

AROMA®

Arrocera y vaporera de 10 tazas

Manual de instrucciones



www.AromaCo.com

ARC-900SB

Felicitaciones en su compra de **AROMA** Uno-Toca Arrocera y Vaporera de 10 tazas!

Aroma hemos dominado el arte de cocinar arroz veloso y perfecto con solo un botón para que usted no tenga que hacer trabajo. Con el arrocera de Aroma, cocinar termina automáticamente y cambia al modo de "keep warm," para que no tenga que mirar al reloj o preocuparse por sobrecocinar su arroz. Este aparato versátil también vaporiza verduras, carne y pescado y aún cocina sopas y caldos.

Ideal para preparar comida nutritiva y bien equilibrada, el método de vaporar encierra el sabor, la humedad y los nutritivos de su comida sin el uso de grasa o aceite. Porque nosotros creemos que la comida sana debe ser conveniente, esta arrocera cocina comidas enteras en solo un paso simple - hace carne o verduras a la vez que cocina arroz - le ahorra tiempo y energía para usted.

Este manual contiene instrucciones sobre como usar su nueva arrocera y alguna información adicional sobre el arroz. Para consejos sobre recetas o ideas para nuevos aparatos para su hogar, por favor visítanos en línea a **www.AromaCo.com**.

Publicada Por:

Aroma Housewares Co.
6469 Flanders Drive
San Diego, CA 92121
U.S.A.
1-800-276-6286
www.aromaco.com

© 2008 Aroma Housewares Company.
Todos los derechos reservados.

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se usen aparatos eléctricos, siempre deberán observarse las precauciones básicas de seguridad, incluyendo las siguientes:

1. Importante: Lea cuidadosamente todas las instrucciones de seguridad antes de comenzar a usar el aparato por primera vez.
2. No toque las superficies calientes. Utilice para ello los mangos o las perillas.
3. Use el aparato sobre una superficie nivelada, seca y resistente al calor.
4. Para protegerse y evitar un choque eléctrico, no sumerja en agua o en cualquier otro líquido el cordón, la clavija o el aparato mismo.
5. Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar accidentes.
6. Asegúrese de que el aparato esté apagado OFF, cuando no se esté usando, antes de ponerle o quitarle partes y antes de limpiarlo.
7. No ponga a funcionar ningún aparato si el cordón eléctrico o la clavija de enchufe están dañados o si la unidad no funciona bien o si se ha dañado de alguna manera. Regrese el aparato a la agencia de servicio autorizada más cercana, para revisión, reparación o ajuste.
8. No utilice aditamentos o accesorios que no sean surtidos o recomendados por el fabricante. Las partes incompatibles crean un peligro.
9. No se use en exteriores.
10. No deje que el cordón cuelgue sobre la orilla de la mesa o del mostrador ni toque las superficies calientes.
11. No coloque el aparato sobre o cerca de una rejilla de gas o eléctrica encendidas ni dentro de un horno caliente.
12. No utilice el aparato para otro uso que no sea el indicado.
13. Se deberán tomar precauciones extremas al mover el aparato cuando contenga arroz u otros líquidos calientes.
14. Durante la etapa de cocimiento, podrá observar vapor saliendo de las ventanillas sobre las tapas. Esto es normal. No cubra, toque ni obstruya la ventanilla de vapor.
15. Úsele únicamente con una tomacorriente AC de 120V.
16. Siempre desconecte desde la base de la tomacorriente de la pared. Nunca jale del cordón.
17. La olla arrocera deberá operarse en un circuito eléctrico separado de otros aparatos que estén funcionando. Si el circuito eléctrico se sobrecarga con otros aparatos, puede ser que esta unidad no funcione adecuadamente.
18. Asegúrese siempre de que la cacerola para cocinar interna esté seca por la parte de afuera antes de usarla. Si la cacerola para cocinar se mete húmeda en la olla arrocera, esto dañará al producto, ocasionando que no funcione bien.
19. Recomendamos que se tomen precauciones extremas al abrir la tapa durante el tiempo que cocine o después de haber cocinado, ya que el vapor caliente escapará de la olla y esto podría ocasionar quemaduras.
20. El arroz no debe permanecer dentro de la olla de arroz con la función de "mantener caliente" por más de 24 horas.
21. Para evitar daños o deformaciones, no use la olla interna sobre una estufa o quemador.
22. Antes de retirar el enchufe de la toma de corriente eléctrica de la pared, asegúrese de que el aparato haya sido apagado.
23. Para reducir el riesgo de incendio o choque eléctrico, cocina recipiente interior.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE CABLE CORTO

