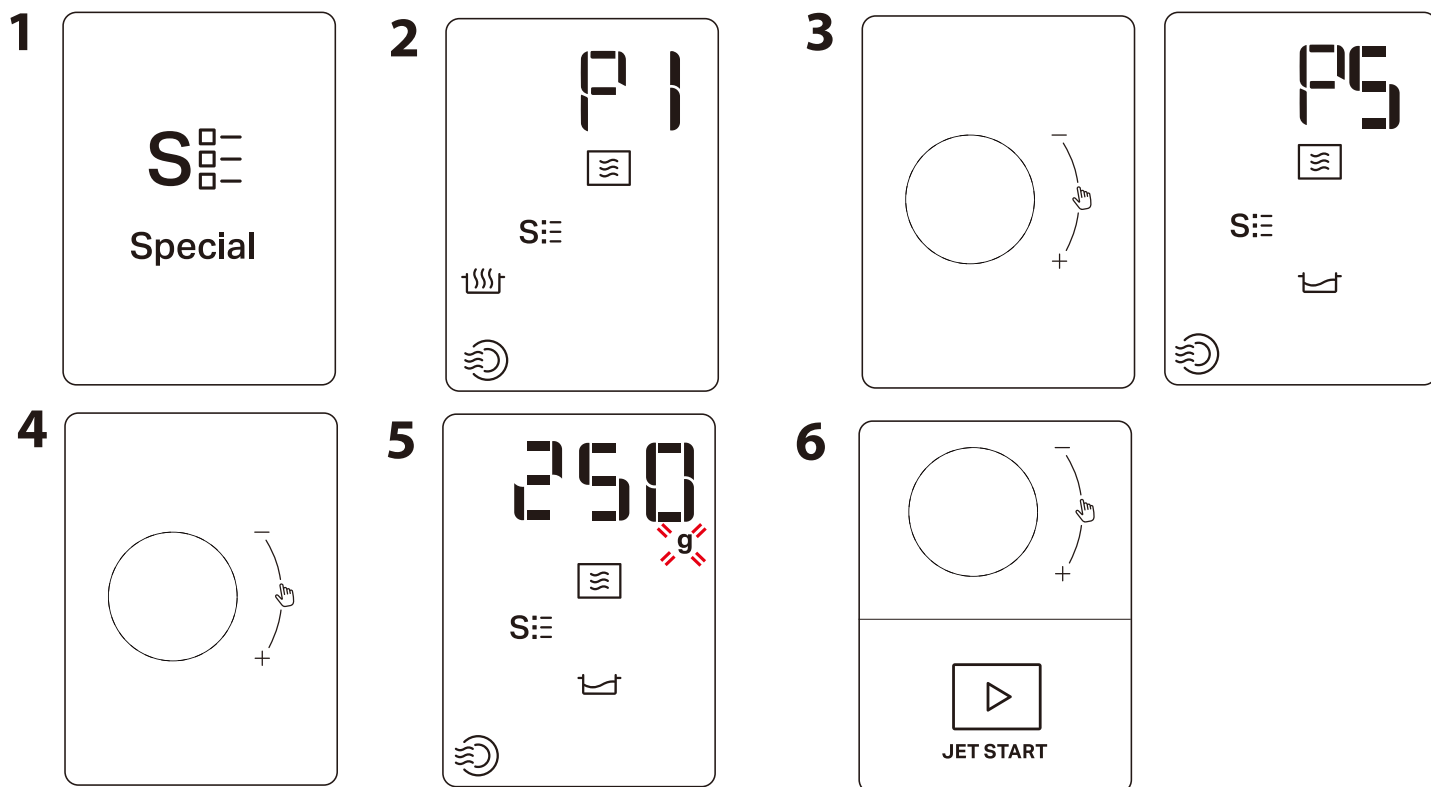
AF+MO	SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO	ACESSÓRIOS
Temperatura 160-200 °C/5 °C		
350 W	Aves, batatas inteiras, lasanha, peixe	 Grelha inferior
160 W	Carne assada e bolos de fruta	
90 W	Doces e pastelaria	

INDICADORES:



ESPECIAL

O menu Especial é um prático botão que contém diferentes funções que ajudam no processo de cozedura. Permite-lhe fazer o iogurte, levedar massa, amolecer e derreter manteiga, gelado, queijo creme, etc. Por exemplo, amolecer 250 g de manteiga com o modelo MWF 259:



1. Pressione o botão Especial.
2. A predefinição é P1.
3. Rode o botão para P5.
4. Pressione o botão OK para confirmar.
5. 250 g é o peso predefinido.
6. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

Dicas e sugestões para iogurte:

Ingredientes:

- 600 ml de leite fresco ou UHT gordo.
- 50 g de açúcar e 15 g de coalho (iogurte natural) (o rótulo deve indicar que o produto contém uma cultura viva).

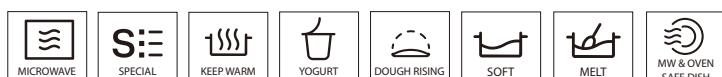
Acessórios:

- Copos individuais de 1 litro.
- Uma caçarola de tamanho médio.

Procedimento:

- Desinfete os recipientes de iogurte, lavando com água a ferver.
- Aqueça o leite numa caçarola a uma temperatura próxima da ebulição (até cerca de 70 °C, se utilizar leite UHT, evite aquecê-lo).
- Uma vez atingida a temperatura desejada, remova do calor e aguarde que o leite arrefeça (até cerca de 25 °C).
- Elimine qualquer "película" que possa ter-se formado no leite.
- Quando o leite atingir a temperatura adequada, misture-o com o açúcar e o coalho (iogurte natural).
- Misture bem mas suavemente, não incorpore demasiado ar (se for misturado demasiado ar, a cultura inicial irá crescer lentamente).
- Verta a mistura para recipientes limpos, cubra-os com a tampa e coloque-os no centro da cavidade.
- Premir botão Especial, rode o botão para P1 ou P3 (ver tabela anterior) e pressione o botão Início rápido.
- Não mexa o iogurte durante este período.
- Quando a cozedura terminar, retire os recipientes da cavidade e refrigere antes de servir.
- Para conservar uma cultura, guarde uma pequena porção de iogurte num recipiente limpo e hermético (após vários ciclos a intensidade das culturas diminui). Irá conservar-se durante duas a três semanas no frigorífico.

INDICADORES (DEPENDE DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):





Dicas e sugestões para levedar massa:

1. Coloque 200 ml de água num recipiente adequado para micro-ondas na cavidade.
 2. Pressione o botão Especial, rode o botão P2 ou P4 (ver tabela) e, em seguida, pressione o botão Início rápido para humidificar e aquecer a cavidade durante 5 minutos.
 3. Após 5 minutos, o visor mostrará a indicação "ADICIONAR ALIMENTO", coloque o recipiente com a massa na cavidade de forma rápida para conservar o vapor e a temperatura, feche a porta.
 4. Pressione o botão Início rápido para iniciar o ciclo de cozedura.
- Por exemplo, para massa de piza, coloque água a 37 °C diretamente no recipiente e dissolva a levedura na água, adicione 250 g de farinha, 2 colheres de sopa de azeite virgem extra, 2 g de sal. Amasse bem até formar uma massa. Esta função pode ser utilizada para qualquer outra receita de massa.
 - Para obter os melhores resultados, recomendamos que utilize esta função para levedar 250-500 g de massa.

CATEGORIA DE ALIMENTO		MWF 255	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS
	Manter quente carne assada	-	-	P1	600-1400 g	 (NÃO FORNECIDO)
	Manter quente piza	-	-	P2	300- 800 g	
	logurte	P1	P1	P3	Ver dicas sobre iogurte.	
	Levedação de massa	P2	P2	P4	Ver dicas sobre levedação de massa.	
	Amolecer manteiga	P3	P3	P5	50-500 g/ 50 g	
	Amolecer gelado	P4	P4	P6	100-1000/50 g	
	Amolecer queijo creme	P5	P5	P7	50-500 g/ 50 g	
	Amolecer sumo gelado	P6	P6	P8	250 ml - 1L/250 ml	
	Derreter manteiga	P7	P7	P9	50-500 g/ 50 g	
	Derreter chocolate em pedaços	P8	P8	P10	100g- 500g /50g	
	Derreter queijo	P9	P9	P11	50-500 g/ 50 g	
	Derreter marshmallows	P10	P10	P12	100-500 g/50 g	

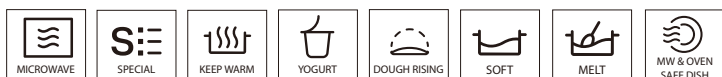


Dicas e sugestões:

- Não deixe os alimentos no forno mais do que uma hora depois de cozinhado. Se o fizer poderá originar uma intoxicação alimentar ou indisposição.

