

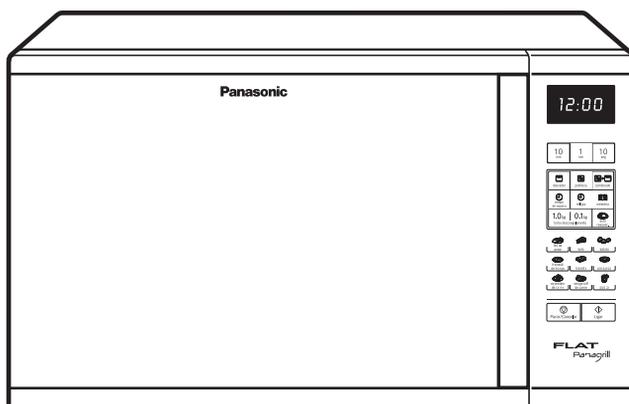
# Panasonic®

## Manual de Instruções e Receitas

### Forno de Micro-ondas

modelo: **NN-GF580MRU**

**FLAT**  
Panagrill



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

As figuras deste manual são meramente ilustrativas.

Proteger o Meio Ambiente é dever de todos.

*Caro Cliente,*

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

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

## NN-GF580MRU

# FLAT

Panagrill

### Índice

#### Manual de Instruções

Instalação .....	3
Instruções Importantes de Segurança .....	4
Conheça o seu Forno .....	6
Painel de Controle .....	7
Seleção de Tempo .....	8
Seleção de Potência .....	8
Tecla Memória .....	10
Para ajustar o Relógio .....	11
Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança .....	11
Tecla Tempo de Espera .....	12
Turbodescongelamento (Descongelamento por Peso) .....	13
Descongelamento por Tempo .....	13
Uso da função Autocozimento .....	14
Cozinhando através do Autocozimento .....	15
Notas sobre a utilização da função Autocozimento .....	18
Usando a tecla Dourador .....	19
Notas importantes sobre o uso da Grelha Suporte .....	19
Usando a tecla Combinado .....	20
Notas sobre a utilização da função Combinado .....	21

Instruções de uso do PanaGrill e Pegador .....	22
Tabela de Tempo de Cozimento para uso do PanaGrill .....	23
Autorreaquecimento .....	24
Reaquecimento Manual .....	24
Técnicas de Cozimento .....	25
Testando o Ponto de Cozimento .....	25
Cuidados com a limpeza do Forno Micro-ondas .....	25
Guia de Utensílios .....	26

#### Receitas

Salgados .....	27
Doces .....	30
Dicas .....	32

#### Geral

Perguntas e Respostas .....	33
Cuidados com o seu Forno Micro-ondas .....	34
Especificações Técnicas .....	34
Certificado de Garantia .....	35

# Instalação

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

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

Não instale o produto se estiver danificado.

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

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

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

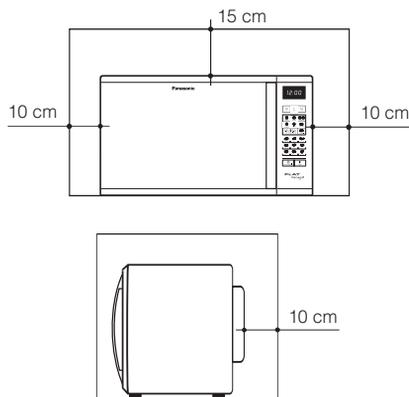
O cabo de força (alimentação) com plugue tripolar está de acordo com o novo padrão NBR14136.

Não modifique o cabo de força e nem utilize adaptadores.

Não use ou guarde este aparelho ao ar livre.

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

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



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



## Instalação elétrica

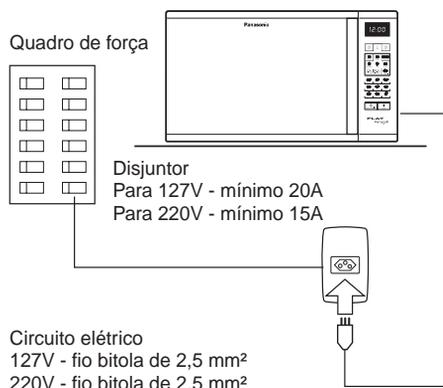
Se não houver uma tomada próxima ao aparelho, faça a ligação conforme o desenho ao lado.

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

### Observação:

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

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



# Instruções Importantes de Segurança

- Utilize este aparelho somente para as finalidades descritas neste manual. Não utilize corrosivos químicos ou vapores neste aparelho. **Este tipo de forno é designado especificamente para aquecer ou cozer alimentos. Ele é impróprio para uso industrial ou de laboratório.**
- **Cuidado: O uso do forno e/ou prato PanaGrill, por crianças, sem supervisão de um adulto, só deve ser permitido quando as instruções adequadas tiverem sido dadas e quando a criança for capaz de utilizar o produto com segurança e entender os riscos da utilização do mesmo de modo impróprio.**
- Não obstrua as aberturas de ventilação do aparelho, pois isso diminuirá seu rendimento e também poderá danificá-lo por superaquecimento.
- **Não coloque nada sobre o forno micro-ondas tais como: vasos de plantas, potes, velas, toalhas etc., pois pode causar incêndio.**



- Não coloque qualquer objeto entre a porta e o batente do forno, nem permita que resíduos de alimentos ou outros detritos acumulem-se na superfície das travas de segurança.
- **Cuidado! A superfície interna na base do forno (área Flat) fica quente durante o uso da função micro-ondas e as superfícies externas ficam quentes durante o uso das funções Combinado e/ou Dourador devido ao calor emitido pela resistência.**

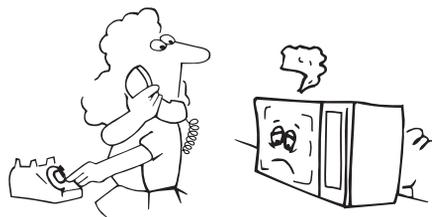
**Não toque na base do forno (área Flat) durante ou após o cozimento pois poderá ficar muito quente. Utilize sempre luvas térmicas.**

- Não permita que o forno micro-ondas opere vazio, pois poderá gerar danos aos componentes do forno. Certifique-se de que para pequeníssimas porções de alimentos, o forno opere o tempo necessário para aquecer, não permitindo excessos, caso contrário o alimento irá queimar no interior do forno.
- Não opere o aparelho se ele apresentar problemas:  
no fio, no plugue, se não estiver funcionando perfeitamente, se estiver com algum defeito, ou ainda, se tiver sofrido uma queda.
- Não utilize o forno se estiver danificado. É particularmente importante que a porta do forno feche bem e que não haja danos:  
a) Na porta (torta ou empenada);  
b) Nas dobradiças e fechaduras (tortas ou frouxas).

**O forno só deve ser consertado por técnicos dos Serviços Autorizados Panasonic, pois somente eles recebem do fabricante:**

- Treinamento técnico;
- Material didático para o conserto;
- Peças originais para reposição.

- **Cuidado! É perigoso para pessoas não qualificadas executar qualquer serviço ou operação de reparo que envolva a remoção da cobertura que dá proteção contra exposição à energia de micro-ondas.**
- Quando o aparelho apresentar alguma anormalidade, consulte o item Perguntas e Respostas. Se o problema não se enquadrar neste item, contate o Serviço Autorizado Panasonic mais próximo da sua residência.



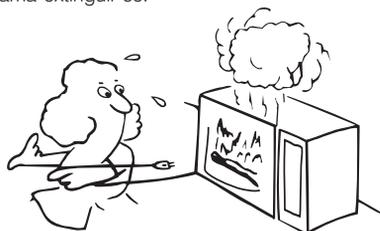
**Nunca remova o gabinete do aparelho, existe a possibilidade de ocorrer choque elétrico, com grave prejuízo à saúde e, até mesmo, risco à vida.**

**Não cozinhe ou reaqueça alimentos diretamente na base do forno. Sempre coloque o alimento em um prato refratário, ou no prato PanaGrill (sobre a grelha suporte).**

- Quando retirar o alimento do forno, seu recipiente poderá estar quente, portanto use luvas térmicas.
- **Não utilizar recipientes fechados como por exemplo: mamadeiras, potes, etc., pois estes podem explodir. Verifique se são indicados para uso em forno micro-ondas.**
- **O aquecimento de bebidas por micro-ondas pode resultar em erupção atrasada de bolhas, portanto deve-se tomar muito cuidado ao manusear o recipiente.**
- **O conteúdo das mamadeiras e pote de alimentos para crianças devem ser agitados ou sacudidos e a temperatura deve ser verificada antes de serem servidos para evitar queimaduras.**
- Alimentos com peles ou membranas (ovos com casca, salsicha, linguiça, batata com casca, etc.) **não podem ir ao forno sem antes serem furados (consulte pág. 25).**

# Instruções Importantes de Segurança

- **Nunca frite qualquer alimento imerso em óleo ou qualquer tipo de gordura no forno micro-ondas.** Para o preparo de alimentos fritos, utilize o prato PanaGrill (sobre a grelha suporte) que dará crocância ao alimento. (consulte pág. 22 e 23)
- A exposição demasiada às micro-ondas pode provocar queima ou combustão de alimentos e objetos (como ocorre em fornos convencionais). Se isto acontecer, desligue o cabo de força ou disjuntor e **mantenha a porta fechada** até a chama extinguir-se.



**É normal o acúmulo de vapores no interior da cavidade e na porta devido a evaporação da água do alimento que está sendo cozido. Por este motivo aconselhamos que após o término do cozimento, deixe a porta semiaberta para que o vapor formado se dissipe no ambiente e se necessário, limpe com um pano macio.**

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

- Mantenha o forno sempre limpo, caso contrário, óleos e resíduos de alimentos podem ocasionar fumaça e danificar o produto quando estiver em funcionamento.
- A base do forno (área Flat) deve ser limpa regularmente. Consulte pág. 25.
- Não use produtos de papel reciclado, pois podem conter impurezas, as quais podem causar centelhas e/ou fogo, quando utilizados.
- A colocação de elementos plásticos ou de papel requer cuidados especiais. Consulte o Guia de Utensílios (pág. 26) para maiores explicações.
- **Utilize refratários retangulares com medidas externas até 346 x 320 mm (L x P) respeitando as dimensões do forno.**  
**Não se deve usar refratários que encostem nas paredes do forno. Caso contrário, comprometerá o uso do forno.**

- O uso de utensílios metálicos dentro do forno requer cuidados especiais, pois partes metálicas muito próximas poderão gerar faíscas entre si. É um fenômeno normal que não oferece perigo, porém poderá gerar danos no compartimento interno do forno.