1. Se proporciona un cable eléctrico corto con el propósito de reducir el riesgo de tropezarse o enredarse con un cable más largo.
2. Hay cables de extensión más largos disponibles y deben ser usados con sumo cuidado.
3. Si se usa un cable de extensión más largo:
 - a. La clasificación eléctrica marcada en el cable de extensión debe ser por lo menos igual que la clasificación eléctrica del aparato.
 - b. El cable más largo debe ser colocado de manera que no cuelgue por el borde del mostrador o mesa en donde pudiera ser jalado por un niño o alguien pudiera tropezarse con el cable sin querer.

**¡NO DEJE QUE EL CABLE
CUELGUE!**



PLOYA POLARIZADA

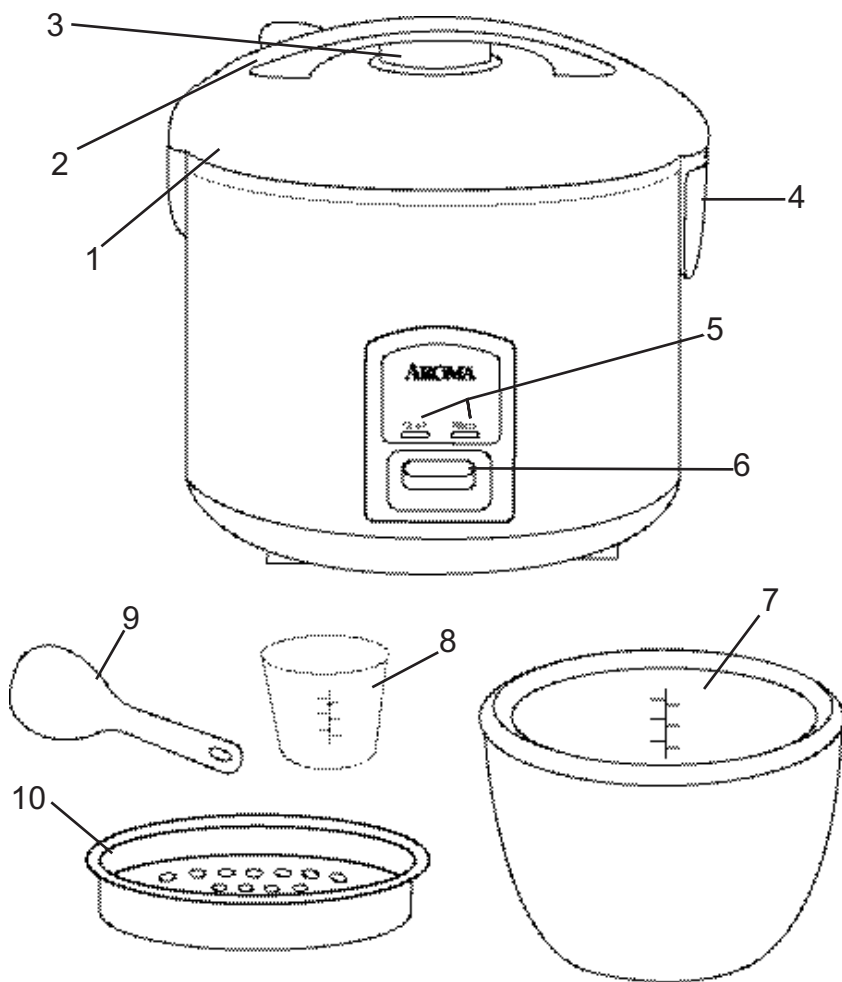
Si este aparato tiene ploya polarizada:

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, este ploya intencionalmente solo debe de enchufar un lado en enchufes de luz de ploya polarisada. Si la clavija no entra completamente, da vuelta a la clavija. Si aun la clavija no puede entrar, llame a un electricista calificada. No intente de modificar la clavija, es muy peligroso.