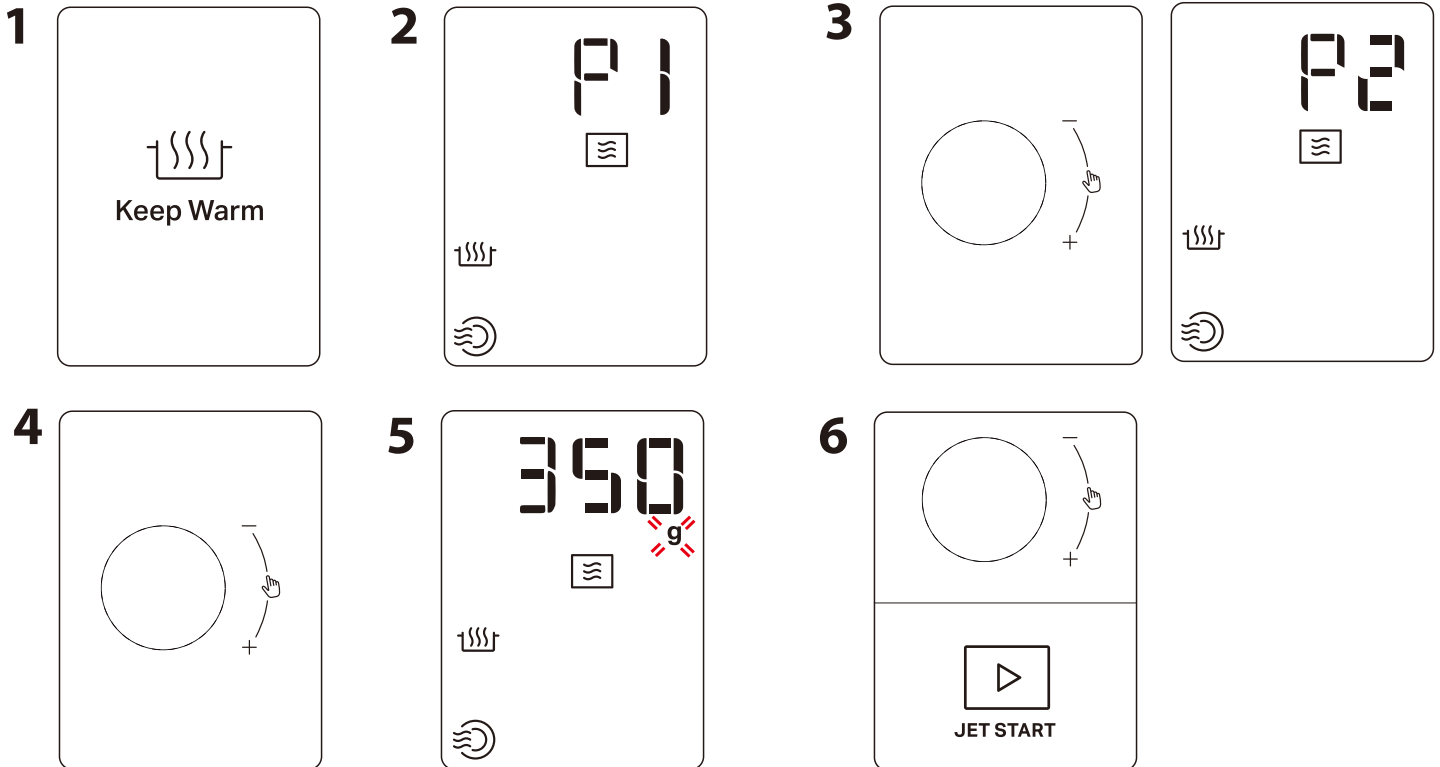
	CATEGORIA DE ALIMENTO	PESO	ACESSÓRIOS
P1	Carne assada	600-1400 g	 (NÃO FORNECIDO)
P2	Piza	300-800 g	

INDICADORES (DEPENDE DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



MANTER QUENTE (APENAS MWF 255 E MWF 258)

A função Manter quente é utilizada apenas para manter carne assada e pizza quente. Por exemplo, para manter quente 350 g de pizza com o modelo MWF 255:



1. Pressione o botão Manter quente.
2. A predefinição é P1.
3. Rode o botão para P2.
4. Pressione o botão OK para confirmar.
5. 350 g é o peso predefinido.
6. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

INDICADORES:



LIMPEZA AUTOMÁTICA

Este ciclo de limpeza automática ajudará a limpar o compartimento do forno micro-ondas e a remover odores desagradáveis. A duração é de 13 minutos e não pode ser alterada.

ANTES DE INICIAR O CICLO:

Coloque 250 ml de água à temperatura ambiente num recipiente adequado para micro-ondas ou na parte inferior da vaporeira, dependendo do seu modelo. Coloque o recipiente diretamente na cavidade.

PARA INICIAR O CICLO:

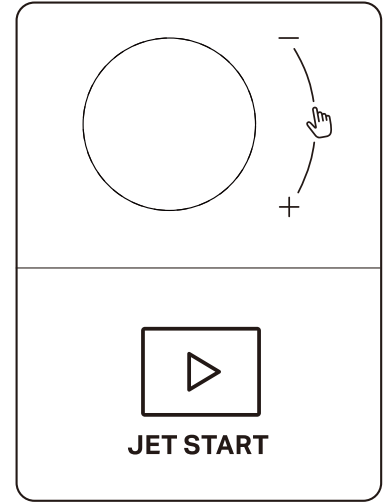
1



2



3



1. Pressione o botão Limpeza automática.
2. 9:00 é a predefinição.
3. Pressione o botão OK ou o botão Início rápido para limpar.



QUANDO O CICLO TERMINAR:

1. Pressione o botão Parar, abra a porta.
2. Retire o recipiente.
3. Utilize um pano macio ou papel de cozinha com detergente suave para limpar as superfícies interiores.



Dicas e sugestões:

- Para obter melhores resultados de limpeza, é recomendado que utilize um recipiente adequado para micro-ondas com um diâmetro de 17 a 20 cm e uma altura inferior a 6,5 cm.
- Visto que o recipiente estará quente após o ciclo de limpeza, é recomendado que utilize uma luva resistente ao calor para retirar o recipiente do micro-ondas.
- Para obter um melhor efeito de limpeza e remover odores desagradáveis, adicione um pouco de sumo de limão à água.
- A resistência do grelhador não necessita de qualquer tipo de limpeza já que o calor intenso permite queimar quaisquer salpicos, mas a parte superior situada por baixo da mesma poderá necessitar de ser limpa regularmente. Deverá efetuar essa limpeza com um pano macio e húmido com um detergente suave.

