

# MANUAL DO UTILIZADOR FORNO MICRO-ONDAS "CONVECÇÃO"

Por favor leia cuidadosamente estas instruções de operação antes de utilizar o forno.

MJ396 \*\*\*\*

(Opcional, verifique as especificações do modelo)

## Como funciona a função de micro-ondas

As micro-ondas são uma forma de energia semelhante às ondas de rádio, televisão e à luz solar normal. Normalmente, as micro-ondas expandem-se, propagando-se pela atmosfera e desaparecendo, sem qualquer efeito.

Este forno, no entanto, tem um magnetrão para fazer uso da energia em micro-ondas. A electricidade, fornecida ao tubo do magnetrão, é utilizada para criar a energia das micro-ondas.

Estas micro-ondas entram na zona de cozedura através de aberturas dentro do forno. Há uma bandeja dentro do forno. As micro-ondas não podem atravessar as paredes metálicas do forno, mas elas podem penetrar materiais como vidro, porcelana e papel, materiais com os quais os pratos para micro-ondas são construídos.

As micro-ondas não aquecem os utensílios, embora os recipientes fiquem, eventualmente, quentes com calor gerado pela comida.

## Um aparelho muito seguro

O seu forno micro-ondas é um dos eletrodomésticos mais seguros. Quando a porta for aberta, o forno vai interromper automaticamente a produção de micro-ondas. A energia das micro-ondas é convertida completamente em calor quando entra no alimento, não deixando nenhuma “sobra” de energia para prejudicá-lo quando consumir o alimento.

# CONTEÚDO

## 3 INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

### 7 Antes De Utilizar

- 7 Desembalar e instalação
- 9 Painel de controlo (MJ3965ACS/ACR/BCR)
- 9 Visualizar imagem
- 10 Painel de controlo (MJ3965BPS/BPH)
- 10 Visualizar imagem
- 11 Configurações de relógio
- 11 Início rápido
- 11 Mais/Menos
- 11 Economia de energia

## 12 COMO UTILIZAR

- 12 Cozinhar com temporizador
- 12 Níveis de potência do micro-ondas
- 13 Cozinhar com grill
- 13 Cozinhar com grill combinado
- 14 Pré-Aquecimento da convecção
- 14 Cozinhar por convecção
- 15 Cozinhar por convecção combinado
- 15 Bloqueio de segurança para crianças
- 16 Cozinhar com Inverter
- 16 Instruções do menu para cozinhar com Inverter
- 19 Assados & Doces
- 19 Instruções do menu assados & doces
- 21 Cozedura lenta & Quente
- 22 Instruções do menu para cozedura lenta & quente
- 23 Fritar saudável & Steam Chef
- 23 Instruções do menu fritar saudável & Steam Chef
- 26 Fritar saudável
- 26 Instruções do menu para fritar saudável
- 28 Descongelar com Inverter
- 28 Instruções do menu descongelar com Inverter

## 29 UTENSÍLIOS PARA USO EM MICRO-ONDAS

## 30 CARACTERÍSTICAS DO ALIMENTO E FORNO MICRO-ONDAS

## 32 PARA LIMPAR SEU FORNO

## 32 UTILIZAR A FUNÇÃO SMART DIAGNOSIS™

## 33 PERGUNTAS E RESPOSTAS

## 34 ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

# INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

## LEIA COM ATENÇÃO E GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA

Leia e siga todas as instruções antes de utilizar o forno para evitar riscos de incêndio, choque eléctrico, ferimentos ou danos ao usar o forno. Este guia não cobre todas as condições possíveis que possam ocorrer.

Contacte sempre seu agente de manutenção ou o fabricante para obter informações sobre problemas que não compreenda.

### ATENÇÃO

Este é o símbolo de alerta de segurança. Este símbolo alerta sobre potenciais perigos que podem matar ou ferir você ou outras pessoas. Todas as mensagens de segurança serão acompanhadas por um símbolo de alerta de segurança e pela palavra “ATENÇÃO” ou “CUIDADO”. Essas palavras significam:

#### ATENÇÃO

Este símbolo alerta sobre perigos e práticas inseguras que podem causar danos corporais graves ou morte.