Si esté estropeado el cordón eléctrico, hay que ser reemplazado por el fabricante o su agencia de servicio u otra persona calificada para hacer que se evita cualquier peligro.

ESTE APARATO ES PARA USO DOMÉSTICO.

IDENTIFICACION DE LAS PARTES



1. Tapa
2. Mango
3. Ventanilla de vapor
4. Colector de condensación
5. Luces de indicador
6. Interruptor de cocer
7. Olla interior antiadherente
8. Taza de medir
9. Espátula para el arroz
10. Charola para cocinar a vapor

INSTRUCCIONES DE USO

Lea cuidadosamente las instrucciones antes de usar este aparato:

1. Lea todas las instrucciones y medidas importantes de seguridad.
 2. Retire todos los materiales de empaque y asegúrese de que los artículos se reciban en buenas condiciones.
 3. Rompa todas las bolsas de plástico, ya que pueden representar un riesgo para los niños.
 4. Lave los accesorios y la tapadera de vidrio con agua tibia y jabón. Enjuáguelos y séquelos completamente.
 5. Saque la olla interior de la olla arrocera y lávela con agua tibia y jabón. Enjuáguela y séquela totalmente antes de volverla a poner dentro de la olla.
 6. Limpie el cuerpo de la olla con una toalla húmeda.
- **No utilice limpiadores abrasivos ni fibras para tallar.**
 - **En ningún momento sumerja en agua o algún otro líquido, la base de la olla arrocera, el cordón ni la clavija.**

Para cocinar arroz:

1. Utilice la taza de medir, que viene con el producto, para medir el arroz. Una medida rasa de esta taza para medir equivale a una taza.
2. Enjuague el arroz dentro de un recipiente hasta que el agua salga relativamente clara. Agruege el arroz a la olla interior.
3. De acuerdo con las líneas de medición de agua marcadas dentro de la olla o bien utilizando la taza de medir, agregue la cantidad de agua adecuada. En la **página 7** se incluye una tabla con las medidas para el agua/arroz.
4. Si desea obtener un arroz más suave, déjelo remojando de 10 a 20 minutos.
5. Asegúrese de que el exterior de la olla está completamente limpio y seco. Coloque la olla interior en el cuerpo del aparato. Es importante que no hay agua ni otra sustancia en el exterior de la olla cuando la coloque en el cuerpo. Tape la olla y enchufe el cordón eléctrico en la tomacorriente.
6. Presione el interruptor hacia abajo, al modo de cocinar ("cook"). El foco indicador se encenderá. Una vez terminado el cocimiento, la arrocera cambiará al modo de calentamiento y el foco indicador se encenderá.
7. Una vez terminado el cocimiento, deje reposar el arroz de 5 a 10 minutos, sin destapar. Esto asegurará que el arroz quede bien cocido.
8. La arrocera se quedará en el modo de calentamiento hasta que se desconecte el enchufe de la tomacorriente. Desconecte la olla arrocera una vez que termine el cocimiento.

¡CUIDADO!

Es muy importante que la olla interior esté completamente limpia y seca antes de que se coloque en el cuerpo de la arrocera. La presencia de agua u otras sustancias en la superficie exterior de la olla puede causar que este aparato malfuncione.

INSTRUCCIONES DE USO

Para cocer sopas y guisados:

1. Agregue los ingredientes a la olla inferior y colóquela en la arrocera.
2. Presione el interruptor hacia abajo, al modo de cocimiento ("cook").
3. Dejar la sopa a cocer hasta que sea lista, agitando de menudo.
3. Levante el interruptor hacia arriba después de cocer. La arrocera cambiará al modo de calentamiento ("warm")
4. La arrocera permanecerá al modo de calentamiento hasta que el enchufe sea desconectado de la tomacorriente. Siempre desenchúfe la arrocera después de usarla.