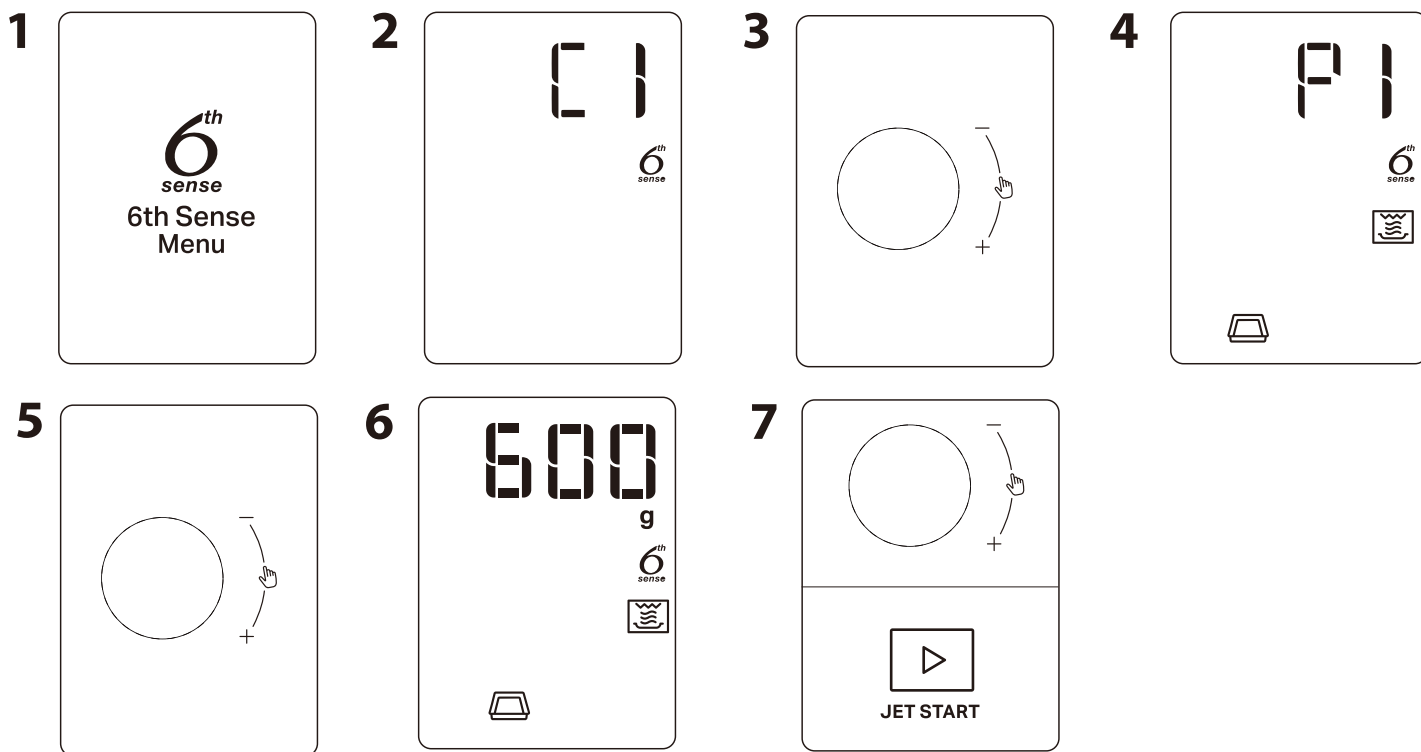
ACESSÓRIOS	
MWF 255 / MWF 259	MWF 258
Parte inferior da vaporeira 	 MW SAFE DISH (NÃO FORNECIDO)

INDICADORES (DEPENDE DO MODELO):



MENU 6TH SENSE

Esta função exclusiva da Whirlpool permite obter uma cozedura com ótimos resultados. O micro-ondas calculará automaticamente o nível de potência e o tempo necessários para obter o melhor resultado possível no menor tempo possível. Coloque os alimentos num prato adequado para micro-ondas ou na grelha superior, grelha inferior, prato adequado para MO ou prato Crisp (de acordo com a indicação fornecida para cada receita). Por exemplo, para cozer bolo instantâneo com o modelo MWF 259:



1. Pressione o botão 6th Sense Menu.
2. O visor mostrará a indicação C1.
3. Pressione o botão OK para confirmar.
4. O visor mostrará a indicação P1.
5. Pressione o botão OK para confirmar.
6. O visor mostrará a indicação 600 g.
7. Pressione o botão OK ou Início rápido para iniciar a cozedura.

Nota:

Depois de aquecer papa para bebé ou líquidos num biberão ou num recipiente adequado para micro-ondas, mexa/agite e verifique sempre a temperatura antes de servir. Isso garantirá que o aquecimento está bem distribuído e será evitado o risco de escaldar ou de queimar.

- Remova tetinas (de biberões) e tampas (de frascos)
- Agite depois de aquecer
- Deixe a comida repousar durante alguns momentos
- Agite novamente o produto
- Verifique a temperatura
- Sirva a cerca de 30-40 °C (alimentos sólidos) ou cerca de 37 °C (leite)



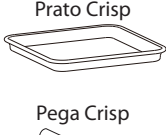
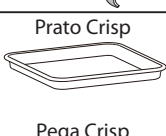
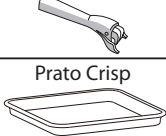
INDICADORES (DEPENDENTE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



Modelo MWF 258 e MWF 259 consultar tabela abaixo:






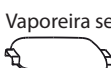



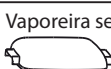

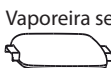

INDICADORES (DEPENDE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
C1 Pré-preparado						
Bolo instantâneo	P1	P1	600 g	Forma de bolo adequada para micro-ondas (não fornecido) 	Bolo instantâneo	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque a mistura na forma do bolo e coloque-a na cavidade. - Quando a cozedura terminar, retire e deixe arrefecer durante algum tempo antes de servir.
Piza fina congelada	P2	P2	350 g	Prato Crisp Pega Crisp 	Piza fina congelada	<ul style="list-style-type: none"> - Depois de retirar da embalagem, coloque o produto no prato Crisp. - Depois de cozinhado deixe repousar durante alguns minutos antes de servir.
C2 Pequeno-almoço						
Tostas	P1	P1	40-80 g/40 g	Grelha superior 	Fatias de pão de 20 g cada	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os produtos diretamente na grelha superior. - Inicie a cozedura. - Vire quando solicitado.
Papas de aveia	P2	P2	1-4 porções/1 porção	 (NÃO FORNECIDO)	160 g de aveia, 320 g de leite, sal	<ul style="list-style-type: none"> - Misture todos os ingredientes. - Inicie a cozedura. - Mexa firmemente quando solicitado. - O leite deve ser refrigerado, caso contrário, utilize um copo maior
Bacon	P3	P3	50-150 g/25 g	Prato Crisp Pega Crisp 	Fatias de bacon	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque as fatias de bacon no prato Crisp.
Ovos estrelados	P4	P4	1-4 porções/1 porção	Prato Crisp Pega Crisp 	1 porção: 1 ovo	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque o prato Crisp na cavidade para pré-aquecer. - Quando terminar, rache os ovos no prato Crisp e coloque-os no forno.
Bacon e ovos	P5	P5	1-4 porções/1 porção	Prato Crisp Pega Crisp 	1 porção: 1 ovo e 25 g em fatias de bacon	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque as fatias de bacon no prato Crisp e inicie a cozedura. - Quando solicitado, abra a porta e rache os ovos no prato Crisp em cima do bacon e coloque-os novamente no forno.
Salsichas	P6	P6	100-400 g/100 g	Prato Crisp Pega Crisp 	Salsichas	<ul style="list-style-type: none"> - Fure as salsichas com um garfo. - Coloque as salsichas no prato Crisp e coloque-o no forno. - Inicie a cozedura. - Quando solicitado, vire os alimentos e continue a cozedura.
Bacon estaladiço com ovos de caçarola	P7	P7	1 receita	Prato Crisp Pega Crisp 	150 g de bacon, 8 ovos, sal e pimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque as fatias de bacon no prato Crisp. - Quando solicitado, abra a porta e rache os ovos no prato Crisp em cima do bacon e polvilhe com sal e pimenta. - Volte a colocar no forno. - Inicie a cozedura.
Tosta de presunto e ovos	P8	P8	1 receita	Prato Crisp Pega Crisp 	4 ovos, 50 g de presunto fumado, 8 fatias de pão, sal e pimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Mexa os ovos e o sal com o presunto e coloque no prato Crisp. - Inicie a cozedura. - Irá obter uma omeleta fina. - Corte a omeleta em 4 quadrados. - Coloque cada quadrado em duas fatias de pão, coloque-as no prato Crisp e volte a colocar no forno. - Inicie a cozedura.