- Não limpe e nem aproxime do forno, produtos inflamáveis, pois poderá causar um princípio de incêndio.
- Não bata ou golpeie o painel de controle. Podem ocorrer danos e resultar em fogo.
- Não seque roupas, jornais ou outros materiais no forno. Eles podem se incendiar.
- Para reduzir o risco de fogo no interior do forno:
  - a) Não cozinhe demais os alimentos. Tenha atenção especial com produtos de papel, plástico ou outros materiais combustíveis, utilizados dentro do forno para facilitar o cozimento.
  - b) Remova os arames de vedação dos pacotes de papel ou plástico, antes de colocá-los no forno.
  - c) Não utilize o interior do forno para armazenar objetos. Não deixe produtos de papel, utensílios domésticos ou alimentos quando não estiver utilizando-o.
- Para evitar choque elétrico, não use mão molhada para tocar ou tirar a tomada da fonte.
- Mantenha o cabo de força e o plugue longe de superfícies quentes e molhadas.
- Não ligue o aparelho quando o cabo de força estiver descascado, partido ou danificado.
- Caso o cabo de força sofra algum dano, este deverá ser substituído por um outro equivalente. Confie o serviço somente a uma Assistência Técnica Autorizada Panasonic.
- Caso haja necessidade de transporte do seu forno, coloque uma proteção entre a porta e o batente.  
Ex.: Saco plástico ou folha de jornal.

## **PanaGrill**

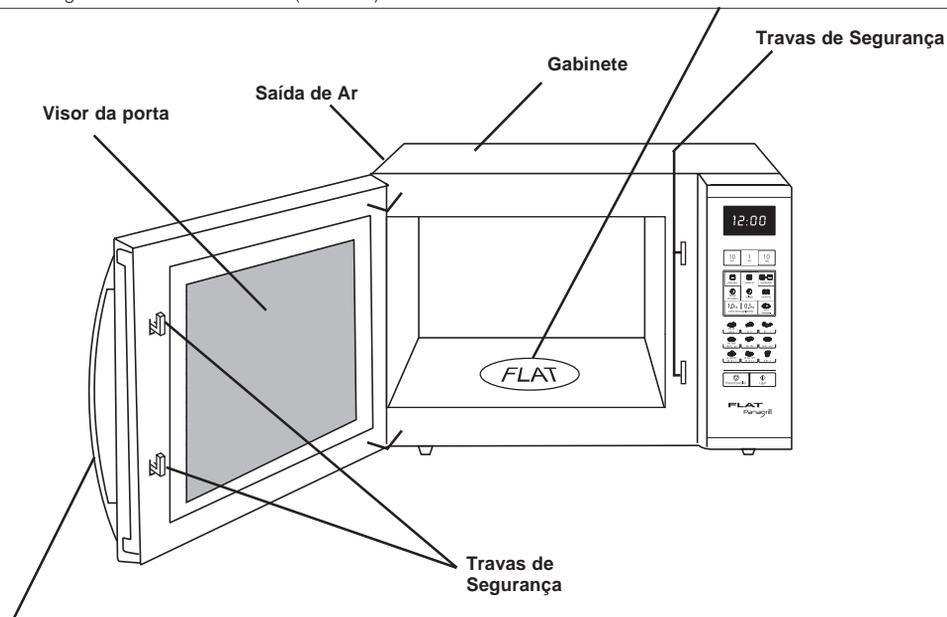
Siga as instruções de uso do prato PanaGrill na página 22.

# Conheça o seu Forno

## Localização das partes

### Base do forno (área Flat)

1. Não cozinhe ou reaqueça alimentos diretamente na base do forno. Sempre coloque o alimento em um prato refratário ou no prato PanaGrill (sobre a grelha suporte)
2. Para o alimento receber as micro-ondas de maneira uniforme, centralize o refratário ou prato PanaGrill e/ou a grelha na área demarcada (área Flat).



### Puxador

Puxe o puxador para abrir a porta.

Ao abrir a porta com o forno em funcionamento, irá interromper o processo de cozimento, sem cancelar o programa.

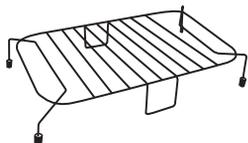
O cozimento inicia-se assim que a porta é fechada e a Tecla Ligar é pressionada.

**A luz do forno não acende quando a porta é aberta, somente acenderá com o aparelho em funcionamento.**

### Grelha suporte

Utilizada somente sobre a base do forno, centralizada sobre a área Flat, durante o cozimento por **Dourador** ou **Combinado** e uso do **prato PanaGrill**.

**Não use a grelha encostada na parede do forno, caso contrário, comprometerá o uso do mesmo.**



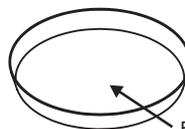
### Pegador

Utilizado para manusear o prato PanaGrill com segurança, uma vez que este atinge altas temperaturas.



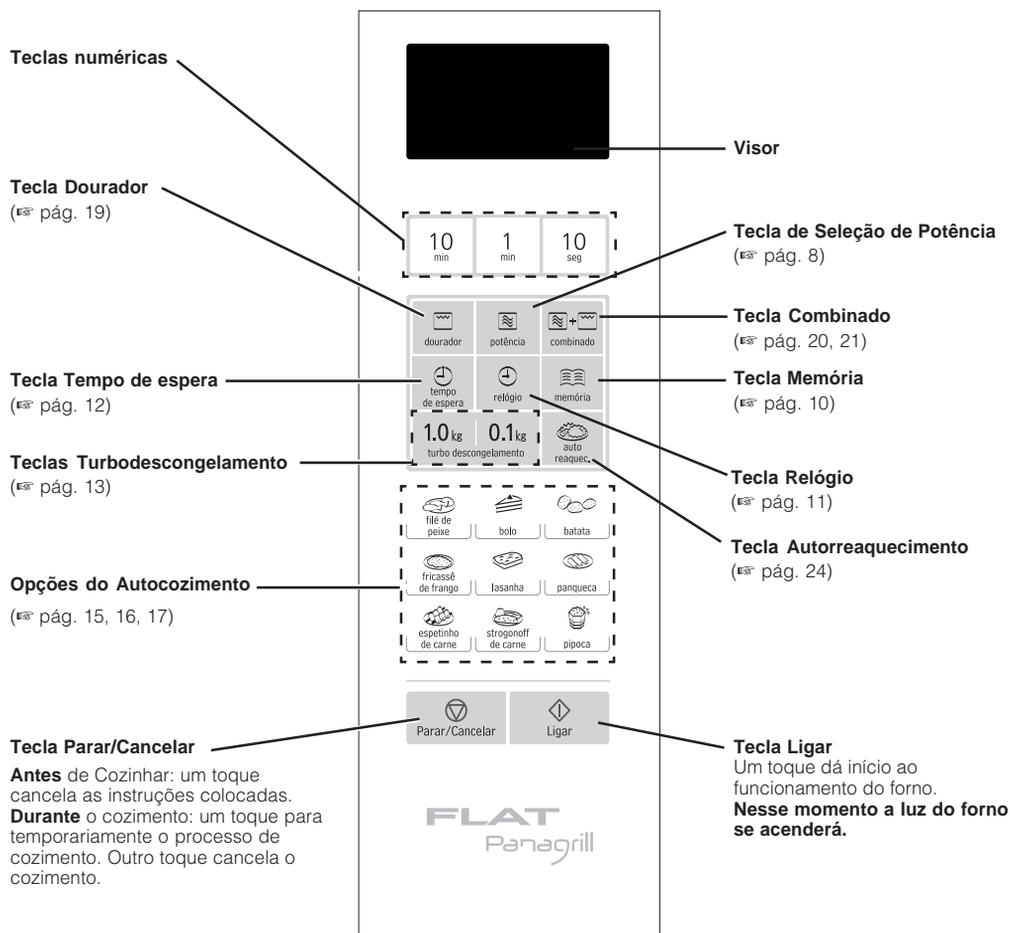
### Prato PanaGrill (Prato Dourador)

Utilizado para deixar os alimentos crocantes. **Use somente sobre a grelha suporte.**



Base de Alumínio Antiaderente

# Painel de Controle



## Som de Bip

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

## Seleção de Tempo

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

\* Exceção: Potência alta aceita no máximo 30 minutos.

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

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

Se manter a tecla pressionada, automaticamente passará as opções.

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

## Seleção de Potência

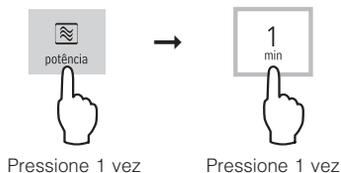
Selecione a potência desejada pressionando a tecla **Potência**. Se manter a tecla pressionada, automaticamente passarão todos os níveis de potência que serão mostrados no visor.

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

### Exemplo:

#### Para esquentar o copo de água

1. Pressione a tecla de Potência e selecione Alta.
2. Pressione a tecla 1 min.



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

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

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



**Em uma receita com potências e tempos diferentes, pode-se fazer uma programação de 2 a 3 estágios de cozimento: com função Micro-ondas, função Combinado e/ou função Dourador.**

**Exemplo de 3 estágios de cozimento.**

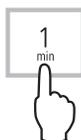
1 Seleccione a potência Alta.

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



Pressione uma vez.

2 Seleccione o tempo de 1 minuto.



Pressione uma vez.

3 Seleccione a função Combinado 3.



Pressione 3 vezes.

4 Seleccione o tempo 2 minutos.



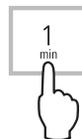
Pressione 2 vezes.

5 Seleccione Dourador 1.



Pressione uma vez.

6 Seleccione o tempo 2 minutos.



Pressione 2 vezes.

7 Pressione Ligar.



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

**Nota:**

A programação de cozimento por estágios pode ser feita de acordo com sua preferência. Use as funções Micro-ondas, Combinado ou Dourador e seus diferentes níveis sozinhos, ou alternando-as nos estágios programados (de 2 a 3).

# Tecla Memória

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

## Para gravar

1. Pressione a tecla memória.



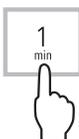
Pressione 1 vez.

2. Escolha a função desejada (Potência, Dourador ou Combinado)  
Ex.: Potência média



Pressione 3 vezes.

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



Pressione 5 vezes.

4. Pressione a tecla Memória.



Pressione 1 vez.

## Observação:

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

## Notas:

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

## Para usar

1. Pressione a tecla Memória.



Pressione 1 vez.

2. Pressione a tecla Ligar.



Pressione 1 vez.

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

## Para ajustar o Relógio

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



(Pressione 1 vez)

- 2 Use as teclas 10 min / 1 min / 10 seg para introduzir a hora desejada.  
Exemplo: 12:35



(Pressione 12 vezes)



(Pressione 3 vezes)



(Pressione 5 vezes)

No visor aparecerá " 12 : 35 .

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

- 3 Pressione novamente a tecla Relógio.



(Pressione 1 vez)

A hora é ajustada e aparecerá fixa no visor.

### Notas:

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

## Para Introduzir/Cancelar a Trava de Segurança

Esta trava previne a operação do forno por crianças.

### Para bloquear o funcionamento do painel

Pressione a tecla Ligar 3 vezes consecutivamente.



3X Ligar

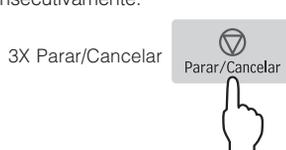
No visor aparecerá



Indica que nenhuma programação será aceita.

### Para cancelar a trava

Pressione a tecla Parar/Cancelar 3 vezes consecutivamente.