Para cocer alimentos al vapor:

1. Coloque la rejilla para vapor dentro de la olla interior.
2. Coloque los alimentos en la rejilla, si es que caben allí, o póngalos en un tazón a prueba de calor y luego coloque el tazón sobre la rejilla dentro de la olla arrocera.
3. Agregue la cantidad de agua deseada a la olla interior. En las **páginas 8 (para vegetales) y 9 (para carne)** aparece unas guías útiles para cocer al vapor.
4. Asegúrese de que la superficie exterior de la olla está completamente seca y limpia. Coloque la olla interior en el cuerpo de la arrocera y ponga la tapadera de vidrio encima de la arrocera.
5. Presione el interruptor hacia abajo, al modo de cocimiento ("cook").
6. Cuando haya terminado el cocimiento al vapor, la arrocera cambiará automáticamente al modo de calentamiento ("warm"). Se recomienda que no deje los alimentos en el modo de calentamiento más de 5 a 10 minutos para evitar que se sobrecuezan.
7. La arrocera permanecerá al modo de calentamiento hasta que el enchufe sea desconectado de la tomacorriente. Siempre desenchúfe la arrocera después de usarla.

CONSEJOS ÚTILES:

1. Enjuague el arroz para quitarle el exceso de salvado y almidón. Esto evitará que el arroz se queme o se pegue en el fondo de la olla.
2. Si se le está pegando el arroz debido al tipo de arroz que está usando, intente agregar una ligera capa de aceite vegetal o rocío (spray) antiadherente al fondo de la olla interior antes de agregar el arroz.
3. La tabla es sólo una guía general de medición. Puesto que existe una gran variedad de clases de arroz en el mercado (véase "Acercas del Arroz" en la **página 12**), las medidas de arroz/agua pueden variar ligeramente.

INSTRUCCIONES DE USO

Para cocinar arroz y cocer al vapor a la vez:

Una de las funciones más convenientes de este arrocera es la capacidad de cocer arroz y vaporar alimentos simultáneamente. Es ideal para cocinar comidas completas deliciosas en una sola olla.

1. Agruege el arroz e el agua a la olla interior. No intentar cocer más que 5 tazas de arroz (crudo) si se desee cocinar al vapor a la vez. La bandeja para vaporar no caberá.
2. Coloque la olla interior en la base de la arrocera y presione el interruptor hacia abajo.
3. Use las tablas de referencia para vegetales (**página 8**) y para carne (**página 9**) para sugerencias y tiempos de cocimiento aproximados.
4. Se recomienda agregar la bandeja cerca del fin del ciclo de cocimiento para evitar que la comida se enfríe antes de que esté listo el arroz. Ponga la carne y/o los vegetales en la rejilla para vaporar. Abre la tapa con mucho cuidado porque vapor caliente se escapará. Coloque la rejilla para vaporar en la olla interior.
5. Cierra la tapa y permite que continúe cocinando.
6. Una vez que los alimentos han cocidos por el tiempo necesario, abre la tapa **con mucho cuidado**. El vapor caliente se escapará. Remueva la bandeja para vaporar, **con cuidado por que estará caliente**, y asegúrese de que los alimentos estén listos.
7. Cierra la tapa y permite que el arroz cocine hasta que esté terminado. La arrocera sonará y cambiará automáticamente al modo de 'WARM' (calentar).

NOTA:

Se puede vaporar la comida durante cualquier parte del ciclo de cocimiento. Se recomienda vaporar al fin del ciclo para evitar que los alimentos se enfríen antes de que el arroz esté listo.

PRECAUCIÓN:

- No abra la tapa cuando la olla está en uso si no es necesario.
- Si la olla para cocer está mojada y se coloca nuevamente en la olla interior, causará daños y fallas al producto.