INDICADORES (DEPENDE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
Batatas raladas com cogumelos e cebolas	<i>P9</i>	<i>P9</i>	1 receita	 	400 g de batatas frescas raladas, 100 g de cogumelos frescos, 60 g de cebolas, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Rale as batatas finamente e aperte-as levemente com as mãos para remover o excesso de água. - Adicione todos os ingredientes restantes finamente picados - Com uma colher, forme pilhas no prato Crisp previamente untado e, em seguida, pressione ligeiramente com os dedos, obtendo discos.
Omeleta de queijo e fiambre	<i>P10</i>	<i>P10</i>	1 receita	 	8 ovos, 70 g de queijo gruyère ralado, 60 g de fiambre, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque o prato Crisp na cavidade para pré-aquecer. - Misture os ovos, sal, pimenta e ervas numa tigela média e bata até ficar homogêneo e espumoso, cerca de 1 minuto. - Pincele o prato Crisp com manteiga ou azeite. - Coloque a mistura de ovos no prato Crisp. - Inicie a cozedura. - Irá obter uma omeleta. Retire o prato Crisp e, usando uma espátula de silicone, solte as bordas da omeleta e agite a frigideira para garantir que não fica presa. - Coloque o fiambre e o queijo numa metade e dobre a parte oposta da omeleta para cobrir o fiambre e o queijo. - Volte a colocar o prato Crisp no forno e inicie a cozedura.
C3 Refeições completas						
Salmão com legumes	<i>P1</i>	<i>P1</i>	1 receita	 (NÃO FORNECIDO)	300 g de salmão cortado em postas de 3 cm de espessura, 150 g de tomates, 100 g de batatas, 100 g de couve flor, óleo, sal, sumo de limão	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque o salmão e os legumes previamente temperados com óleo, sal, pimenta e sumo de limão. - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Depois de cozinhar, retire a tampa tendo cuidado para não se queimar.
Peixe e batatas	<i>P2</i>	<i>P2</i>	200-500 g/50 g		De filetes de peixe, De batatas, azeite extra virgem, sal, pimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os filetes de peixe e as batatas temperadas (utilize metade das batatas e metade do peixe em peso). - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Depois de cozinhar, retire a tampa tendo cuidado para não se queimar.
Caril de frango com arroz e ervilhas		<i>P3</i>	1 receita	 	200 g de peito de frango, 200 g de arroz basmati, 600 ml de caldo de legumes, 50 g de ervilhas, 1 colher de sopa de caril verde.	<ul style="list-style-type: none"> - Adicione todos os ingredientes e misture bem na vapreira. - Tape, coza e mexa quando solicitado - Depois de cozido, deixe repousar durante 4-5 minutos.
Massa à bolonhesa		<i>P4</i>	1 receita	 	500 g de molho bolonhesa, 350 g de massa de formato curto (rigatoni, mezzemaniche, caserecce), 300 ml de água, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Adicione todos os ingredientes e misture bem na vapreira. - Tape e inicie a cozedura. - Quando solicitado, defina o tempo de cozedura da massa, indicado na embalagem o produto. - Mexa quando solicitado.
Cuscuz de frango e grão-de-bico		<i>P5</i>	1 receita	 	100 g de grão-de-bico, 150 g de frango cortado às tiras, 200 ml de água, 100 g de cuscuz	<ul style="list-style-type: none"> - Adicione todos os ingredientes e misture bem. - Tape e, após a cozedura, retire a tampa, mexa e sirva.
Lentilhas estufadas com almôndegas		<i>P6</i>	1 receita	 	150 lentilhas descascadas, 400 g de carne picada, 400 g de tomates esmagados, 500 ml de caldo de legumes, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture a carne picada, sal e pimenta. - Forme almôndegas com a mistura, aproximadamente 1 1/2 colheres de sopa cada. - Coloque tomates esmagados, caldo, sal e pimenta na vapreira sem o cesto interno e coloque as almôndegas na mistura. - Coloque lentilhas descascadas, tomates esmagados, caldo, sal e pimenta na vapreira sem o cesto interno e coloque as almôndegas na mistura. - Tape e inicie a cozedura.

INDICADORES (DEPENDE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
Frango com batatas	P3	P7	200-500 g/50 g	Prato Crisp  Pega Crisp 	Bifes de frango sem osso, batatas, sal, pimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Descasque as batatas e corte-as em cubos. - Coloque as batatas e o filete de frango no prato Crisp, coloque sal e pimenta e, apenas nas batatas, azeite e, em seguida, coloque o prato na cavidade do forno. - Inicie a cozedura. - Quando solicitado, vire os alimentos.
Ovos e espargos	P4	P8	1-4 porções/1 porção	Prato Crisp  Pega Crisp 	1 porção: 1 ovo, 100 g de espargos	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os espargos no prato Crisp e coloque-o no forno. - Inicie a cozedura. - Quando solicitado, abra a porta, adicione os ovos sobre os espargos, prestando atenção à temperatura. - Volte a colocar o prato Crisp no forno e inicie a cozedura.
Quiche	P5	P9	1 fornada (1025 g)	Prato Crisp  Pega Crisp 	1 Massa quebrada pronta, redonda (230 g), 100 g de bacon cortado em cubos (não fumado), 100 g de ovos batidos, 200 g de natas para culinária, sal	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque a massa sobre uma mesa e use um rolo para alisar a superfície. - Pouse a massa (com a sua folha de papel vegetal) no prato Crisp. - Corte o excesso de papel (fora do prato) com uma tesoura, e use um garfo para marcar toda a superfície da massa. - Distribua uniformemente o bacon sobre a superfície da massa. - Bater vigorosamente os ovos e as natas. - Verta cuidadosamente a mistura no prato e espalhe o líquido na superfície com uma espátula ou um garfo. - Coloque o prato Crisp no forno.
Quiche vegetariana	P6	P10	1 fornada (1025 g)	Prato Crisp  Pega Crisp 	2 Massa quebrada pronta, redonda (230 g), 150 g de curvetes, 100 g de tomates pequenos, 250 g de natas vegetais, sal, pimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque a massa sobre uma mesa e use um rolo para alisar a superfície. - Pouse a massa (com a sua folha de papel vegetal) no prato Crisp. - Corte o excesso de papel (fora do prato) com uma tesoura, e use um garfo para marcar toda a superfície da massa. - Corte curvetes em fatias de 3 mm e os tomates em pedaços. Em seguida, distribua uniformemente sobre a superfície da massa. - Misture as natas com sal e pimenta, depois polvilhe e espalhe o líquido na superfície com uma espátula ou um garfo. - Coloque o prato Crisp no forno.
Lasanha congelada	P7	P11	600 g	Prato adequado para micro-ondas na grelha inferior	Preparado para cozinhar lasanha congelada	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque a lasanha congelada com o respetivo tabuleiro adequado para micro-ondas no centro da grelha. - Depois de cozido, deixe repousar durante alguns minutos.
Lasanha fresca	P8	P12	1000 g	 	150 g de massa 400 g de carne à bolonhesa 50 g de parmesão 250 g de bechamel sal	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque uma camada de massa, cubra-a totalmente com molho à bolonhesa, depois cubra com bechamel e queijo parmesão. - Repita a operação em 6 camadas. - Depois de cozido deixe repousar alguns minutos antes de servir.
Piza caseira	P9	P13	900 g	Prato Crisp na grelha inferior   Pega Crisp 	150 g de farinha, 10 g de fermento fresco, 100 ml de água 120 g de tomate 70 g de mozzarella, 15 g de azeite	<ul style="list-style-type: none"> - Dissolva o fermento em água a 37 °C. Adicione farinha, sal e azeite e crie uma massa (10 min.). - Deixe repousar durante 30-60 min. coberto à temperatura ambiente. - Coloque no prato Crisp untado, cubra com tomate, mozzarella e orégãos, e coloque o prato Crisp na grelha.
C4 Saudável/legumes						