3X Parar/Cancelar

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

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

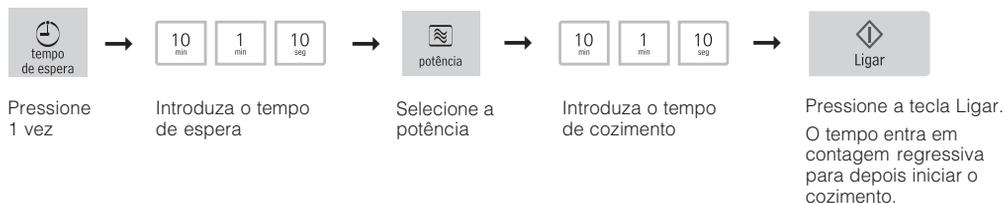
# Tecla Tempo de Espera

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

Poderá ser utilizada de 3 formas:

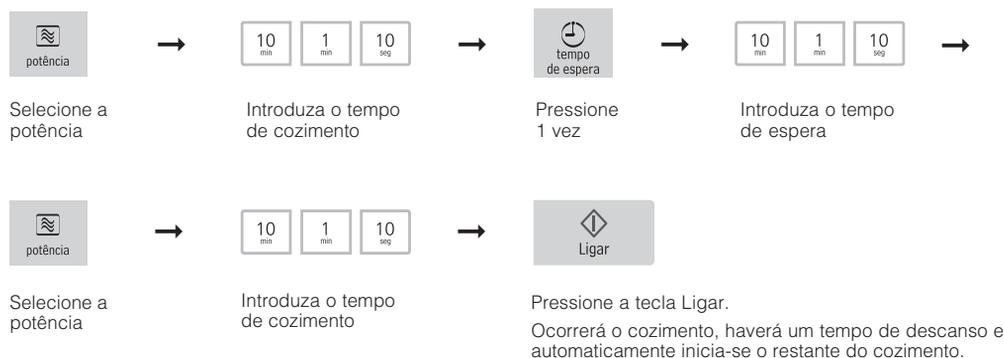
## Para retardar o cozimento:

Utilizado para retardar (atrasar) o início do cozimento.



## Tempo entre dois cozimentos:

Utilizado para dar uma pausa durante o cozimento.



## Para introduzir o Tempo no final do cozimento:

Utilizado para adicionar um tempo após o fim do cozimento.



### Notas:

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

# Turbodescongelamento (Descongelamento por Peso)

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

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

1 Pressione a tecla **Turbo Descong.** de acordo com a porção desejada.

**Ex.: Para 2,5 kg de carne.**



(Pressione 2 vezes)



(Pressione 5 vezes)

No visor aparecerá: "2.5 kg".

2 Pressione a tecla Ligar



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

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

## Notas:

1. O peso mínimo para descongelamento será de 0,1 kg e o máximo 3,0 kg.
2. Retire o alimento da embalagem original e coloque em um prato ou refratário de acordo com a capacidade deste.
3. A espessura e o tamanho do alimento irá influenciar no resultado final do descongelamento: não sobreponha os alimentos.
4. Para prevenir um início de cozimento, antes do completo descongelamento, os alimentos devem ser rearrumados, mexidos ou protegidos com tirinhas de papel alumínio (partes delicadas), tomando o cuidado para não encostar nas partes internas do forno para não danificá-lo, e o peso do alimento deverá estar correto.
5. Certifique-se de que o alimento esteja congelado no mínimo à 18°C negativos.

# Descongelamento por Tempo

Você também pode descongelar conforme sua preferência.

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

Selecione **Potência Descongelar** pressionando 5 vezes a tecla Potência e selecione o tempo desejado.

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

# Uso da função Autocozimento

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



## 1 Pressione uma das teclas do Autocozimento

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

Exemplo: Pipoca



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

## 2 Pressionar a tecla Ligar



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

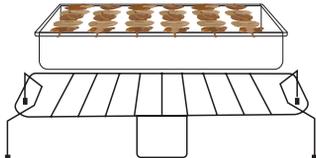
### Atenção:

- Siga corretamente as instruções de cozimento (⇐ pág. 15, 16 e 17), notas sobre utilização (⇐ pág. 18), para obter bons resultados.
- Não utilize esta programação com pesos, medidas e alimentos diferentes do recomendado.
- Durante o cozimento dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento seja mexido e/ou virado.
- Durante o funcionamento da função Autocozimento, no visor os símbolos significam:
  - ☑ → uso das receitas programadas de Micro-ondas
  - ☑ ☑ ☑ → uso das receitas programadas de Micro-ondas + Dourador ou Combinado (indica uso obrigatório da grelha suporte), caso contrário, os resultados poderão ficar comprometidos.

# Cozinhando através do Autocozimento

## Receitas Programadas

Receita/Prato	Quantidade (Porção/Peso)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
<b>Filé de Peixe</b>	1 porção 2 porções	<p><b>Ingredientes:</b>  <b>Para preparar 1 porção utilize:</b>                      500 g de filé de peixe                      sal, salsinha e limão a gosto</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Coloque cada filé de peixe já temperado em um refratário retangular sem tampa, sem sobrepor. Leve sobre a grelha suporte.</li> <li>Durante o cozimento, dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser virado. Escorra o líquido que se formar e volte ao forno micro-ondas para o final do cozimento.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para preparar 2 porções dobre os ingredientes e siga o mesmo preparo conforme ao lado.</li> <li>• Utilize refratário retangular (346 x 207 x 52 mm).</li> <li>• Utilize grelha suporte.</li> <li>• Utilize filé de pescada, merluza ou linguado.</li> <li>• Durante o cozimento vire os filés com cuidado para que não desmanchem.</li> </ul>
<b>Bolo</b>	1 receita	<p><b>Ingredientes:</b>  <b>Calda de chocolate: (seguir instruções ao lado)</b>  <b>Massa do bolo:</b>                      200 g de cenoura                      3 ovos                      ½ xícara (chá) óleo                      1 ½ xícara (chá) de açúcar                      1 ½ xícara (chá) farinha de trigo                      1 colher (sopa) fermento em pó</p> <p><b>Preparo do bolo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Descasque e corte a cenoura em rodela. Bata no liquidificador a cenoura, ovos, óleo e açúcar.</li> <li>Despeje em um recipiente e adicione a farinha e fermento. Misture delicadamente até obter uma massa homogênea.</li> <li>Despeje a massa sobre o refratário, indicado ao lado, já com a calda de chocolate.</li> <li>Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte centralizado sobre a área Flat.</li> <li>Aguarde em tempo de espera por 10 minutos para desenformar.</li> </ol>	<p><b>Obs.:</b> A calda não deve ser preparada no micro-ondas para não comprometer o resultado da tecla Bolo. A calda não deve ficar encorpada ao ponto de açucarar.</p> <p><b>Calda de chocolate:</b>                      10 colheres (sopa) açúcar                      8 colheres (sopa) chocolate em pó                      4 colheres (sopa) água                      2 colheres (sopa) margarina</p> <p><b>Preparo da calda: (Não preparar no micro-ondas)</b>                      Misture todos os ingredientes da calda mexendo sempre até adquirir o ponto de uma calda fina e brilhante.                      Despeje, ainda quente, em um refratário retangular (300 x 230 x 55 mm) e espalhe nas laterais untando-as com a calda.</p> <p>• Para usar a tecla Bolo, é obrigatório a forma estar previamente besuntada com a calda (conforme instruções). Não é indicado o preparo somente da massa nesta tecla. Caso contrário, os resultados ficarão comprometidos.</p>
<b>Batata</b>	150 g 300 g 500 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lave bem as batatas, seque-as e faça vários furos com um garfo.</li> <li>Distribua-as na borda de um prato refratário. Durante o cozimento, dois "bips" consecutivos soarão indicando que o alimento deverá ser virado. <b>Retire o recipiente com o auxílio e luvas térmicas. Mexa com cuidado! Volte ao forno micro-ondas com auxílio de luvas térmicas.</b></li> <li>Após o cozimento, deixe-as em tempo de espera por aproximadamente 10 minutos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O peso e o tamanho uniforme das batatas devem ser considerados para obter um bom resultado.</li> <li>• É importante perfurá-las antes do cozimento.</li> </ul>
<b>Fricassé de frango</b>	1 receita	<p><b>Ingredientes:</b>                      350 g frango desfiado                      ¼ xícara (chá) água                      ½ lata molho de tomate pronto                      1 lata milho                      1 caixa creme de leite                      ½ copo requeijão                      5 fatias mussarela</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dilua o molho na água. Misture todos os ingredientes, com exceção da mussarela, em um refratário retangular, espalhe bem e coloque o queijo por cima.</li> <li>Cubra o refratário com papel manteiga e leve ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat.</li> <li>Depois de pronto, deixe coberto em tempo de espera por 2 minutos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilize refratário retangular (346 x 207 x 52 mm).</li> </ul>

Receita/Prato	Quantidade (Porção/Peso)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
<b>Lasanha (caseira)</b>	1 receita	<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>9 folhas de massa tipo instantânea para lasanha  1 lata de molho de tomate a mesma medida (lata) de água  9 fatias de presunto  9 fatias de mussarela  50 g queijo parmesão ralado</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Misture o molho de tomate e a água em um recipiente até ficar homogêneo.</li> <li>Em um refratário retangular, despeje uma xícara (chá) do molho preparado.</li> <li>Coloque 3 folhas de massa para lasanha na vertical. Espalhe ½ xícara (chá) de molho sobre elas. Cubra cada folha com 1 fatia de presunto e mussarela. Novamente intercale com ½ xícara (chá) de molho. Coloque 3 folhas de massa na vertical.</li> <li>Espalhe ½ xícara (chá) de molho e repita o mesmo procedimento até finalizar a última camada com mussarela.</li> <li>Espalhe o molho restante e salpique o queijo ralado por cima.</li> <li>Cubra o refratário com papel manteiga e leve ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilize refratário retangular (346 x 207 x 52 mm).</li> <li><b>É importante que a primeira camada seja de 1 xícara (chá) de molho. Caso contrário, os resultados poderão ficar comprometidos.</b></li> <li>Não usar massa “fresca” para lasanha. Somente “tipo instantânea”.</li> <li>As folhas de lasanha devem sempre ficar entre as camadas com molho na quantidade indicada ao lado.</li> <li><b>Não é indicado o uso da teca para o preparo de lasanha congelada.</b> Pare preparar lasanha congelada, consulte a página 28.</li> </ul>
<b>Panqueca</b>	1 receita	<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>9 discos para panqueca (massa pronta)  9 fatias de presunto  18 fatias de queijo mussarela  1 lata de molho de tomate pronto  1 e ½ lata de água  100 g de queijo parmesão ralado</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Coloque sobre o disco para panqueca, uma fatia de queijo, uma de presunto e por cima, outra fatia de queijo e enrole.</li> <li>Disponha em um refratário retangular.</li> <li>Misture o molho e a água em um recipiente até ficar homogêneo. Despeje sobre as panquecas.</li> <li>Para finalizar, salpique o queijo ralado por cima.</li> <li>Cubra o refratário com papel manteiga e leve ao forno micro-ondas centralizado sobre a área Flat.</li> <li>Depois de pronto, deixe coberto em tempo de espera por 3 minutos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Para um melhor resultado utilize massa industrializada para panquecas.</b></li> <li>Utilize refratário retangular (346 x 207 x 52 mm).</li> </ul>
<b>Espetinho de carne</b>	1 porção	<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>500 g de alcatra limpa, cortada em 30 cubos (3 cm x 3 cm)  2 colheres (chá) sal  6 espetos de madeira para churrasco (3,5 x 250 mm)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tempere a carne com o sal. Prepare os espetos colocando 5 cubos em cada, sem deixar espaço entre os cubos, porém o primeiro cubo deve ser espetado deixando 2 dedos (3 cm) livre ao final do espeto.</li> <li>Acomode os espetos em um refratário retangular, apoiando-os nas 2 bordas (frente e atrás) de modo que as carnes fiquem dentro da área do refratário. Deixe espaço de 1 cm entre os espetos. Observe o exemplo na figura ao lado.</li> <li>Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte, centralizado sobre a área Flat.</li> <li><b>Durante o cozimento, dois “bips” consecutivos soarão indicando que o alimento deve ser trocado de posição (espeto das bordas para o centro e do centro para as bordas) e virados.</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A carne deve estar limpa, livre de gorduras.</li> <li><b>É importante, ao soar o bip, trocar os espetos de posição e virar para melhor cozimento. Do contrário poderá comprometer o resultado.</b></li> </ul> <p><b>Dica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Para fixar melhor os espetos no refratário, encoste levemente a primeira e a última carne do espeto nas bordas do refratário. Isso facilitará no momento de virar ao soar o bip.</li> <li>Utilize refratário retangular (346 x 207 x 52 mm).</li> </ul> 