GUIAS DE COCCION

Tabla de medidas de arroz blanco:

ARROZ CRUDO	<u>ARROZ BLANCO</u> AGUA CON LA MEDIDA	<u>ARROZ BLANCO</u> LÍNEA ADENTRO DE LA OLLA	ARROZ COCIDO
2 Tazas	2-1/2 Tazas	Línea 2	4 Tazas
3 Tazas	3-1/2 Tazas	Línea 3	6 Tazas
4 Tazas	4-1/2 Tazas	Línea 4	8 Tazas
5 Tazas	5-1/2 Tazas	Línea 5	10 Tazas
6 Tazas	6-1/2 Tazas	Línea 6	12 Tazas
7 Tazas	7-1/2 Tazas	Línea 7	14 Tazas
8 Tazas	8-1/2 Tazas	Línea 8	16 Tazas
9 Tazas	9-1/2 Tazas	Línea 9	18 Tazas
10 Tazas	10-1/2 Tazas	Línea 10	20 Tazas

Tabla de medidas de arroz integral:

ARROZ CRUDO	<u>ARROZ INTEGRAL</u> AGUA CON LA MEDIDA	ARROZ COCIDO
2 Tazas	3 Tazas	4 Tazas
3 Tazas	4-1/4 Tazas	6 Tazas
4 Tazas	5-1/2 Tazas	8 Tazas
5 Tazas	6-3/4 Tazas	10 Tazas
6 Tazas	8 Tazas	12 Tazas
7 Tazas	9-1/4 Tazas	14 Tazas
8 Tazas	10-1/2 Tazas	16 Tazas

* Debido a la agua adicional que se requiere con el arroz integral, la capacidad máxima para arroz integral es de 8 tazas.

INSTRUCCIONES ESPECIALES:

- El arroz integral demora más en cocinar que el arroz blanco debido a las capas extras de los granos de trigo. Las líneas de medir en la olla interior se aplican solamente al arroz blanco. Vea a la tabla de medidas para instrucciones especiales para cocinar arroz integral.
- El arroz integral, salvaje y otros tipos de arroz varían en sus contenidos. Algunos tipos de arroz podrán requerir un tiempo más largo para cocinar y/o agua adicional. Consulte con las instrucciones del paquete para sugerencias de como cocinarlo.
- La taza para medir incluida no es igual a una taza estándar. La tabla se refiere a tazas de arroz/agua según la taza para medir incluida.
- La capacidad máxima de la arrocera es 10 tazas de arroz crudo (8 tazas arroz integral) que se equivale a 20 tazas de arroz cocido (16 tazas si es arroz integral). No ponga más que 10 tazas de arroz crudo (8 tazas si es arroz integral) en la olla interior.

GUIAS DE COCCION

Tabla para cocer al vapor:

VEGETAL	CANTIDAD DE AGUA	TIEMPO DE COCIMIENTO
Espárragos	1/2 Taza	10 Minutos
Brocoli	1/4 Taza	5 Minutos
Col	1 Taza	15 Minutos
Zanahoria	1 Taza	15 Minutos
Coliflor	1 Taza	15 Minutos
Maiz	1 Taza	15 Minutos
Berenjena	1-1/4 Tazas	20 Minutos
Ejotes	1 Taza	15 Minutos
Chicharos	1/2 Taza	10 Minutos
Espinaca	1/2 Taza	10 Minutos
Calabaza	1/2 Taza	10 Minutos
Calabacín	1/2 Taza	10 Minutos

NOTA:

Los tiempos antedichos son tiempos de cocción una vez que el agua ha alcanzado una ebullición. El tiempo necesario alcanzar la ebullición variará dependiendo de la cantidad de agua usada.

SUGERENCIAS ÚTILES:

1. La mayoría de los vegetales absorben únicamente una pequeña parte de agua cuando se están cocinando al vapor, no es necesario cambiar la cantidad de agua para cocinar al vapor diferentes alimentos.
2. Mantenga la tapa siempre cerrada durante todo el proceso de cocer al vapor. El abrir la tapa causará una pérdida de calor y vapor, resultando en un tiempo de cocción más lento. Si es necesario abrir la tapa, tal vez desee agregar una pequeña cantidad de agua a la olla para ayudar a reponer el tiempo de cocción.
3. La altura, la humedad y la temperatura exterior afectarán los tiempos de cocción.
4. La tabla de cocción al vapor es sólo para propósitos de consulta. El tiempo real de cocción puede variar.