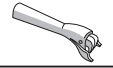

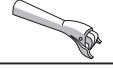

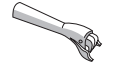
INDICADORES (DEPENDENDO DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
Sopa de legumes	P1	P1	4 porções	 (NÃO FORNECIDO)	200 g de batatas em cubos, 100 g de brócolos, 1 tomate maduro cortado em cubos, 200 ml de água, sal, pimenta, queijo parmesão, azeite extra virgem	<ul style="list-style-type: none"> - Num prato adequado para micro-ondas, misture todos os ingredientes exceto o queijo. - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Inicie a cozedura. - Quando a cozedura terminar, triture os ingredientes numa trituradora e sirva ainda quente, adicionando queijo e azeite extra virgem por cima.
Batatas assadas	P2	P2	1-4 porções/1 porção	 (NÃO FORNECIDO)	1 kg de batatas médias com casca,	<ul style="list-style-type: none"> - Lave, seque e perfure as batatas com um garfo. - Em seguida, coloque-as num prato adequado para micro-ondas. - Coza e vire quando solicitado. - Quando a cozedura terminar, deixe as batatas arrefecer.
Sopa de alho francês, curgetes e alcachofra-de-Jerusalém	P3	P3	4 porções	 (NÃO FORNECIDO)	Alho francês 100 g, curgetes 100 g, alcachofra-de-Jerusalém 100 g, 1 l de caldo de carne.	<ul style="list-style-type: none"> - Triture muito bem todos os ingredientes com uma trituradora e coloque-os num prato adequado para micro-ondas. - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Coza e mexa quando solicitado. - Quando a cozedura terminar, deixe repousar durante 5 minutos e coe. Tenha atenção à temperatura quando retirar.
Sopa de lentilhas vermelhas e curcuma	P4	P4	4 porções	 (NÃO FORNECIDO)	150 lentilhas vermelhas secas. 1 l de caldo de legumes, 2 colheres de sopa de molho de soja, 1 colher de chá de curcuma, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque todos os ingredientes num prato adequado para micro-ondas. - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Após a cozedura, deixe repousar durante 5 minutos. Tenha atenção à temperatura quando retirar.
Sopa de cebola	P5	P5	4 porções	 (NÃO FORNECIDO)	400 g de cebolas brancas, 1 l de caldo de legumes, 1 folha de louro, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Corte as cebolas em rodelas finas e coloque-os num prato adequado para micro-ondas. - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Coza e mexa quando solicitado. - Quando terminar, deixe repousar durante 5 minutos e coe. Tenha atenção à temperatura quando retirar.
Batatas doces (inteiras)	P6	P6	1-4/1	 (NÃO FORNECIDO)	Batatas doces	<ul style="list-style-type: none"> - Lave e seque as batatas e fure-as com um garfo, coloque-as na vaporeira. - Coloque 100 ml de água no fundo da vaporeira antes de cozinhar. - Coza e vire quando solicitado. - Depois de cozido, deixe as batatas repousar durante alguns minutos.
Batatas assadas com queijo	P7	P7	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	600 g de batatas descascadas, 100 g de queijo cheddar, 1 colher de sopa de cebolinho, sal, pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Descasque as batatas. - Corte-as a meio ao comprimento. - Escave o interior com uma pequena faca e coloque as batatas no prato Crisp. - Coza. Misture o queijo com os restantes ingredientes e insira-os nas cavidades das batatas quando solicitado. - Reorganizar as batatas no prato Crisp e inicie a cozedura.
Curgetes recheadas ao estilo vegetariano	P8	P8	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	4 curgetes grandes, 1 cenoura, 1 colher de sopa de alcaparras, 1 tomate, azeite, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Corte as curgetes a meio ao comprimento. - Escave o interior com uma colher. - Numa tigela, misture todos os ingredientes e introduza-os na cavidade obtida. - Disponha as curgetes no prato Crisp.










INDICADORES (DEPENDENTE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
Rolos de beringelas com menta e tomate	<i>P9</i>	<i>P9</i>	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	150 g de beringelas fatiadas, 100 g de tomates frescos, 1 tufo de manjeriço, 1 tufo de hortelã 100 g de queijo fumado, sal, pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Corte as beringelas em fatias de cerca de 2 mm. - Corte os outros ingredientes em pedaços e faça o recheio. - Enrole as fatias de beringela com o recheio, utilize um palito para as manter unidas, polvilhe com azeite, sal e pimenta e coloque no prato Crisp.
Batatas recheadas com queijo feta e cebolinho	<i>P10</i>	<i>P10</i>	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	3 batatas grandes, 200 g de queijo feta fresco, 1 colher de sopa de cebolinho picado,	<ul style="list-style-type: none"> - Lave as batatas, seque-as bem, e perfure-as com um garfo. - Corte as batatas ao meio, retire o interior e coloque-as no prato Crisp. - Quando solicitado, adicione o queijo feta nas cavidades das batatas e polvilhe com cebolinho. - Reorganize as batatas no prato Crisp e inicie a cozedura.
Hambúrgueres vegetais	<i>P11</i>	<i>P11</i>	100-400 g/100 g	Grelha superior 	hambúrgueres vegetais com 100 g cada	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os alimentos na grelha superior. Coza e vire quando solicitado.
C5 Peixe/marisco						
Filetes de pescada	<i>P1</i>	<i>P1</i>	150-500 g/50 g	Prato Crisp  Pega Crisp 	Filetes de pescada	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os filetes de pescada no prato Crisp e coloque-o no forno. - Inicie a cozedura. - Quando solicitado, vire o produto
Filetes de bacalhau panados com ervas aromáticas e caril	<i>P2</i>	<i>P2</i>	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	400 g de filetes de bacalhau, 30 g de pão ralado, 2 colheres de sopa de ervas aromáticas variadas, 50 ml de óleo de girassol, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Numa tigela, misture o pão ralado com as ervas, óleo, sal e pimenta. - Coloque a mistura sobre os filetes e pressione para colar organize os filetes no prato Crisp ligeiramente untado.
Espetada de salmão e cogumelos com molho teryaki	<i>P3</i>	<i>P3</i>	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	500 g de filetes de salmão fresco, 150 g de cogumelos frescos, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture o sal e pimenta. Corte o salmão em cubos de cerca de 4 centímetros. - Usando espetos de bambu, adicione 3 pedaços de salmão e 3 cogumelos, alternando entre os dois. - Polvilhe os espetos com o molho.
Rolos de curgete com salmão e gengibre	<i>P4</i>	<i>P4</i>	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	250 g de salmão fatiado, 100 g de curgetes fatiadas, 30 g gengibre fresco ralado, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Corte as curgetes longitudinalmente com um descascador de batatas em fatias muito finas. Pincele ambos os lados das fatias de curgete com azeite e tempere com sal e pimenta. - Coloque o salmão fatiado e o gengibre ralado nas fatias de curgete e enrole cuidadosamente. - Pincele os rolos com azeite e coloque-os no prato Crisp.
Camarões com manteiga de alho e coentros	<i>P5</i>	<i>P5</i>	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	600 g de camarão, 100 g de manteiga, 2 dentes de alho picado, 1 colher de sopa de salsa picada, 1 pé de coentros, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture os camarões descascados sem cabeça com os restantes ingredientes. - Polvilhe com o molho.









INDICADORES (DEPENDENTE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
Peixe inteiro	P6	P6	500 g	Prato adequado para micro-ondas na grelha inferior  	Peixe inteiro, azeite, sal, pimenta	- Coloque o peixe inteiro num pirex e tempere com azeite, sal e pimenta.
C6 Carne e aves						
Carne à bolonhesa	P1	P1	1 receita	 (NÃO FORNECIDO)	300 g de carne picada, 340 g de tomate, sal, azeite, manjeriço fresco	- Num prato adequado para micro-ondas, coloque todos os ingredientes e misture bem. - Coza e mexa quando solicitado. - Depois de cozido, deixe repousar durante alguns minutos
Bifes de frango e bacon	P2	P2	200-500 g/50 g	Prato Crisp 	bifes de frango sem osso, fatias de bacon	- Enrolar um bife de frango com uma fatia de bacon e coloque no prato Crisp. - Coloque o prato Crisp no forno. - Inicie a cozedura. - Quando solicitado, vire o produto
Bifes de frango	P3	P3	150-500 g/50 g	Pega Crisp 	Bifes de frango sem osso	- Coloque os bifes de frango no prato Crisp e coloque-o no forno. - Coza e, quando solicitado, vire o produto.
Hambúrgueres	P4	P4	100-400 g/100 g		Hambúrgueres	- Coloque o prato Crisp na cavidade para pré-aquecer. - Quando terminar, coloque os hambúrgueres no prato Crisp e coloque-o no forno. - Coza e, quando solicitado, vire o produto.
Rolos de frango com queijo e fiambre	P5	P5	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	8 coxas de frango sem osso, 60 g fiambre fatiado, 8 fatias de queijo cheddar, sal e pimenta.	- Achate as coxas de frango. - Cubra cada coxa com uma fatia de fiambre e uma fatia de queijo, tempere com sal e pimenta e enrole bem. - Ate o rolo com fio de cozinha ou prenda com palitos. - Coloque os rolos no prato Crisp e tempere com azeite, sal e pimenta. - Inicie a cozedura. - Quando solicitado, vire os alimentos.
Souvlaki de porco com tzatziki	P6	P6	1 receita		500 g de pá ou perna de porco em cubos, 200 g de iogurte grego fresco, 1 colher de sopa de orégãos, 1 pepino ralado.	- Corte a carne em cubos de cerca de dois centímetros e meio. Tempere a carne com azeite, sal e orégãos e coloque-a em espetos de bambu (7 cubos por espeto). - Unte o prato Crisp e disponha os espetos. - Inicie a cozedura. - Quando solicitado, vire os alimentos. - Durante a cozedura, tempere o iogurte com azeite, sal, pimenta e orégãos e sirva este molho com a carne.
Almôndegas marroquinas	P7	P7	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	400 g de carne magra picada, 1/2 colher de chá de cominhos, 1 colher de sopa de salsa picada, sal e pimenta.	- Misture até envolver todos os ingredientes. - Forme almôndegas com a mistura, aproximadamente 1 1/2 colheres de sopa cada. - Coloque as almôndegas no prato Crisp. - Inicie a cozedura. - Quando solicitado, vire os alimentos
Hambúrgueres de frango com cebola caramelizada	P8	P8	1 receita		500 g de peito de frango, 2 cebolas vermelhas cortadas às rodelas, 1 colher de chá de açúcar de cana, 1 colher de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de molho de soja, 1 colher de sopa de manjeriço picado, sal e pimenta.	- Triture o peito de frango, adicione manjeriço picado, sal e pimenta. - Forme um hambúrguer com a mistura. - Disponha os hambúrgueres no prato Crisp e nos espaços vazios coloque as rodelas de cebola temperadas com açúcar, azeite e vinagre, sal e pimenta. - Inicie a cozedura. - Quando solicitado, vire os alimentos. - Quando a cozedura terminar, sirva os hambúrgueres com as cebolas por cima.
