Receita/Prato	Quantidade (Porção/Peso)	Preparo recomendado	Instruções/Observações
<b>Strogonoff de carne</b>	1 receita 2 receitas	<p><b>Ingredientes:</b> Para 1 receita utilize: 400 g filé mignon 2 colheres (sopa) farinha de trigo ¼ xícara (chá) água 1 colher (sopa) azeite 1 dente de alho 2 colheres (sopa) massa de tomate 100 g champignon fatiado 1 colher (chá) sal 1 colher (sopa) mostarda 1 colher (sopa) molho inglês ½ caixa creme de leite</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dissolva a farinha na água. Coloque todos os ingredientes, com exceção do creme de leite, em um recipiente alto com tampa. Misture bem antes de levar ao forno micro-ondas, centralizado sobre a área Flat.</li> <li>Durante o cozimento dois "bips", consecutivos, soarão indicando que o alimento deve ser mexido. <b>Retire o recipiente com o auxílio e luvas térmicas. Mexa com cuidado! Volte ao forno micro-ondas com auxílio de luvas térmicas.</b></li> <li>Após o término do tempo, deixe em tempo de espera por 3 minutos e após, adicione o creme de leite.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilize recipiente alto e redondo.</li> <li><b>Para 2 receitas dobre a quantidade de ingredientes e use 150 g de champignon.</b></li> </ul>
<b>Pipoca (salgada)</b>	50 g 100 g	<p><b>Dica:</b> <b>Aperte o pacote de pipoca antes de levar ao micro-ondas, de modo que os grãos se misturem bem.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Coloque o pacote da pipoca centralizado sobre a área Flat.</li> <li>Pressione a tecla Pipoca.</li> <li>Escolha o peso 50g ou 100g pressionando a tecla Pipoca. No visor aparecerá: a porção selecionada.</li> <li>Pressione a tecla Ligar.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilize <b>Pipoca salgada</b> para micro-ondas, pré-empacotada e em temperatura ambiente. Leia as instruções do fabricante.</li> <li>Estoure apenas um pacote por vez.</li> </ul> <p><b>Precauções:</b> Se a pipoca pré-empacotada tiver peso diferente do recomendado não utilize a tecla <b>Pipoca</b>, pois elas poderão estourar irregularmente ou pegar fogo.</p> <p><b>Nota:</b> <b>Após o uso do forno, limpe o interior com pano macio e detergente ou sabão neutro.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Depois de estourar, abra o pacote com cuidado, a pipoca e o vapor estarão extremamente quentes.</li> <li>Não reaqueça o milho que não estourou. Não reutilize o pacote.</li> <li>Esteja sempre atento quando as pipocas estiverem estourando.</li> <li>O resultado pode variar de acordo com o sabor e marca da pipoca.</li> <li><b>Caso queira estourar os pacotes de pipoca seguidamente:</b> A partir do segundo pacote, para obter melhor rendimento, recomenda-se <b>não utilizar a tecla Pipoca</b> e sim colocar o tempo manualmente: Acompanhe o preparo, ouça os estouros e siga as instruções do fabricante de pipoca para obter melhor resultado.</li> <li><b>Para o preparo de pipoca doce não utilize a tecla Pipoca.</b> Ajuste o tempo manualmente, acompanhe o preparo, ouça os estouros e siga as instruções do fabricante de pipoca para obter melhor resultado.</li> </ul>

## Notas sobre a utilização da função Autocozimento

---

- As receitas são planejadas para o uso de alimentos diretamente do seu lugar de estocagem.  
Exemplo: Arroz é guardado à temperatura ambiente, já as carnes em temperatura refrigerada, alimentos congelados (freezer), etc...
- Em todos os tempos de cozimento, os alimentos devem ser virados ou mexidos uma vez ao soar o bip.
- Utilize medidas padrão ex.: 1 xícara (chá) equivale a 250ml.
- Os recipientes devem ser sempre refratários próprios para uso em forno micro-ondas. **Utilize refratários com as medidas indicadas, caso contrário, os resultados poderão ficar comprometidos.**
- Medidas e pesos devem ser respeitados para não comprometer o resultado final.
- No cozimento por Micro-ondas + Dourador, o recipiente contendo o alimento desejado deverá estar sobre a grelha suporte e esta centralizada sobre a área Flat.
- Caso queira um alimento mais dourado, utilize a tecla **Dourador** para complementar.
- **Cuidado!** No cozimento por Micro-ondas + Dourador a parte externa do forno micro-ondas ficará extremamente quente. Não deixe panos, livros, etc. sobre ele. Nestas funções **NÃO** utilize utensílios plásticos.
- **Cuidado! Não toque na base do forno (área Flat), durante ou após o cozimento pois poderá ficar muito quente. Utilize sempre luvas térmicas.**

### Atenção:

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

Isto pode ocorrer devido a:

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

## Usando a tecla Dourador

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

Existem 3 níveis de Dourador:

Pressione	Tipo	Nível	Indicação
1 vez	Dourador 1	Máximo	superfícies de carnes, bolos, tortas, pães e de empanados
2 vezes	Dourador 2	Médio	superfície com ovos
3 vezes	Dourador 3	Baixo	superfície de alimentos delicados

### 1 Pressionar a tecla Dourador

- 1 x - Dourador 1
- 2 x - Dourador 2
- 3 x - Dourador 3



### 2 Selecionar o tempo desejado para dourar



### 3 Pressionar a tecla Ligar



No visor: O tempo entrará em contagem regressiva.

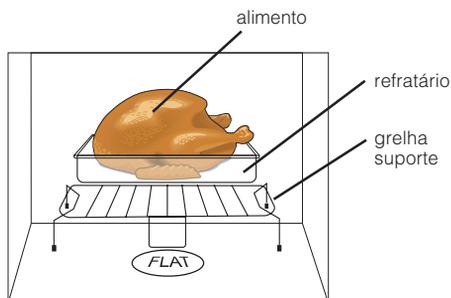
#### Observações:

- Alimentos quentes douram mais rapidamente do que os alimentos em temperatura ambiente.
- O dourado é obtido através de raios infravermelhos, portanto, somente as partes expostas terão alteração de cor.
- Na função Dourador a resistência trabalha em ciclo liga/desliga.
- Nunca cubra os alimentos quando usar o Dourador.
- Durante o funcionamento da função Dourador, no visor o símbolo significa o uso desta função.
- A função Dourador permite programar de 2 a 3 estágios. Caso deseje, use esta função sozinha ou alternando-a com a função Micro-ondas e/ou Combinado. Para mais informações veja a página 9.
- A cada estágio de cozimento no dourador, o forno aceitará no máximo 99 minutos e 50 segundos. Se for acrescentado mais tempo, o forno não aceitará a programação.

## Notas importantes sobre o uso da Grelha Suporte

Este utensílio deve ser utilizado somente durante o uso das teclas do **Combinado** e **Dourador** e **quando utilizar o prato PanaGrill**.

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



Para melhores resultados, siga as instruções:

- Para um dourado mais rápido, eleve o alimento o mais próximo possível da resistência. Refratários podem ser utilizados sob a grelha.
- A tecla **Dourador** pode ser utilizada para obter o dourado desejado.  
Durante o uso da grelha, centralize sobre a área Flat.
- Não use a grelha encostada na parede do forno, caso contrário, comprometerá o uso do mesmo.**
- Após o uso da grelha suporte ela pode ficar quente, por isso retire do forno com o auxílio de luvas térmicas.**
- Após cada utilização, espere esfriar e lave com detergente e esponja (antiaderente).**

# Usando a tecla Combinado

A função Combinado permite o cozimento simultâneo do alimento através da emissão de micro-ondas e resistência de quartzo (alternando em ciclos) localizada na parte superior do forno. Quando utilizada para reaquecer alimentos mantém a crocância.

## Existem 3 níveis de Combinado:

Pressione	Nível	Indicação
1 vez	Combinado 1	Reaquecimento de alimentos fritos, tortas e pizzas, pãezinhos e esfirras
2 vezes	Combinado 2	Cozimento de carne de aves, peixes e pãezinhos
3 vezes	Combinado 3	Cozimento de carne bovina

- A função Combinado (Cozimento/Reaquecimento) deve ser usada para **alimentos em pequenas porções**.

## 1 Pressionar a tecla Combinado

- 1 x - Combinado 1
- 2 x - Combinado 2
- 3 x - Combinado 3



## 2 Selecionar o tempo desejado



## 3 Pressionar a tecla Ligar



No visor: O tempo entrará em contagem regressiva.

## Observações:

- Nunca cubra os alimentos quando usar a função Combinado.
- Durante o funcionamento da função Combinado, no visor o símbolo significa o uso desta função.
- A função Combinado permite programar de 2 a 3 estágios. Caso deseje, use esta função sozinha ou alternando-a com a função Micro-ondas e/ou Dourador. Para mais informações veja a página 9.
- A cada estágio de cozimento no Combinado, o forno aceitará no máximo 99 minutos e 50 segundos. Se for acrescentado mais tempo, o forno não aceitará a programação.

# Usando a tecla Combinado

Utilize as dicas das tabelas abaixo para cozinhar e reaquecer os alimentos através da **função Combinado**.