GUIAS DE COCCION

Tabla para cocer al vapor las carnes:

Carne	Cantidad de agua	Tiempo de cocimiento	Temperatura sana
Pescado	2 Tazas	15 Min.	140°
Pollo	2-1/2 Tazas	20 Min.	165°
Carne de cerdo	2-1/2 Tazas	20 Min.	160°
Carne de vaca	2-1/2 Tazas	En su punto = 15 Min. Bien hecho = 20 Min. Muy hecho = 23 Min.	160°

NOTA:

Los tiempos antedichos son tiempos de cocción una vez que el agua ha alcanzado una ebullición. El tiempo necesario alcanzar la ebullición variará dependiendo de la cantidad de agua usada.

SUGERENCIAS ÚTILES:

1. El tiempo de cocimiento puede variar depende del ancho de la pieza de carne que se usa.
2. Para protegerse de la enfermedad, asegúrese de que la carne esté cocido adecuadamente antes de servir. Si está poco hecho, agregue más agua a la olla interior y repite el proceso hasta que esté lista.

CÓMO LIMPIAR EL APARATO

Desconecte siempre la unidad y deje que se enfríe completamente antes de limpiarla.

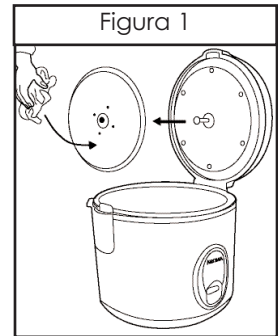
Para limpiar la olla interna de arroz y el cuerpo

1. Saque la cacerola interna. Lávela con agua tibia y jabón, usando una esponja o toalla para platos.
2. Enjuague y seque perfectamente.
3. Limpie el cuerpo de la olla arrocera con una toalla húmeda.

Para limpiar el fondo de la tapa:(Vea a la Figura 1)

La parte inferior de la tapa se debe limpiar después de cada uso.

1. Pase un trapo caliente y húmedo por la parte inferior de la tapa.
2. Seque con un trapo suave y seco.



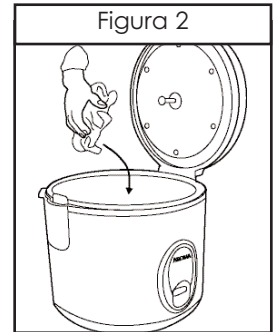
Para limpiar la lámina de calentamiento: (Vea a la Figura 2)

La lámina de calentamiento se debe limpiar después de cada uso.

1. Pase un trapo caliente y húmedo por la parte inferior de la tapa.
2. Seque con un trapo suave y seco.

Es posible que los granos de arroz y otros materiales secos se peguen a la lámina de calentamiento.

Repita los pasos 1 y 2 hasta que la lámina de calentamiento esté completamente limpia para asegurar el contacto completo entre la olla interna y la lámina de calentamiento. De otro modo, el aparato no cerrará correctamente y podría sobrecalentarse.



- No utilice limpiadores abrasivos ásperos o productos que no se consideren seguros para usarse en recubrimientos no adherentes.
- No sumerja en agua o en cualquier otro líquido la olla arrocera. Este aparato no deberá meterse en lavavajillas. La cacerola interna TAMPOCO deberá lavarse en lavavajillas.

SOLUCION DE PROBLEMAS

Dado que las variedades de arroz pueden variar en su composición, los resultados también pueden diferir. A continuación se incluyen algunos consejos para solucionar problemas, a fin de ayudarle a lograr la consistencia deseada.