INDICADORES (DEPENDE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
Frango inteiro	<i>P9</i>	<i>P9</i>	800-1500 g/100 g	Prato adequado para micro-ondas na grelha inferior	Frango inteiro, sal, pimenta	- Coloque o frango inteiro num pirex e tempere com azeite, sal e pimenta
Carne de vaca, assada	<i>P10</i>	<i>P10</i>	800-1500 g/100 g	 Prato adequado para micro-ondas na grelha inferior	800 g de carne de vaca magra, mistura de pimentas (esmagadas), sal marinho, 1 raminho de tomilho, azeite extra virgem.	- Coloque a carne num pirex e tempere com azeite, sal e pimenta. - Coza e vire quando solicitado.
Empadão de carne	<i>P11</i>	<i>P11</i>	1 receita	Prato Crisp na grelha inferior   Pega Crisp 	200 g de farinha, 100 g de manteiga, 50 ml de água, 400 g de carne magra picada, 1 cebola, 1 cenoura, 50 g de pasta de tomate, azeite extra virgem, sal, pimenta.	- Misture a farinha e o sal numa tigela. - Cortar fatias finas de manteiga fria e coloque na mistura da farinha, certificando-se de que cada fatia de manteiga é revestida uniformemente. - Coloque a água e mexa até que a massa forme uma bola. - Refresque a massa; polvilhe a superfície do balcão com farinha e comece a laminar. - Pique bem a cebola e a cenoura. Misture a carne picada, cebola, cenoura, pasta de tomate, azeite, sal e pimenta. Forre a assadeira com 2/3 da massa e, em seguida, coloque a mistura. - Utilize a massa restante para cobrir a parte superior do empadão, e sele as pontas pressionando a massa com a ponta dos dedos. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
C7 Sobremesa e pastelaria						
Bolo de chocolate e pera	<i>P1</i>	<i>P1</i>	1 receita		100 g de cacau escuro, 200 g de farinha de trigo, 200 g de manteiga, 100 g de açúcar de cana, 4 ovos, 20 g de fermento em pó, 250 g de peras.	- Unte e enfarinhe o prato Crisp - Misture a manteiga e o açúcar até montar, adicione ovos e monte novamente. - Misture farinha, cacau e fermento em pó e adicione à mistura previamente formada. - Descasque, retire o caroço e fatie as peras. - Verta a mistura para o prato Crisp preparado, coloque as fatias de pera por cima (lado cortado para baixo) e introduza o prato no forno.
Cheesecake ligeira de lima e morango	<i>P2</i>	<i>P2</i>	1 receita	Prato Crisp  Pega Crisp 	400 g de massa quebrada, 500 g de queijo ricota, 2 ovos, 100 g de açúcar, 2 limas, 200 g de morangos	- Forre o prato Crisp com a massa. - Colocar o queijo ricota e o açúcar na tigela de uma batedeira e bata com o acessório de pá à velocidade média até ficar completamente consistente. - Adicione ovo, limas e morangos, misture a baixa velocidade até que todos os ingredientes estejam misturados. - Verta a mistura para o prato Crisp por cima da massa quebrada e alise com uma espátula.
Pão de sementes de girassol e sésamo	<i>P3</i>	<i>P3</i>	1 receita		300 g de farinha de trigo, 2 colher de chá de fermento em pó (cerca de 9 gramas) , 200 ml de água, 15 g de sementes de girassol, 30 g de sementes de sésamo, sal.	- Misture todos os ingredientes, reservando um terço da mistura de sementes de sésamo e girassol para polvilhar na massa antes de cozinhar. - Enrole a massa e forme um cilindro. - Disponha no prato Crisp e polvilhe com sementes de sésamo e de girassol. - Deixe repousar durante alguns minutos depois de cozinhado.
Scones	<i>P4</i>	<i>P4</i>	560 g	Prato Crisp  Pega Crisp 	Farinha 220 g, manteiga 50 g, leite 150 ml, fermento em pó 10 g, açúcar 5 g, sal 2 g, unte o prato Crisp com manteiga	- Misture a farinha, com o sal, açúcar e fermento em pó. - Coloque na mistura a manteiga à temperatura ambiente e misture até obter uma textura arenosa. - Adicione o leite e misture até obter uma massa. - Termine a formação da massa com as mãos. - Crie uma forma redonda e plana e coloque no prato Crisp previamente untado com manteiga e farinha. - Fure a superfície com um garfo e divida em 4 partes.

INDICADORES (DEPENDENTE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
Bolachas	<i>P5</i>	<i>P5</i>	200 g	Prato Crisp na grelha inferior   Pega Crisp 	Mistura instantânea de bolachas, 113 g de manteiga amolecida, 1 ovo grande,	<ul style="list-style-type: none"> - Misture a mistura de bolachas, a manteiga amolecida e os ovos. - Coloque 5 colheres da massa de bolacha no prato Crisp. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Pão de ló	<i>P6</i>	<i>P6</i>	900 g	Forma de bolos (não fornecido) na grelha inferior  	250 g de açúcar 185 g de ovos (sem casca) 250 g de farinha de trigo 15 g de fermento em pó 75 g de margarina 150 g de água fria papel vegetal	<ul style="list-style-type: none"> - Cubra o fundo do pirex com o papel vegetal. - Bata os ovos com o açúcar. - Misture a farinha e o fermento em pó e adicione-os gradualmente à mistura de ovos. - Adicione a água lentamente enquanto continua a misturar. Derreta e adicione a margarina, continue a mexer até estar bem misturado. - Verta a mistura para o pirex e coza o bolo. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Tarte (ex.: Tarte de cereja)	<i>P7</i>	<i>P7</i>	1 receita	Prato Crisp na grelha inferior   Pega Crisp 	200 g de farinha, 180 g de açúcar, 4 ovos, 200 g de cereja com calda, 120 g de manteiga, 10 g fermento	<ul style="list-style-type: none"> - Misture a manteiga e o açúcar até montar, adicione ovos e monte novamente. - Adicione farinha e fermento, coloque a massa no prato Crisp e coloque as cerejas com a calda por cima. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Muffin	<i>P8</i>	<i>P8</i>	252 g (9 unid. x 28 g)	Forma de Muffin (não fornecido) na grelha inferior  	110 g de manteiga, 115 g de açúcar branco, 100 mistura de ovos 150 g de farinha de trigo, 5 g de fermento em pó, 2 g de sal	<ul style="list-style-type: none"> - Todos os ingredientes devem estar à temperatura ambiente. - Bata a manteiga e o açúcar (até ficar mole e com cor pálida e todo o açúcar estiver incorporado na mistura). - Adicione gradualmente a mistura de ovos. - Peneire a farinha, o fermento em pó e o sal e misture-os. Coloque cerca de 28 g da mistura no centro das formas de papel e distribua-as uniformemente no prato Crisp. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Focaccia de alecrim	<i>P9</i>	<i>P9</i>	1 receita	Prato Crisp na grelha inferior   Pega Crisp 	200 g de farinha, 140 ml de água, 50 ml de azeite extra virgem, 10 g de fermento de cerveja, 2 g de sal, 1 raminho de alecrim.	<ul style="list-style-type: none"> - Adicione água quente ao fermento na tigela, e mexer para misturar. - Adicionar gradualmente farinha, azeite e sal e continue a misturar a massa durante 5-10 minutos. - Deixe repousar durante 45-60 minutos num local quente. - Vire a massa para uma superfície polvilhada com farinha, forme num círculo ou retângulo grande (1,5 centímetros de espessura) e cubra com película aderente untada. Deixe a massa continuar a levedar durante mais 20 minutos. - Transfira a massa para o prato Crisp. - Espete os dedos na massa para fazer buracos por toda a superfície. - Regue uniformemente a superfície da massa com uma ou duas colheres de sopa de azeite, e polvilhe com as agulhas frescas de alecrim e sal marinho. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Bolo de maçã	<i>P10</i>	<i>P10</i>	1 receita	Forma de bolos (não fornecido) na grelha inferior  	200 g de farinha, 180 g de açúcar, 4 ovos, 400 g de maçãs, 150 g de manteiga.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture a manteiga e o açúcar até montar, adicione ovos e monte novamente. - Adicione farinha e fermento, coloque a massa no prato Crisp e coloque as maçãs cortadas em fatias finas por cima. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.