## Tabela de Cozimento

Alimento	Quantidade	Programação de Cozimento 1º Estágio (ver observações)	Programação de Cozimento 2º Estágio	Utensílios	
				Uso de grelha suporte	Uso de refratário
Croutons	6 fatias (pão de forma) em cubinhos	<b>Comb. 1</b> - 3 a 4 min	<b>Comb. 1</b> - 3 a 4 min	Sim	Retangular
Hambúrguer Cong.	2	<b>Comb. 2</b> - 4 a 5 min	<b>Comb. 2</b> - 2 a 3 min	Sim	Prato refratário
	4	<b>Comb. 2</b> - 6 a 7 min	<b>Comb. 2</b> - 3 a 4 min	Sim	Prato refratário
Calabresa em rodelas	250 g	<b>Comb. 2</b> - 6 a 8 min	<b>Comb. 2</b> - 3 a 4 min	Sim	Quadrado

### Observações:

- Para o preparo destes alimentos **é obrigatório virar/mexer o alimento quando soar o bip ao final do 1º estágio de cozimento**. Caso contrário, o resultado ficará comprometido.

## Tabela de Reaquecimento para alimentos refrigerados

A função combinado é utilizada para reaquecer alimentos refrigerados devolvendo sua crocância original. É recomendado para alimentos fritos ou com massa conforme tabela.

Alimento	Quantidade	Programação de Reaquecimento	Utensílios
			Uso de grelha suporte
Pizza	1 pedaço (100 g) 2 pedaços (100 g cada)	<b>Comb. 1</b> - 3 a 5 min <b>Comb. 1</b> - 5 a 7 min	Sim, centralize o alimento na grelha
Torta	1 pedaço (150 g) 2 pedaços (150 g cada)	<b>Comb. 1</b> - 5 a 6 min <b>Comb. 1</b> - 9 a 10 min	Sim, centralize o alimento na grelha
Empanado	5 a 6 unid. (100 g) pequenas	<b>Comb. 1</b> - 6 a 7 min	Sim, centralize o alimento na grelha
Esfirra	4 unid. (200 g)	<b>Comb. 1</b> - 4 a 6 min	Sim, centralize o alimento na grelha
Salgadinho	100 g (4 unid. pequenas)	<b>Comb. 1</b> - 6 a 8 min	Sim, centralize o prato refratário com o alimento sobre a grelha

### Observações:

- Para reaquecimento de alimentos que estão na tabela, mas se encontram em temperatura ambiente, siga as mesmas orientações e utilize o mesmo nível de combinado indicado, porém reduza o tempo de programação.
- Os resultados no reaquecimento podem variar de acordo com o tipo de massa e recheio do alimento (alimentos com queijo douram mais rápido).

# Notas sobre a utilização da função Combinado

- Os recipientes devem ser sempre refratários próprios para uso em forno micro-ondas.
- Medidas e pesos devem ser respeitados para não comprometer o resultado final.
- Em alguns tempos de cozimento os alimentos devem ser virados uma vez.

### Atenção:

Os tempos dados nas tabelas servem apenas de base e poderão ser ajustados de acordo com seu gosto pessoal.

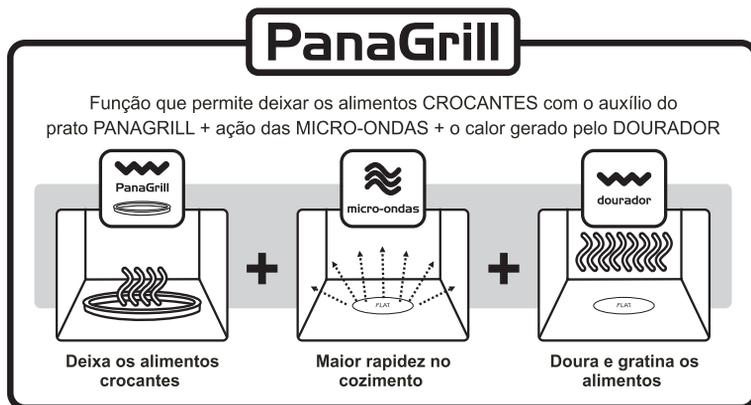
Caso não obtenha resultados satisfatórios durante a utilização da função Combinado ou até mesmo nos tempos das receitas, pode-se complementar com estágios e tempos manuais.

Isto pode ocorrer devido a:

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

# Instruções de uso do PanaGrill e do Pegador

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



A base do prato PanaGrill da PANASONIC, absorve micro-ondas e as converte em calor. Logo o calor se conduz através do recipiente para os alimentos. Com o uso do DOURADOR proporciona o aspecto dourado, crocante e auxilia no cozimento.

## Dicas de utilização do PanaGrill e do Pegador

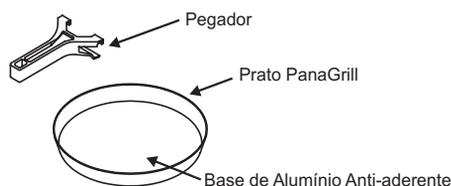
- Antes de utilizar pela primeira vez o prato PanaGrill, lave-o com detergente e esponja (antiaderente).
- O prato PanaGrill pode ser untado com óleo ou margarina para facilitar a remoção de sujeiras e evitar que alimentos grudem.
- **Durante o cozimento, o prato PanaGrill deve ficar sobre a grelha suporte. Cuidado para não encostá-lo nas paredes do forno. Não utilize diretamente sobre a base do forno, pois poderá danificar o mesmo.**
- Não utilize utensílios cortantes ou sensíveis ao calor no prato aquecido, pois poderá danificá-lo.
- **Deve-se obrigatoriamente utilizar o pegador e as luvas térmicas** ao colocar ou retirar o prato PanaGrill do forno micro-ondas pois ele atinge altas temperaturas quando aquecido.
- Encaixe bem as garras do pegador na borda e na parte de baixo do prato PanaGrill (conforme a figura abaixo) **segurando com firmeza**. Depois que o prato estiver dentro do forno, desencaixe o pegador.
- **Nunca deixe o pegador dentro do forno micro-ondas.**
- Use as funções Micro-ondas; Dourador; Combinado com o prato PanaGrill.
- O prato PanaGrill não pode ser utilizado em forno convencional (gás ou elétrico).

## Limpeza:

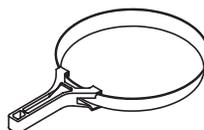
- Após a utilização do prato PanaGrill, espere esfriar e lave-o com detergente e esponja (antiaderente). Nunca utilize esponja áspera e/ou produtos abrasivos.
- O prato PanaGrill pode ser lavado em lava-louças.

## Observação:

**Durante o preparo de receitas que utilizam o prato PanaGrill, ocasionalmente pode ocorrer liberação de cheiro de borracha aquecida. Este é um fato normal.**



## Modo de utilizar o pegador no prato PanaGrill



## Tabela de Tempo de Cozimento para uso do PanaGrill

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

1. Retire o alimento da embalagem e coloque-o no prato PanaGrill (unte previamente, se necessário). Leve ao forno micro-ondas, **colocando-o sobre a grelha suporte**.
2. Selecione a função desejada para o cozimento: Micro-ondas, Dourador, Combinado. Insira a potência e/ou nível e o tempo necessário para cozimento do alimento.
3. Utilize a tabela abaixo para se ter uma noção de tempo.

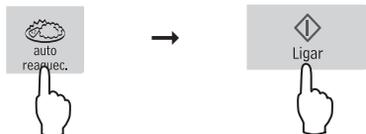
Alimento	Quantidade	Tempo	
		Potência ALTA (Cozimento)	Dourador 1
Pão de queijo congelado	200 g	3 a 5 min.	15 a 18 min.
	400 g	5 a 7 min.	16 a 18 min.
Empanados congelados	360 g	3 a 5 min.	12 a 14 min.
	500 g	7 a 9 min.	12 a 14 min.
Pizza congelada	440 g	6 a 8 min.	3 a 4 min.
	460 g	6 a 8 min.	4 a 8 min.
Torta congelada	500 g	13 a 15 min.	4 a 6 min.

### Observações:

1. Os tempos dados acima servem apenas de base e poderão ser ajustados de acordo com seu gosto pessoal.
2. Mesmo porque deve-se levar em conta que o tempo de cozimento em forno micro-ondas sofre uma série de influências como:
  - Gosto pessoal.
  - Variação de voltagem da rede.
  - Utilização de pesos e medidas diferentes do indicado, etc.
3. **Para preparar receitas com o prato PanaGrill, consulte as páginas 27 a 32.**

# Autoraquecimento

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



Selecione o peso pressionando uma a três vezes.

No visor aparecerá o tempo de cozimento em contagem regressiva.

## Observação:

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

## Alimentos recomendados:

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

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

## Observações:

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

## Não utilize esta função para:

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

# Reaquecimento Manual

## Utilize as dicas abaixo para reaquecer os alimentos que não estão na lista da função Autoraquecimento.

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

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

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

**Rosca recheada** - Coloque a rosca em um prato refratário. Aqueça na **Potência Alta** por 30 segundos

O recheio ficará mais quente do que a massa.

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

## Obs.:

Pães, massas, salgadinhos e tortas refrigeradas podem ser reaquecidos na **função Combinado**. Verifique a página 21 para maiores informações.

## Técnicas de Cozimento

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

### Colocação dos alimentos

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

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

### Cobrir

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

### Dourar

Os alimentos assados no Forno Micro-ondas comum não tem a mesma aparência dourada dos assados na cozinha convencional. Carne bovina, assada por 30 a 40 minutos em **Potência baixa**, adquire um dourado devido a sua própria gordura. Carne de porco, aves, tortas, bolos, etc, devem receber uma preparação de misturas especiais,

tais como: molho de soja (shoyu), molho inglês, páprica, colorau, caldo de carne ou frango, maionese, sopa de cebola desidratada, chocolate, geleia, groselha, etc. Para pães doces, o açúcar mascavo pode ser usado e a superfície do pão pode ser polvilhada com sementes de gergelim, sementes de papoula, etc.

### PanaGrill

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

### Furar

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

Perfure a gema e a clara do ovo com um palito\*, fure com garfo a casca de batatas, outros vegetais e frutas quando cozidos inteiras. Faça o mesmo para salsichas, linguças, salsichões, etc.

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

## Testando o Ponto de Cozimento

Na cozinha com Forno Micro-ondas podemos utilizar as mesmas técnicas da cozinha convencional.

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

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

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

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

## Cuidados com a limpeza do Forno Micro-ondas

- 1) Sempre que for limpar o forno, desligue o cabo de força e certifique-se que o forno não está quente.
- 2) Para a limpeza interna ou externa, utilize um pano macio e detergente ou sabão neutro. Para evitar danificar os componentes internos, não deixe água entrar pela entrada de ar.
- 3) Jamais utilize palha de aço, esponja áspera, sapólio ou produtos abrasivos.
- 4) Após cada utilização do forno execute a limpeza do mesmo seguindo o procedimento descrito. Principalmente após o uso do Dourador e Combinado no caso de alimentos gordurosos,

devem ser limpos logo para não gerar mau cheiro e fumaça. Procedendo desta forma se evitará o acúmulo de sujeira.

**Cuidado!** A superfície interna na base do forno (área Flat) fica quente durante o uso da função micro-ondas e as superfícies externas ficam quentes durante o uso das funções Combinado e/ou Dourador devido ao calor emitido pela resistência.