PROBLEMA	SOLUCION
El arroz está seco y/o duro.	Si el arroz está seco o duro/gomoso cuando la cacerola para arroz cambia a modo "Keep-Warm" (CALENTAR), el arroz se ablandará con más agua y más tiempo de cocción. Según cuán seco esté el arroz, agregue entre ½ y 1 taza de agua, y revuelva. Cierre la tapa y presione el interruptor de encendido en modo "Cook" (COCINAR). Cuando la cacerola para arroz cambia a modo "Keep-Warm" (CALENTAR), abra la tapa y revuelva el arroz para controlar su consistencia. Repita este procedimiento según sea necesario hasta que el arroz esté blando y húmedo.
El arroz está caldoso y/o aguachento	Si el arroz aún está demasiado caldoso o aguachento cuando la cacerola para arroz cambia a modo "Keep-Warm" (CALENTAR), revuelva con la paleta para arroz. Esto redistribuirá el arroz que está en el fondo (el más húmedo) y también liberará el exceso de humedad. Cierre la tapa y deje en modo "Keep-Warm" (CALENTAR) durante 10 a 30 minutos según sea necesario; abra la tapa y revuelva periódicamente a fin de liberar el exceso de humedad.

ACERCA DEL ARROZ *Cortesía de la Federación de Arroz de EEUU*

Para más información, visite el sitio web de la Federación de Arroz de los EEUU en www.usarice.com/consumer.

El arroz es la base perfecta para tener una alimentación más sana hoy en día. Es un carbohidrato complejo que proporciona energía, fibra, vitaminas y minerales esenciales, y antioxidantes beneficiosos para nuestro cuerpo. El arroz se puede combinar con otros alimentos saludables, como verduras, frutas, carne de res, pescado y ave, frijoles y productos derivados de la soya.

Casi el 88% de arroz consumido en los E.E.U.U. se produce en los E.E.U.U. Arkansas, California, Luisiana, Tejas, Mississippi y Missouri producen las variedades de alta calidad de arroz corto, medio y largo del grano así como arroz de la especialidad incluyendo jazmín, basmati, arborio, japonica aromático y negro rojo, entre otros.

Hay muchas diferentes variedades de arroz disponibles en el mercado. Su Arrocería de Aroma® puede cada vez cocinar cualquier tipo de arroz perfectamente. A continuación encontrará las variedades de arroz comúnmente disponibles y sus características:

Arroz de grano largo

El arroz de grano largo es alargado y delgado, y su longitud es de tres a cuatro veces mayor que su ancho. Dada su composición de almidón, los granos cocidos quedan más separados, ligeros y esponjosos, en comparación con el arroz de grano mediano o corto. Ideal como plato principal y acompañamiento: tazones de arroz, frituras con poco aceite, ensaladas y pilafs.

Arroz de grano mediano

El arroz de grano mediano, en comparación con el arroz de grano largo, es más corto y ancho, y su longitud es de dos a tres veces mayor que su ancho. Los granos cocidos quedan más húmedos y tiernos que el arroz de grano largo, y tienen una mayor tendencia a unirse. Ideal para plato principal, risotto o arroz con leche.

Arroz de grano corto

El arroz de grano corto es más relleno, corto y casi redondeado. Los granos cocidos quedan blandos y tienden a unirse, pero aun así quedan separados y algo gomosos, y dejan una sensación pegajosa al comerlos. Ideal para sushi, platos asiáticos y postres.

Arroz integral

El arroz integral es un alimento el 100% entero del grano que cabe las pautas dietéticas de los EE.UU. para la recomendación de los americanos al producto diario del aumento de granos enteros. El arroz integral no tiene la cáscara exterior, pero conserva las capas de salvado que le dan un color tostado, una textura algo gomosa y un sabor delicado similar al de la nuez. El arroz integral está disponible en varios tipos, incluso el grano corto, mediano y largo y se puede utilizar alternativamente con arroz blanco enriquecido.

Arroz silvestre

El arroz salvaje es una hierba acuática crecida en Minnesota y California y es una adición frecuente a los pilafs del arroz del granolargo y las mezclas del arroz. Su sabor único, textura y color oscuro rico proporcionan un acento delicioso a los platos del arroz. El arroz salvaje también hace un relleno maravilloso para las aves de corral cuando está cocinado con caldo y mezclado con sus frutas secadas preferidas.