#### CUIDADO

Este símbolo alerta sobre perigos e práticas inseguras que podem causar ferimentos ou danos materiais.

### ATENÇÃO

- 1 **N**ão tente adulterar ou fazer quaisquer ajustes ou reparações na porta, vedação da porta, painel de controlo, botões de segurança ou qualquer outra parte do forno que envolva a remoção de qualquer cobertura de protecção contra a exposição à energia das micro-ondas. **N**ão utilize o forno se as vedações da porta e partes adjacentes do forno micro-ondas estiverem defeituosas. **R**eparações só devem ser realizadas por técnicos qualificados.
  - **A**o contrário de outros aparelhos, o forno micro-ondas é um equipamento de alta tensão e alta corrente eléctrica. **O** uso ou reparação inadequada pode resultar em exposição prejudicial à energia excessiva das micro-ondas ou choque eléctrico.
- 2 **N**ão use o forno para desumidificação. (Ex: Utilizar o forno micro-ondas com jornais molhados, roupas, brinquedos, dispositivos eléctricos, animais de estimação ou crianças, etc.)
  - Isso pode causar danos graves à segurança, como incêndios, queimaduras ou morte súbita por choque eléctrico.
- 3 **E**ste aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas (incluindo crianças) ou falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança. **C**rianças devem ser supervisionadas para garantir que não elas não brinquem com o aparelho.
  - **O** uso inadequado pode causar danos, como incêndios, choques eléctricos ou queimaduras.
- 4 **A**s partes acessíveis podem ficar quentes durante a utilização. **A**s crianças devem ser mantidas afastadas.
  - **E**las podem queimar-se.
- 5 **L**íquidos e outros alimentos não devem ser aquecidos em recipientes fechados, já que eles podem explodir. **R**etire qualquer filme plástico dos alimentos antes de cozinhar ou descongelar. **O**bserve, no entanto, que em alguns casos os alimentos devem ser cobertos com filme plástico para aquecimento ou cozimento.
  - **E**les podem explodir.
- 6 **U**tilize acessórios adequados a cada modo de operação.
  - **O** uso inadequado pode resultar em danos ao seu forno e aos acessórios ou pode criar faíscas e chamas.
- 7 **N**ão se deve permitir que crianças brinquem com os acessórios ou pendurem-se na maçaneta da porta.
  - **E**las podem ferir-se.
- 8 **P**ara qualquer um que não seja uma pessoa competente, é perigoso realizar operações de manutenção ou reparação que envolvam a remoção de coberturas que protegem contra a exposição à energia das micro-ondas.

- 9** Quando o aparelho for utilizado em modo combinado, as crianças só devem utilizar o forno sob supervisão de um adulto, devido às temperaturas geradas.
- 10** Não utilize o forno se ele estiver danificado. É muito importante que a porta do forno feche correctamente e que não haja nenhum dano nas seguintes partes: (1) porta (curvada), (2) dobradiças e trincos (partidas ou soltas), (3) vedações da porta e superfícies de vedação.
- Isso poderá resultar numa exposição prejudicial à energia excessiva de micro-ondas.
- 11** Se a porta ou as vedações da porta estiverem danificadas, o forno não deverá ser utilizado até ter sido reparado por uma pessoa competente.
- 12** O aparelho é alimentado por um cabo ou um dispositivo portátil de saída eléctrica, o cabo instalado no dispositivo portátil de saída eléctrica deve ser posicionado de modo que não fique sujeito a salpicos ou à entrada de humidade.
- 13** Permita que crianças utilizem o forno sem supervisão apenas quando forem dadas instruções adequadas para que a criança seja capaz de utilizar o forno de forma segura e entenda os perigos de seu uso impróprio.
- 14** O aparelho e suas partes acessíveis ficam quentes durante a utilização. Deve-se tomar precauções para evitar tocar os elementos quentes. Crianças com menos de 8 anos de idade devem ser mantidas afastadas, a menos que sejam supervisionadas continuamente.
- 15** Durante a utilização, o aparelho fica quente. Deve-se tomar precauções para evitar tocar nos elementos quentes dentro do forno.
- 16** Não utilize produtos de limpeza abrasivos ou raspadores metálicos afiados para limpar o vidro da porta do forno, pois isso pode riscar a superfície, o que pode resultar na quebra do vidro