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

# Guia de Utensílios

ITEM	MICRO-ONDAS	DOURADOR	COMBINADO	COMENTÁRIOS
Papel alumínio	Sim, para proteger	Sim	Não	<b>Pequenas tiras de papel alumínio</b> podem ser usadas para proteger partes mais delicadas de carnes e aves. Poderá ocorrer faiscamento se o alumínio estiver muito perto das paredes do forno ou se for usado grande quantidade de alumínio.
Sacos de papel comum	Não	Não	Não	Podem pegar fogo.
Louças refratárias	Sim	**Verifique	**Verifique	Se são resistentes ao forno convencional, também resistem ao Dourador e Combinado.
Cerâmicas e vidros refratários	Sim*	Sim	Sim	Ideais para cozimento em forno micro-ondas comum e Dourador.
Panelas e formas de metal	Não	Sim	Não	Use somente no <b>Dourador</b> .
Pratos e copos de papelão	Não	Não	Não	Podem pegar fogo.
Toalhas e guardanapos de papel	Sim	Não	Não	Use para enrolar pães e sanduíches. (máx. 1 min). Coloque sobre um prato/recipiente refratário.
Plásticos rígidos apropriados (indicado para forno micro-ondas)	Sim	Não	Não	Alguns plásticos não devem ser usados com alimentos que tenham alto teor de gordura e açúcar. Não use tampas herméticas.
Plásticos aderente (somente os apropriados)	Sim	Não	Não	Use para cobrir refratários, mas somente se estiver escrito que são apropriados ao forno micro-ondas.
Palha, vime, madeira	Não	Não	Não	Podem pegar fogo.
Papel manteiga	Sim	Não	Não	Use para cobrir alimentos e evitar que espirrem gordura.
Termômetros apropriados para uso culinário	Sim	Não	Não	Use termômetros fabricados para uso culinário.
Grelha suporte	Não	Sim	Sim	Utilizar a <b>grelha suporte</b> somente quando se utiliza a função <b>Dourador, Combinado e com o prato PanaGrill. Centralize sobre a área Flat. Não use encostada na parede do forno.</b>
Prato PanaGrill	Sim	Sim	Sim	Utilize somente sobre a grelha suporte.

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

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

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

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

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

**Este teste não pode ser feito para recipientes plásticos.**

# RECEITAS

## Salgados

### Trouxinha de queijo

Rendimento: 8 unidades  
Refratário: Prato PanaGrill

#### Ingredientes

½ xícara (chá) leite morno  
15 g fermento biológico  
3 colheres (sopa) óleo  
2 ovos  
1 colher (chá) sal  
4 colheres (sopa) açúcar  
3 a 3 ½ xícaras (chá) farinha de trigo

#### Recheio

100g de queijo parmesão ralado  
100g de mussarela ralada  
8 colheres (chá) de requeijão cremoso em bisnaga.

#### Modo de Fazer

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo. Despeje todo o conteúdo do liquidificador em uma vasilha e acrescente a farinha misturando. Amasse a massa até ficar lisa e soltar das mãos. Deixe crescer até dobrar de volume.
- 2) Misture o queijo parmesão e a mussarela. Reserve.
- 3) Faça 8 bolas com a massa. Abra as com rolo em espessura média, recheie com 2 colheres (sopa) dos queijos misturados e 1 colher (chá) do requeijão em bisnaga por cima. Feche as pontas fazendo uma trouxinha.
- 4) Distribua 4 unidades no prato PanaGrill, mantendo distância entre eles, e leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte. Selecione **Combinado 2** por 9 a 12 minutos.
- 5) repita a mesma operação para o restante

Obs.: É importante deixar a massa crescer pois o contrário prejudicará o resultado.

### Rolinho integral

Rendimento: 8 unidades  
Refratário: 1 prato PanaGrill

#### Ingredientes

8 fatias de pão de forma integral sem casca  
4 fatias de peito de peru  
4 fatias de mussarela  
2 colheres (sopa) requeijão  
Queijo ralado a gosto

#### Modo de Fazer

- 1) Pressione cada fatia do pão com rolo de macarrão para ficar fina.
- 2) Em cada fatia de pão, coloque meia fatia de peito de peru e sobre esta, meia fatia de mussarela.
- 3) Enrole como rocambolo, apertando bem.
- 4) Por cima de cada rolinho, passe um pouco de requeijão e salpique queijo ralado.
- 5) Disponha-os lado a lado no prato PanaGrill.
- 6) Leve-o ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte, centralizando sobre a área Flat.
- 7) Selecione **Combinado 2** por 9 a 11 minutos.

### Torta de liquidificador

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

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) leite  
½ xícara (chá) óleo  
100 g queijo parmesão ralado  
2 xícaras (chá) farinha de trigo  
2 ovos  
½ colher (sopa) fermento em pó  
3 colheres (sopa) catchup  
300 g de presunto triturado  
1 xícara (chá) cebola ralada  
Sal a gosto  
Farinha de rosca torrada

#### Modo de Fazer

- 1) Bata no liquidificador o leite, o óleo, 50 g de queijo

parmesão ralado, a farinha, os ovos, fermento e catchup.

- 2) Despeje em um recipiente e adicione o presunto e a cebola mexendo levemente até incorporar.
- 3) Unte o refratário e polvilhe a farinha de rosca torrada.
- 4) Despeje a massa da torta no refratário e salpique o queijo ralado restante. Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte centralizando sobre a área Flat.
- 5) Selecione **Potência Alta**, 10 a 12 minutos e **Dourador 1** por 6 a 8 minutos.
- 6) Depois de pronto, deixe em tempo de espera por 10 minutos.

### Pizza Enrolada

Rendimento: 2 unidades  
Refratário: Prato PanaGrill 1 redondo

#### Ingredientes

##### Massa:

1 xícara (chá) leite  
1 colher (sopa) fermento em pó  
½ xícara (chá) óleo  
1 colher (chá) sal  
3 a 3 ½ xícaras farinha de trigo  
1 gema para pincelar

##### Recheio:

250 g de calabresa  
½ xícara (chá) de cebola picada  
24 colheres (sopa) de requeijão cremoso em bisnaga  
½ xícara (chá) de azeitona verde picada

#### Modo de Fazer

- 1) Prepare o recheio. Em um refratário, coloque a calabresa e a cebola e leve ao forno micro-ondas, sobre a área Flat, **Potência Alta** por 3 a 5 minutos. Aguarde 5 minutos e passe no processador. Junte a azeitona e reserve.
- 2) Misture todos os ingredientes da massa. Amasse até ficar lisa e soltar das mãos. Deixe crescer por 30 minutos.

- 3) Divida a massa em duas partes. Abra uma das massas com rolo no tamanho 25x25cm, coloque metade do recheio no centro e cubra com 2 colheres (sopa) do requeijão em bisnaga. Feche dando a forma de pizza enrolada. Pincele com gema por cima.
- 4) Distribua 1 unidade no prato PanaGrill e leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte. Selecione **Combinado 2** por 15 a 19 minutos.
- 5) Repita a mesma operação para a outra massa

### Lasanha Congelada

Rendimento: 4 porções  
Refratário: 1 quadrado

#### Ingredientes:

650g de Lasanha Congelada (sabor conforme preferência)

#### Modo de fazer:

- 1) Remova a lasanha da embalagem original, coloque em refratário e cubra com papel manteiga. Leve ao forno sobre a área Flat.
- 2) Selecione **Potência Média Alta** 14 a 18 minutos.
- 3) Depois de pronto deixe em tempo de espera por 3 minutos coberta.

### Batata com Mostarda

Rendimento: 8 porções  
Refratário: 1 pequeno

#### Ingredientes:

500g de batata picada  
1 xícara (chá) de mostarda  
½ xícara (chá) de óleo  
¼ xícara (chá) de vinagre  
2 cebolas (médias) picadas  
2 dentes de alho picados  
Sal, pimenta e salsinha a gosto

#### Modo de Fazer

- 1) Cozinhe as batatas na tecla Batata 500g, Siga as orientações da página 15
- 2) Bata no liquidificador a mostarda, o óleo, o vinagre, as cebolas, o alho, o sal e a salsinha. Jogue este molho

sobre as batatas ainda quentes.

### Bruschetta

Rendimento: 7 a 8 fatias  
Refratário: Prato PanaGrill

#### Ingredientes

7 a 8 fatias de pão italiano  
100 g de mussarela ralada  
½ xícara (chá) de azeitonas sem caroço picada  
2 tomates sem pele e sem semente picados  
Orégano e azeite a gosto

#### Modo de Fazer

- 1) Em cada fatia de pão, cubra com o queijo, o tomate e a azeitona.
- 2) Despeje um pouco de azeite por cima de cada fatia e tempere com o orégano.
- 3) Distribua no prato panagrill e leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte. Utilize **Potência Alta** 5 a 7 minutos e **Dourador 1** por 4 a 6 minutos.

### Mini Rolinho de Salsicha

Rendimento: 25 a 30 unidades  
Refratário: Prato PanaGrill

#### Ingredientes

½ xícara (chá) leite morno  
15 g fermento biológico  
3 colheres (sopa) óleo  
2 ovos  
1 colher (chá) sal  
4 colheres (sopa) açúcar  
3 a 3 ½ xícaras (chá) farinha de trigo  
5 a 6 salsichas picadas em 25 a 30 pedaços

#### Modo de Fazer

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo. Despeje o conteúdo do liquidificador em uma vasilha e acrescente a farinha misturando. Amasse a massa até ficar lisa e soltar das mãos. Deixe crescer até dobrar de volume.
- 2) Abra a massa com rolo e corte em tiras médias (25 a 30). Pique cada salsicha em 5 pedaços pequenos. Coloque

1 pedaço sobre cada tira e enrole. Pincele com gema por cima.

- 3) Distribua 12 a 15 unidades no prato PanaGrill, mantendo distância de 1 dedo entre eles e iniciando pelas bordas, e leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte. Selecione **Combinado 2** por 9 a 12 minutos.
- 4) Repita a mesma operação para o restante.

Obs.: É importante deixar a massa crescer pois o contrário prejudicará o resultado.

### Canelone de cabelinho de anjo

Rendimento: 12 unidades  
Refratário: 1 retangular

#### Ingredientes

100 g de macarrão cabelinho de anjo já cozido (al dente)  
1 lata de molho de tomate  
12 fatias de mussarela  
12 fatia de peito de peru

#### Modo de Fazer

- 1) Disponha 1 fatia de peito de peru sobre uma superfície e por cima dele, uma fatia de mussarela. Coloque uma porção do macarrão sobre a mussarela, enrole como um canelone.
- 2) Repita o processo para o restante dos ingredientes.
- 3) Despeje metade do molho no refratário, arrume os canelones um ao lado do outro e despeje o molho restante sobre eles.
- 4) Leve ao forno micro-ondas em **Potência Média Alta** por 6 a 8 minutos, centralizando sobre a área Flat.