¿Sabía que?

- El arroz es el principal ingrediente básico de la dieta de más de la mitad de la población mundial.
- El arroz que se cultiva en los EE. UU. es el estándar de excelencia y representa casi el 88% del arroz que se consume en el país. Es cultivado y cosechado por agricultores locales en cinco estados centrales del sur y en California.
- El arroz no contiene sodio, colesterol, grasas trans o gluten, y tiene solamente un rastro de la grasa. Una mitad-taza de arroz contiene cerca de 100 calorías.
- La investigación demuestra que las personas que comen el arroz tienen dietas más sanas que comedores del no-arroz y comen más como las pautas dietéticas de los Estados Unidos para las recomendaciones de los americanos.
- Los granos enteros como el arroz integral reducen el riesgo de enfermedades crónicas tales como enfermedad cardíaca, diabetes y ciertos cánceres, y ayuda en la gerencia del peso.
- El arroz integral es 100% de grano entero. Una taza de arroz integral de grano entero proporciona dos de las tres porciones diarias recomendadas de grano entero.
- El arroz estimula la producción de serotonina en el cerebro, una sustancia química que ayuda a regular y mejorar el estado de ánimo.
- Septiembre es el Mes Nacional del Arroz, durante el cual se promueve el conocimiento de la versatilidad y el valor del arroz producido en los EE. UU.

MAS SUGERENCIAS ÚTILES DE AROMA

- Para cocinar arroz con el sabor de pollo o carne, añade 2 cubos de caldo de pollo o carne al agua antes de empezar el proceso de cocinar.
- Recuerde que el arroz viejo pierde humedad y requiere más agua para cocinar, así que siempre use arroz fresca... ¡Haga una diferencia!
- El arroz sobrante no tiene que ser tirado - es perfecto para arroz frito, sopas o caldos.
- Recuerde dejar que el arroz se enfríe antes de almacenarlo en el refrigerador.
- Cuando desee recalentar el arroz, añade 2 cucharas de agua por cada taza de arroz y recaliente con su arrocera de Aroma.
- Cuando se está cocinando el arroz, no abre la tapa porque mucho de la humedad necesaria se escapará y retrasará el proceso de cocinar.
- El arroz marrón debe ser almacenado en la refrigerador para que mantenga su buen estado - requiere la temperatura de 55°.
- Para el arroz blanco y otras variedades, almacénalos en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco para que dure por más tiempo.

Para consejos sobre recetas o ideas para nuevos aparatos para su hogar, por favor visítanos en línea a www.AromaCo.com.

GARANTÍA LIMITADA

Aroma Housewares Company garantiza que este producto no tenga defectos en sus materiales y fabricación durante un período de un año a partir de la fecha comprobada de compra dentro de la parte continental de los Estados Unidos.

Dentro de este período de garantía, Aroma Housewares Company reparará o reemplazará, a su opción, las partes defectuosas sin ningún costo, siempre y cuando el producto sea devuelto, con el flete prepagado, con comprobación de compra y \$12.00 dólares para cargos de envío y manejo a favor de Aroma Housewares Company. Antes de devolver un producto, sírvase llamar al número telefónico gratuito que está más abajo para obtener un número de autorización de devolución. Espere entre 2-4 semanas para recibir el aparato nuevamente.

Esta garantía no cubre la instalación incorrecta, el uso indebido, maltrato o negligencia por parte del usuario. La garantía también es inválida en caso de que el aparato sea desarmado o se le dé mantenimiento en un centro de servicio no autorizado.

Esta garantía le da derechos legales específicos los cuales podrán variar de un estado a otro y no cubre áreas fuera de los Estados Unidos.

AROMA HOUSEWARES COMPANY

6469 Flanders Drive

San Diego, California 92121

1-800-276-6286

L-V, 8:30 AM - 5:00 PM, Tiempo del Pacífico

Sitio Web: www.aromaco.com