INDICADORES (DEPENDE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):






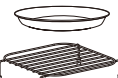


CATEGORIA DE ALIMENTO	MWF 258	MWF 259	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
C8 Menu de Bebê						
Reaquecer leite à temperatura ambiente	P1	P1	100-500 ml/50 ml	Biberão adequado para micro-ondas (não fornecido)		<ul style="list-style-type: none"> - Num copo ou biberão adequado para micro-ondas, coloque o leite armazenado à temperatura ambiente. - Remova a tetina. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Depois de aquecer, agite. - Deixe repousar durante alguns instantes. - Agite novamente o produto. - Verifique a temperatura com a palma da mão - Sirva a cerca de 37 °C.
Reaquecer leite à temperatura de refrigeração	P2	P2	100-500 ml/50 ml	Biberão adequado para micro-ondas (não fornecido)		<ul style="list-style-type: none"> - Num copo ou biberão adequado para micro-ondas, coloque o leite armazenado no frigorífico. - Remova a tetina. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Depois de aquecer, agite. - Deixe repousar durante alguns instantes. - Agite novamente o produto. - Verifique a temperatura com a palma da mão - Sirva a cerca de 37 °C.
Papa para bebê (puré)	P3	P3	100-300 g/ 50 g	Prato adequado para micro-ondas (não fornecido)		<ul style="list-style-type: none"> - Num frasco adequado para micro-ondas, coloque o produto (água, leite ou caldo) armazenado à temperatura ambiente, sem tampa. Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Depois de aquecer, agite. - Misture o produto com a papa para bebê desidratada. - Verifique a temperatura com a palma da mão - Sirva a cerca de 30-40 °C.
Desinfecção	P4	P4	1, 2 ou 3 copos	Copo adequado para micro-ondas (não fornecido)		<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os copos cheios com 100 ml de água no forno. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Após o tratamento, deixe os copos arrefecer dentro do forno.







INDICADORES (DEPENDE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



Modelo MWF 255, consultar tabela abaixo:



CATEGORIA DE ALIMENTO	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
C1 Pequeno-almoço				
Tostas	P1	40-80 g/40 g 	Fatias de pão de 20 g cada	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os produtos diretamente na grelha superior. - Inicie a cozedura. - Vire quando solicitado.
Papas de aveia	P2	1-4 porções/1 porção  (NÃO FORNECIDO)	160 g de aveia, 320 g de leite, sal	<ul style="list-style-type: none"> - Misture todos os ingredientes. - Inicie a cozedura. - Mexa firmemente quando solicitado. - O leite deve ser refrigerado, caso contrário, utilize um copo maior
C2 Refeições completas				
Salmão com legumes	P1	1 receita  (NÃO FORNECIDO)	300 g de salmão cortado em postas de 3 cm de espessura, 150 g de tomates, 100 g de batatas, 100 g de couve flor, azeite, sal, sumo de limão	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque o salmão e os legumes previamente temperados com óleo, sal, pimenta e sumo de limão. (Utilize metade das batatas e metade do peixe em peso.) - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Depois de cozinhar, retire a tampa tendo cuidado para não se queimar.
Peixe com batatas	P2	200-500 g/50 g	200 g de filetes de peixe, 200 g de batatas, azeite extra virgem, sal, pimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os filetes de peixe e as batatas temperados. - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Depois de cozinhar, retire a tampa tendo cuidado para não se queimar.
Caril de frango com arroz e ervilhas	P3	1 receita	200 g de peito de frango, 200 g de arroz basmati, 600 ml de caldo de legumes, 50 g de ervilhas, 1 colher de sopa de caril verde.	<ul style="list-style-type: none"> - Adicione todos os ingredientes e misture bem na vaporeira. - Cubra, coza e mexa quando solicitado. Depois de cozido, deixe repousar durante 4-5 minutos.
Massa à bolonhesa	P4	1 receita	500 g de molho bolonhesa, 350 g de massa de formato curto (rigatoni, mezzemaniche, caserecce) 300 ml de água, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Adicione todos os ingredientes e misture bem na vaporeira. - Tape e inicie a cozedura. - Quando solicitado, defina o tempo de cozedura da massa, indicado na embalagem o produto. - Mexa quando solicitado.
Cuscuz de frango e grão-de-bico	P5	1 receita	100 g de grão-de-bico, 150 g de frango cortado às tiras, 200 ml de água, 100 g de cuscuz	<ul style="list-style-type: none"> - Adicione todos os ingredientes e misture bem. - Tape e, após a cozedura, retire a tampa, mexa e sirva.
Lentilhas estufadas com almôndegas	P6	1 receita	150 lentilhas verdes secas, 400 g carne picada, 400 g tomates esmagados, 500 ml caldo de legumes, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture a carne picada, sal e pimenta. - Forme almôndegas com a mistura, aproximadamente 1 1/2 colheres de sopa cada. - Coloque lentilhas descascadas, tomates esmagados, caldo, sal e pimenta na vaporeira sem o cesto interno e coloque as almôndegas na mistura. - Tape e inicie a cozedura.
Lasanha congelada	P7	600 g	Prato adequado para micro-ondas na grelha inferior 	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque a lasanha congelada com o respetivo tabuleiro adequado para micro-ondas no centro da grelha. - Depois de cozido, deixe repousar durante alguns minutos.
Lasanha fresca	P8	1000 g		<ul style="list-style-type: none"> - Coloque uma camada de massa, cubra-a totalmente com molho à bolonhesa, depois cubra com bechamel e queijo parmesão. - Repita a operação em 6 camadas. - Depois de cozido deixe repousar alguns minutos antes de servir.
Piza caseira	P9	900 g	Assadeira adequada para micro-ondas (não fornecido) na grelha inferior 	<ul style="list-style-type: none"> - Dissolva o fermento em água a 37 °C. - Adicione farinha, sal e azeite e crie uma massa (10 min.). - Deixe repousar durante 30-60 minutos, coberto à temperatura ambiente. - Coloque no prato Crisp untado, cubra com tomate, mozzarella e orégãos, e coloque o prato Crisp na grelha

INDICADORES (DEPENDENTE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):






CATEGORIA DE ALIMENTO	PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES	
C3 Saudável/legumes					
Sopa de legumes	P1	4 porções	200 g de batatas em cubos, 100 g de brócolos, 1 tomate maduro cortado em cubos, 200 ml de água, sal e pimenta, queijo parmesão, azeite extra virgem	<ul style="list-style-type: none"> - Lave, seque e perfure as batatas com um garfo. - Em seguida, coloque-as num prato adequado para micro-ondas. - Coza e vire quando solicitado. - Quando a cozedura terminar, deixe as batatas arrefecer. 	
Batatas assadas	P2	1-4 porções/1 porção	1 kg de batatas médias com casca,	<ul style="list-style-type: none"> - Lave, seque e fure as batatas com um garfo. - Em seguida, coloque-as num prato adequado para micro-ondas. - Coza e mexa quando solicitado. - Quando a cozedura terminar, deixe as batatas arrefecer e, em seguida. 	
Sopa de alho francês, curgetes e alcachofra-de-Jerusalém	P3	4 porções	 (NÃO FORNECIDO)	<ul style="list-style-type: none"> - Triture muito bem todos os ingredientes com uma trituradora e coloque-os num prato adequado para micro-ondas. - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Coza e mexa quando solicitado. - Quando a cozedura terminar, deixe repousar durante 5 minutos e coe. Tenha atenção à temperatura quando retirar. 	
Sopa de lentilhas vermelhas e curcuma	P4	4 porções		150 lentilhas vermelhas secas. 1 l de caldo de legumes, 2 colheres de sopa de molho de soja, 1 colher de chá de curcuma, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque todos os ingredientes num prato adequado para micro-ondas - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Quando terminar, deixe repousar durante 5 minutos. - Tenha atenção à temperatura quando retirar.
Sopa de cebola	P5	4 porções		400 g de cebolas brancas, 1 l de caldo de legumes, 1 folha de louro, sal e pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Corte as cebolas em rodela finas e coloque-os num prato adequado para micro-ondas. - Cubra o prato deixando algum espaço para o vapor sair. - Coza e mexa quando solicitado. - Quando terminar, deixe repousar durante 5 minutos e coe. - Tenha atenção à temperatura quando retirar.
Batatas doces (inteiras)	P6	1-4/1		batatas doces	<ul style="list-style-type: none"> - Lave, seque e fure as batatas com um garfo. Coloque-as na vaporeira. - Coza e vire quando solicitado. Depois de cozido, deixe repousar durante alguns minutos.
Hambúrgueres vegetais	P7	100-400 g/100 g		Grelha superior 	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os produtos na grelha superior. - Coza e vire quando solicitado.
C4 Carne e aves e Peixe					
Carne à bolonhesa *	P1	1 receita	 (NÃO FORNECIDO)	<ul style="list-style-type: none"> - Num prato adequado para micro-ondas, coloque todos os ingredientes e misture bem. - Coza e mexa quando solicitado. Depois de cozido, deixe repousar durante alguns minutos. 	
Frango inteiro	P2	800-1500 g/100 g	Prato adequado para micro-ondas na grelha inferior 	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque o frango inteiro num pirex e tempere com azeite, sal e pimenta. 	
Carne de vaca, assada	P3	800-1500 g/100 g	 	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque a carne num pirex e tempere com azeite, sal e pimenta. - Coza e vire quando solicitado. 	