### Sopa de fubá

Rendimento: 4 porções  
Refratários: 1 redondo fundo e 1 jarra refratária

#### Ingredientes

50 g de bacon picado em cubinhos  
3 colheres (sopa) de cebola picada

5 xícaras (chá) de água  
½ xícara (chá) de fubá mimoso

#### Modo de Fazer

- 1) Leve ao forno micro-ondas em recipiente alto o bacon com a cebola e deixar na **Potência Alta** por 3 a 4 minutos.
- 2) Em uma jarra refratária leve 4 xícaras (chá) de água na **Potência Alta** por 7 a 9 minutos.
- 3) Despeje a água quente no refratário em que fritou o bacon. Junte a água fria que restou (1 xícara), misturado ao fubá e deixe na **Potência Alta** por mais 5 a 7 minutos. Sirva quente.

#### Enformado de carne

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

#### Ingredientes:

800 g carne moída  
¾ xícara (chá) trigo para quibe  
4 xícaras (chá) água  
3 colheres (chá) sal  
1 xícara (chá) cebola picada  
3 colheres (sopa) azeite  
2 colheres (sopa) massa de tomate

#### Modo de Fazer

- 1) Ferva a água em um refratário redondo, **Potência Alta** por 8 a 10 minutos.
- 2) Despeje o trigo para quibe e deixe de molho por 20 minutos.
- 3) Escorra bem a água e junte a carne, cebola, sal e azeite. Misture bem.
- 4) Unte o refratário retangular levemente e espalhe a massa do quibe uniformemente. Unte a superfície dele com massa de tomate.
- 5) Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte centralizado sobre a área Flat.
- 6) Selecione **Potência Alta** por 13 a 15 minutos e **Dourador 1** por 3 a 5 minutos.

#### Rocambole salgado

Rendimento: 4 porções  
Refratário: 1 retangular

#### Ingredientes

500 g de carne moída  
½ pacote de creme de cebola  
½ colher (chá) de sal  
100 g presunto  
100 g mussarela  
2 cebolas em rodelas

#### Modo de Fazer

- 1) Misture a carne e o creme de cebola.
- 2) Sobre um plástico, abra a carne com auxílio de um rolo, dando espessura fina (25x20 cm)
- 3) Recheie iniciando por uma borda até o centro. Enrole a partir desta borda dando a forma de um rocambole.
- 4) Forre a fôrma com as cebolas. Coloque o rocambole sobre estas.
- 5) Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte, **Potência Média Alta** de 11 a 13 minutos. Ao soar o bip, vire o alimento com auxílio de 2 colheres, mantendo-o sobre as cebolas. Acrescente **Potência Média Alta** por 4 a 6 minutos. Finalize com **Dourador 1** por 2 a 4 minutos.

#### Molho Branco com Variações

Rendimento: 400 ml  
Refratários: 1 redondo médio

#### Ingredientes

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

#### Modo de Fazer

- 1) Coloque a margarina no refratário redondo e leve ao forno micro-ondas, **Potência Alta** por 30 a 50 segundos.
- 2) Junte a farinha, misturando bem, em seguida acrescente o leite. Mexa bem e leve ao forno micro-ondas, **Potência Alta** por 3 a 4 minutos,

mexendo a cada minuto para não empelotar. Tempere a gosto. **Obs.:** Se empelotar, bata no liquidificador.

#### VARIÇÕES:

##### MOLHO DE QUEIJO

Acrescente 50 g de queijo ralado ao molho anterior.

##### MOLHO DE ANCHOVA

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

##### MOLHO DE ERVAS

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

##### MOLHO DE COGUMELOS

Acrescente 50 g de cogumelos picados.

#### Berinjela Empanada

Rendimento: 4 porções  
Refratário: Prato PanaGrill

#### Ingredientes

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

#### Modo de Fazer

- 1) Descasque as berinjelas e corte-as em rodelas com cerca de 0,5 cm de espessura. Coloque-as de molho em água com 1 colher (sopa) de sal e deixe por 15 minutos.
- 2) Enquanto isto, bata o ovo, o leite. Reserve. À parte misture o queijo ralado e a farinha de rosca.
- 3) Escorra bem as berinjelas e seque com papel toalha. Passe-as no ovo e na farinha com queijo.
- 4) Distribua metade das berinjelas empanadas no prato PanaGrill. Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte e selecione **Combinado 2** 8 a 11 minutos.
- 5) Repita o mesmo para o restante.

## Creme de Mandioquinha



Rendimento: 4 porções  
Refratário: 1 redondo alto

### Ingredientes

800g de mandioquinha (batata barôa)  
200g de cenoura  
1 tablete de caldo de carne  
2 xícaras (chá) de água fervente  
1 ovo  
sal e pimenta a gosto  
2 colheres (sopa) de salsa picada

### Modo de Fazer

- 1) Descasque a mandioquinha e a cenoura e pique-as em rodela finas. Lave, coloque no refratário e leve ao forno micro-ondas, **Potência Alta** por 9 a 12 minutos.
- 2) Dissolva o tablete de carne na água fervente e coloque no liquidificador juntamente com o ovo, a mandioquinha e a cenoura. Bata bem.
- 3) Experimente os temperos, acrescente a salsa e volte o creme ao forno micro-ondas, **Potência Alta** por mais 3 a 6 minutos. Sirva quente.

## Esfirra



Rendimento: 20 a 25 esfirras  
Refratário: Prato PanaGrill

### Ingredientes:

± 600g de farinha de trigo  
15g fermento biológico  
2 e ½ colheres (chá) sal  
2 colheres (chá) açúcar  
1 ¼ copo (americano) de leite morno  
¼ copo (americano) de óleo  
1 ovo batido

### Recheio:

500g de carne moída temperada e refogada

### Modo de Fazer

- 1) Dissolva o fermento com o açúcar. Acrescente o leite morno, o óleo, o ovo e aos poucos a farinha e o sal. Misture bem e deixe crescer até dobrar de volume
- 2) Faça as bolinhas, abra levemente com o rolo e comece a preparar os modelos (dando o formato de

um triângulo) colocando o recheio

- 4) Coloque 10 a 12 esfirras no prato PanaGrill. Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte, na função **Combinado 2** por 10 a 14 minutos.
- 5) Repita o mesmo para o restante.

## Purê de Batatas



Rendimento: 4 porções  
Refratário: 1 redondo médio com tampa

### Ingredientes

500 g de batatas  
1 cebola pequena ralada  
1 colher (sopa) de margarina  
1 ovo  
150 ml de leite  
sal e pimenta a gosto

### Modo de Fazer

- 1) Utilize a tecla Batata 500g seguindo as orientações da página 15. Deixe-as no tempo de espera por 5 minutos. Em seguida, com a casca passe-as no espremedor.
- 2) Coloque no refratário redondo com tampa, a cebola e a margarina. Leve ao forno micro-ondas, **Potência Alta** por 1 a 2 minutos.
- 3) Acrescente as batatas espremidas, o ovo, o leite e os temperos, misturando bem. Tampe e leve ao forno micro-ondas, **Potência Alta** por 2 a 4 minutos, mexendo na metade do tempo.

## Cação ensopado



Rendimento: 2 porções  
Refratário: 1 redondo com tampa

### Ingredientes

500 g de peixe em postas (cação, robalo, namorado ou pintado)  
sal e suco de limão a gosto  
1 cebola em rodela  
2 tomates em rodela  
½ lata de molho de tomate  
2 colheres (sopa) de cheiro verde

### Modo de Fazer

- 1) Tempere o peixe com sal e limão e deixe pegar gosto.
- 2) Coloque no refratário o peixe, a cebola, tomates, molho e cheiro verde. Tampe o refratário e leve ao forno centralizando sobre a área Flat.
- 3) Selecione **Potência Alta**, 5 a 7 minutos. Mexa o alimento ao soar o bip. Acrescente **Potência Alta**, 4 a 6 minutos.
- 4) Depois de pronto, deixe em tempo de espera por 5 minutos.

## Doces

### Torta Prática de Banana



Rendimento: 10 porções  
Refratário: Prato PanaGrill

### Ingredientes:

#### Massa:

150 g de margarina  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 ovo  
2 ½ xícaras de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de amido de milho  
½ colher (sopa) de fermento em pó  
1 colher (chá) canela em pó

#### Recheio:

1 lata de leite condensado  
2 gemas  
¼ xícara (chá) de suco de limão coado  
4 a 5 bananas nanicas cortadas em rodela

### Modo de Fazer

- 1) Misture todos os ingredientes da massa com as pontas dos dedos até formar uma farofa.
- 2) À parte misture o leite condensado, as gemas e o suco de limão e reserve.
- 3) Unte o prato PanaGrill, cuidadosamente coloque metade da farofa e espalhe com uma espátula. Acrescente as bananas em rodela, sobre elas o creme de leite condensado e limão, espalhando bem. Por cima

coloque a farofa restante.  
Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte,  
**Potência Alta** por 12 a 14 minutos e no **Dourador 1** por 8 a 10 minutos.

- Desenforme depois de fria e enfeite com pedaços de banana.

## Cookies de passas, castanha e chocolate

Rendimento: 18 a 20 biscoitinhos  
Refratário: Prato PanaGrill

### Ingredientes

100 g de margarina  
1 ovo  
1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo  
1 xícara (chá) de aveia em flocos  
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
80 g de chocolate meio amargo picado  
50g de passas picadas  
50g de castanha do Pará picada  
1 colher (chá) de fermento em pó

### Modo de Fazer

- Misture todos os ingredientes com as mãos até formar uma bola.
- Faça bolinhas do tamanho de um ovo de codorna, cerca de 18 a 20 unidades. Pressione-as com as mãos levemente dando formato de cookies.
- Distribua metade das bolinhas no prato PanaGrill e leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte, **Combinado 2** por 8 a 11 minutos.
- Repita o mesmo para o restante.

## Torta de abacaxi com suspiro

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

### Ingredientes

1 lata de abacaxi em calda  
**massa**  
1 pacote bolacha maisena  
100 g de margarina

### creme

500 ml de leite  
4 colheres (sopa) amido de milho  
1 xícara (chá) açúcar  
3 gemas peneiradas  
1 colher (chá) de essência de baunilha

### suspiro

3 claras em neve batidas com 10 colheres (sopa) de açúcar.

### Modo de Fazer

#### Massa

- Moa o biscoito e junte a margarina, misture bem fazendo uma farofa. Forre o fundo e as laterais de um refratário raso (23 cm). Leve ao forno micro-ondas em **Potência Alta** por 2 a 3 minutos.
- Prepare o creme em um refratário misturando os ingredientes. Leve ao forno micro-ondas em **Potência Alta** por 5 a 6 minutos. Mexa bem na metade do tempo e ao final. Espalhe sobre a torta.
- Corte os abacaxis em fatias e coloque sobre o creme.
- Espalhe o suspiro sobre o abacaxi.
- Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte. Selecione **Dourador 1** por 3 a 4 minutos.
- Após pronto, leve para gelar.

## Rocambole de goiabada

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

### Ingredientes:

3 ovos  
1/2 colher (chá) fermento em pó  
1/2 xícara (chá) açúcar  
1/2 xícara (chá) farinha de trigo  
1/2 colher (chá) essência de baunilha

### Recheio

150 g goiabada  
1/4 xícara (chá) água

### Modo de Fazer

- Bata a clara em neve. Adicione o fermento e as gemas uma de cada vez, sem

parar de bater. Finalize adicionando o açúcar e a farinha e continue batendo. Adicione a baunilha e misture.