INDICADORES (DEPENDE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):





CATEGORIA DE ALIMENTO		PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
Empadão de carne	P4	1 receita	Assadeira na grelha inferior 	200 g de farinha, 100 g de manteiga, 50 ml de água, 400 g de carne magra picada, 1 cebola, 1 cenoura, 50 g de pasta de tomate, azeite extra virgem, sal, pimenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture a farinha e o sal numa tigela. - Corte fatias finas de manteiga fria e coloque na mistura da farinha, certificando-se de que cada fatia de manteiga é revestida uniformemente. - Coloque a água e mexa até que a massa forme uma bola. - Refresque a massa; polvilhe a superfície do balcão com farinha e comece a laminar - Pique bem a cebola e a cenoura.- Misture a carne picada, a cebola, a pasta de tomate, azeite, sal e pimenta - Forre a assadeira com 2/3 da massa e, em seguida, coloque a mistura. - Utilize a massa restante para cobrir a parte superior do empadão, e sele as pontas pressionando a massa com a ponta dos dedos. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Peixe inteiro	P5	500 g	Prato adequado para micro-ondas na grelha inferior 	Peixe inteiro, azeite, sal, pimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque o peixe inteiro num pirex e tempere com azeite, sal e pimenta.

C5 Sobremesa e pasteleria

Bolachas	P1	200 g	Assadeira (não fornecido) na grelha inferior 	Mistura instantânea de bolachas, 113 g de manteiga amolecida, 1 ovo grande,	<ul style="list-style-type: none"> - Misture a mistura de bolachas, a manteiga amolecida e os ovos. - Coloque 5 colheres da massa de bolacha no prato Crisp. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Pão de ló	P2	900 g	Forma de bolos (não fornecido) na grelha inferior 	250 g de açúcar 185 g de ovos (sem casca) 250 g de farinha de trigo 15 g de fermento em pó 75 g de margarina 150 g de água fria papel vegetal	<ul style="list-style-type: none"> - Cubra o fundo do pirex com o papel vegetal. - Bata os ovos com o açúcar. - Misture a farinha e o fermento em pó e adicione-os gradualmente à mistura de ovos. - Adicione a água lentamente enquanto continua a misturar. - Derreta e adicione a margarina, continue a mexer até estar bem misturado. - Verta a mistura para o pirex e coza o bolo. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Tarte (ex.: cereja)	P3	1 receita	Assadeira (não fornecido) na grelha inferior 	200 g de farinha, 180 g de açúcar, 4 ovos, 200 g de cereja com calda, 120 g de manteiga, 10 g fermento	<ul style="list-style-type: none"> - Misture a manteiga e o açúcar até montar, adicione ovos e monte novamente. - Adicione farinha e fermento, coloque a massa no prato Crisp e coloque as cerejas com a calda por cima. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Muffin	P4	252 g (9 unid. x 28 g)	Forma de Muffin (não fornecido) na grelha inferior 	110 g de manteiga, 115 g de açúcar branco, 100 mistura de ovos 150 g de farinha de trigo, 5 g de fermento em pó, 2 g de sal	<ul style="list-style-type: none"> - Todos os ingredientes devem estar à temperatura ambiente. - Bata a manteiga e o açúcar (até ficar mole e com cor pálida e todo o açúcar estiver incorporado na mistura). - Adicione gradualmente a mistura de ovos. - Peneire a farinha, o fermento em pó e o sal e misture-os. - Coloque cerca de 28 g da mistura no centro das formas de papel e distribua-as uniformemente no prato Crisp. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.

INDICADORES (DEPENDE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):



CATEGORIA DE ALIMENTO		PESO	ACESSÓRIOS	INGREDIENTES	INSTRUÇÕES
Focaccia de alecrim	P5	1 receita	Assadeira (não fornecido) na grelha inferior 	200 g de farinha, 140 ml de água, 50 ml de azeite extra virgem, 10 g de fermento de cerveja, 2 g de sal, 1 raminho de alecrim.	<ul style="list-style-type: none"> - Adicione água quente ao fermento na tigela, e mexer para misturar. - Adicionar gradualmente farinha, azeite e sal e continue a misturar a massa durante 5-10 minutos. - Deixe repousar durante 45-60 minutos num local quente. - Vire a massa para uma superfície polvilhada com farinha, forme num círculo ou retângulo grande (1,5 centímetros de espessura) e cubra com película aderente untada. Deixe a massa continuar a levedar durante mais 20 minutos. - Transfira a massa para o prato Crisp. - Espete os dedos na massa para fazer buracos por toda a superfície. - Regue uniformemente a superfície da massa com uma ou duas colheres de sopa de azeite, e polvilhe com as agulhas frescas de alecrim e sal marinho. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
Bolo de maçã	P6	1 receita	Forma de bolos (não fornecido) na grelha inferior 	200 g de farinha, 180 g de açúcar, 4 ovos, 400 g de maçãs, 150 g de manteiga.	<ul style="list-style-type: none"> - Misture a manteiga e o açúcar até montar, adicione ovos e monte novamente. - Adicione farinha e fermento, coloque a massa no prato Crisp e coloque as maçãs cortadas em fatias finas por cima. - Inicie a função no forno micro-ondas com o cesto inferior no interior para pré-aquecer.
C6 Menu de Bebê					
Reaquecer leite à temperatura ambiente	P1	100-500 ml/50 ml	Biberão adequado para micro-ondas (não fornecido)	-	<ul style="list-style-type: none"> - Num copo ou biberão adequado para micro-ondas, coloque o leite armazenado à temperatura ambiente. - Remova a tetina. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Depois de aquecer, agite. - Deixe repousar durante alguns instantes. - Agite novamente o produto. - Verifique a temperatura com a palma da mão. - Sirva a cerca de 37 °C.
Reaquecer leite à temperatura de refrigeração	P2	100-500 ml/50 ml	Biberão adequado para micro-ondas (não fornecido)	-	<ul style="list-style-type: none"> - Num copo ou biberão adequado para micro-ondas, coloque o leite armazenado no frigorífico. - Remova a tetina. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Depois de aquecer, agite. - Deixe repousar durante alguns instantes. - Agite novamente o produto. - Verifique a temperatura com a palma da mão. - Sirva a cerca de 37 °C.
Papa para bebé (puré)	P3	100-300 g/ 50 g	Prato adequado para micro-ondas (não fornecido)	-	<ul style="list-style-type: none"> - Num frasco adequado para micro-ondas, coloque o produto (água, leite ou caldo) armazenado à temperatura ambiente, sem tampa. Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Depois de aquecer, agite. - Misture o produto com a papa para bebé desidratada. - Verifique a temperatura com a palma da mão - Sirva a cerca de 30-40 °C.
Desinfecção	P4	1, 2 ou 3 copos	Copo adequado para micro-ondas (não fornecido)	-	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque os copos cheios com 100 ml de água no forno. - Pressione o botão Cozinhar automaticamente, selecione o programa e, em seguida, pressione o botão Início rápido. - Após o tratamento, deixe os copos arrefecer dentro do forno.

INDICADORES (DEPENDE DO MODELO E DA CATEGORIA DOS ALIMENTOS):