- Unte o refratário retangular e cubra com papel manteiga. Despeje a massa.
- Leve ao forno micro-ondas sobre a grelha suporte em **Potência Alta** por 4 a 5 minutos e 30 segundos e **Dourador 1** por 3 a 4 minutos.
- Aguarde em tempo de espera por 10 minutos. Reserve.
- Derreta a goiabada com 1/4 xícara (chá) água em **Potência Alta** por 3 a 5 minutos e mexa a cada minuto. Ao final, misture bem e deixe descansar por 5 minutos.
- Desenforme a massa sobre papel manteiga polvilhado com açúcar. Recheie com a goiabada e enrole.

## Bolo prestígio

Rendimento: 10 porções  
Refratários: Prato PanaGrill

### Ingredientes

3 claras em neve  
100g de margarina  
3 gemas  
1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar  
1/2 xícara (chá) de leite  
1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1/4 xícara (chá) chocolate em pó  
1 colher (sopa) fermento em pó  
margarina para untar

### Recheio:

1 receita de docinho de coco (pág. 32)

### Cobertura

180g chocolate em barra ao leite  
1/2 lata creme de leite sem o soro

### Modo de Fazer

- Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas, o açúcar e a margarina
- Acrescente o leite alternando com o trigo e o chocolate. Por último junte o fermento e as claras em neve, misturando levemente.

- 3) Unte o prato PanaGrill e enfarinhe com a mistura de ½ colher (sopa) de farinha de trigo, ½ colher (sopa) de chocolate em pó, e 1 colher (sopa) de farinha rosca. Despeje a massa e leve o prato sobre a grelha suporte ao forno micro-ondas em **Potência Alta** por 8 a 10 minutos e **Dourador 1** por 3 a 4 minutos.
- 4) Depois de pronto aguarde o tempo de espera de 15 minutos. Desenforme.
- 5) Corte o bolo na metade para rechear com o docinho de coco.
- 6) Para derreter o chocolate em barra, leve ao forno micro-ondas, em um refratário médio, **Potência Média** por 2 a 5 minutos.
- 7) Acrescente o creme de leite até incorporar bem ao chocolate derretido.
- 8) Passe sobre o bolo depois de frio.

## Pudim

Rendimento: 6 porções  
Refratário: 1 forma de anel

### Ingredientes

#### Caramelo

½ xícara (chá) glucose de milho

#### Pudim

3 ovos

1 lata de leite condensado

1 lata de leite comum

#### Modo de Fazer

- 1) Distribua o caramelo na forma. Reserve.
- 2) Passe os ovos pela peneira e misture ao leite condensado e o leite até integrar-se totalmente à massa. Leve ao forno micro-ondas na fôrma de anel caramelada, **Potência Média Alta** por 14 a 17 minutos.

## Mousse com damasco

Rendimento: 8 porções  
Refratário: 1 redondo médio

### Ingredientes

300g de chocolate ao leite  
1 lata de creme de leite com soro  
4 claras em neve  
10 damascos picado

#### Modo de Fazer

- 1) Leve ao forno micro-ondas, em um refratário médio, **Potência Média**, o chocolate por 2 a 5 minutos.
- 2) Acrescente o creme de leite até incorporar bem ao chocolate derretido.
- 3) Misture delicadamente as claras batidas em neve. Distribua em recipientes pequenos, intercalando camadas chocolate e de damasco.
- 4) Leve para gelar. Decore com raspas de chocolate antes de servir.

## Docinho de coco

Rendimento: 1 receita  
Refratário: 1 redondo fundo

### Ingredientes

1 lata de leite condensado  
1 colher (sopa) de margarina  
50g de coco ralado ou em flocos

#### Modo de Fazer

- 1) No refratário fundo coloque os ingredientes. Mexa bem e leve ao forno micro-ondas, **Potência Alta**, por 2 a 3 minutos e **Potência Média Alta** por 2 a 4 minutos, mexendo na metade do tempo.
- 2) Após pronto, mexa bem.

# Dicas

## Amaciando Frutas Secas

Coloque as frutas em uma vasilha pequena e salpique água por cima. Cubra com papel manteiga e leve ao Forno Micro-ondas, **Potência Alta** por 40 segundos.

## Derretendo Manteiga e o Chocolate

Coloque em vasilhas refratárias. Aqueça a manteiga, **Potência Média** por 1 a 2 minutos, e o chocolate, **Potência Média** por 2 a 3 minutos.

## Removendo Odores do Forno

Junte água e fatias de limão em uma jarra refratária. Aqueça na **Potência Alta** por 5 minutos. Retire a jarra de dentro do forno e limpe-o com um pano macio.

## Amolecendo Manteiga ou Queijo Cremoso

Remova a manteiga ou o queijo da embalagem, colocando-os em um prato refratário. Aqueça a manteiga, **Potência Média Baixa** por 10 a 20 segundos e o queijo cremoso, **Potência Média Baixa** por 20 a 40 segundos.

## Separando Fatias de Bacon

Coloque o pacote em um prato refratário, **Potência Alta** por 10 a 20 segundos.

## Amolecendo Sorvetes

1,5 litros: retire do freezer e leve o pote ao Forno Micro-ondas sob um prato refratário, **Potência Baixa** por 2 a 3 minutos.

# Perguntas e Respostas

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

**R:** Não recomendamos operar o forno micro-ondas vazio. Mas, o funcionamento nestas condições, por um curto período de tempo, não vai danificar o produto.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**R:** O calor dissipado dos alimentos durante o cozimento, aquece o ar no interior do forno. Este ar quente é expelido pelo forno pela corrente que circula no seu interior. Não há micro-ondas no ar. A saída de ar nunca deve ser bloqueada durante o cozimento.

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

**R:** Comida congelada pode ser esquentada na bandeja de alumínio descartável, se a bandeja for menor que 2cm de altura. Remova a bandeja da caixa. Remova a tampa de alumínio. Cubra com um plástico ou tampa apropriada. Coloque a bandeja **sobre um refratário** no centro do forno. Deixe ao menos 2,5cm de distância entre a bandeja e as paredes do forno. Aqueça apenas uma bandeja por vez.

**Mas cuidado!** Se a bandeja de alumínio descartável encostar nas paredes ou porta do forno micro-ondas, poderá ocorrer danos ao produto.

**P: É normal durante a função Dourador e Combinado o forno ligar e desligar a resistência?**

**R:** Sim. No dourador, a resistência trabalha em ciclos liga/desliga. O combinado trabalha em ciclos alternando micro-ondas e resistência.

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

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

## **PanaGrill**

**P: É normal durante a utilização do prato PanaGrill no preparo de receitas, ocasionalmente ocorrer liberação de cheiro de borracha aquecida?**

**R:** Sim. Este é um fato normal.

## Cuidados com o seu Forno Micro-ondas

1. Desligue o forno antes de limpá-lo.
2. Mantenha o interior do forno limpo. Quando restos de comida ou pingos se aderirem às paredes do forno, esfregue com um pano úmido e detergente neutro. O uso de detergentes abrasivos não é recomendado.
3. A superfície externa do forno deve ser limpa com um pano úmido. Para prevenir que as partes internas do forno não sejam danificadas, não deixe respingar água nas saídas de ar.
4. Se o painel de controle estiver úmido, limpe com um pano seco e macio. Não use detergentes abrasivos no painel de controle. Quando estiver limpando o painel de controle, mantenha a porta aberta para evitar que o forno ligue acidentalmente. Depois de limpo, pressione a tecla Parar/Cancelar, para anular o visor.
5. Caso o vapor se acumule no interior ou em torno da porta do forno, esfregue com um pano macio. Durante o cozimento, o vapor se desprende do alimento. A maior parte do vapor é retirado do forno pelo ar que circula em seu interior. Mas, parte do vapor se condensará nas superfícies mais frias, como a porta do forno. Isto pode ocorrer também, quando o micro-ondas é acionado sob condição de alta umidade. Isto é normal.

## Especificações Técnicas

<b>Modelo</b> .....	NN-GF580MRU
<b>Tensão de alimentação</b> .....	NN-GF580MRUN 127V CA, 60Hz NN-GF580MRUK 220V CA, 60Hz
<b>Corrente</b> .....	NN-GF580MRUN 12A NN-GF580MRUK 7A
<b>Consumo de energia</b>	<b>Micro-ondas</b> ..... 1,4 kWh
	<b>Resistência</b> ..... 1,07 kWh
<b>Potência útil de cozimento</b>	<b>Micro-ondas (NORMA IEC 60705-06)</b> ..... 800 W
	<b>Resistência</b> ..... 1.000 W
<b>Frequência de operação de micro-ondas</b> .....	2.450 MHz
<b>Temporizador</b> .....	99 minutos e 50 segundos
<b>Capacidade interna</b> .....	27 litros
<b>Peso aproximado (sem embalagem)</b> .....	16,1 kg
<b>Dimensões: externas (L x A x P)</b> .....	529 x 327 x 440 mm
<b>Cor</b>	Gabinete (exterior) ..... cinza metálico
	Cavidade (interior) ..... branca

**NOTA:** Especificações sujeitas a alterações sem prévio aviso.

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

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

# Certificado de Garantia NN-GF580MRU

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

A **Panasonic do Brasil Limitada**, restringe suas responsabilidades à substituição de peças defeituosas, desde que, a critério de seu técnico credenciado, se constate a falha em condições normais de uso.

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

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

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

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

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

## **Obs.: Esta garantia não cobre os seguintes itens:**

- a) **Instalação do produto.**
- b) **Atendimento em domicílio. Se o proprietário-consumidor desejar ser atendido em sua residência, o próprio deverá antes entrar em contato com um dos nossos Serviços Autorizados para consulta sobre taxa de visita. Constatado a necessidade da retirada do aparelho, fica o consumidor responsável pelas despesas de transporte de ida e volta do produto ao Serviço Autorizado Panasonic.**
- c) **Gabinetes e peças plásticas tais como: porta e painel.**
- d) **Danos causados pela alteração do cabo de força que não atendam a norma NBR 14136.**

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

# **Panasonic®**

# Não esqueça

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

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



## Proteja seu Aparelho

Confie seus aparelhos somente ao Serviço Autorizado Panasonic. Não confunda com as "Oficinas Especializadas", pois somente o Serviço Autorizado Panasonic trabalha com as peças originais, tem seus técnicos treinados pela fábrica, fornece garantia real dos serviços, trabalha sob nossa supervisão, recebe constantes orientações e atualizações. Se, apesar de tudo isso, o serviço ainda não ficar bom, V.Sa. pode solicitar nossa intervenção e no caso de "Oficina Especializada", nada podemos fazer.

### ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR GERAL E PARA DEFICIENTES VISUAIS:

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

[www.panasonic.com.br](http://www.panasonic.com.br)

#### Panasonic do Brasil Limitada

##### Comercial:

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

##### Fábrica:

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

**PRODUZIDO NO  
POLO INDUSTRIAL  
DE MANAUS**



CONHEÇA A AMAZÔNIA