## ATENÇÃO

- 1** Não é possível utilizar o forno com a porta aberta, por causa dos trincos de segurança integrado no mecanismo da porta. É importante não alterar os trincos de segurança.
- Isso poderá resultar numa exposição prejudicial à energia excessiva de micro-ondas ( Os trincos de segurança desligam automaticamente qualquer actividade de cozimento quando a porta é aberta.)
- 2** Não coloque qualquer objecto (como toalhas de cozinha, guardanapos, etc.) Entre a parte frontal e a porta do forno, e não deixe que alimentos ou resíduos de produtos de limpeza se acumulem nas superfícies de vedação.
- Isso poderá resultar numa exposição prejudicial energia excessiva de micro-ondas.
- 3** Certifique-se de que os tempos de cozinhar estão definidos correctamente, quantidades pequenas de alimentos precisam de um tempo de cozedura ou aquecimento menor.
- A cozedura excessiva pode fazer o alimento incendiar-se causar danos no seu forno.
- 4** Ao aquecer líquidos, como sopas, molhos e bebidas no seu forno micro-ondas,
- \* Evite o uso de recipientes de lados retos com gargalos estreitos.
  - \* Não aqueça excessivamente.
  - \* Mexa o líquido antes de colocar o recipiente no forno e mexa novamente quando o tempo de aquecimento estiver a meio.
  - \* Após o aquecimento, deixe repousar no forno por um período curto de tempo; Mexa ou agite novamente com cuidado e verifique sua temperatura antes de consumir, para evitar queimaduras (principalmente o conteúdo de biberões e boiões de comida para bebês).
- Tenha cuidado ao manusear o recipiente. O aquecimento de bebidas no micro-ondas pode resultar em fervura eruptiva retardada, por isso deve-se ter cuidado ao manusear o recipiente.
- 5** Existe uma saída de escape na parte superior, inferior ou lateral do forno. Não bloqueie a saída.
- Isso pode resultar em danos no seu forno e maus resultados de cozedura.
- 6** Não utilize o forno vazio. É recomendável deixar um copo de água no forno quando ele não estiver em uso. Água irá absorver com segurança toda a energia das micro-ondas, caso o forno seja ligado acidentalmente.
- O uso inadequado pode resultar em danos no seu forno.
- 7** Não cozinhe alimentos embrulhados em toalhas de papel, a menos que seu livro de receitas contenha

- instruções para o alimento que você estiver a cozinhar. **E** não utilize jornal em vez de toalhas de papel para cozinhar.
- **O** uso inadequado pode provocar explosões ou incêndios.
- 8** **N**ão utilize recipientes de madeira ou cerâmica que tenham partes metálicas (por exemplo: outro ou prata) incrustadas. **R**emova sempre os laços de torção metálicos. **U**tilize apenas utensílios adequados para utilização em fornos micro-ondas. **R**ecipientes metálicos para alimentos e bebidas não são permitidos durante o funcionamento do micro-ondas.
- **P**odem aquecer e carbonizar. **P**incipalmente objectos de metal podem criar um arco eléctrico no forno, o que pode causar danos sérios.
- 9** **N**ão utilize produtos de papel reciclado.
- **P**odem conter impurezas que podem causar faíscas e/ou incêndios quando utilizado durante o cozimento.
- 10** **N**ão lave a bandeja ou a prateleira colocando-as na água logo após cozinhar. **I**ssso pode causar quebras ou danos.
- **O** uso inadequado pode resultar em danos no seu forno.
- 11** **P**osicione o forno de forma que a parte frontal da porta fique a 8 cm ou mais para trás da borda da superfície sobre a qual o forno está colocado, para evitar a queda accidental do aparelho.
- **O** uso inadequado pode resultar em lesões corporais e danos no forno.
- 12** **A**ntes de cozinhar, fure a pele das batatas, maçãs ou outras frutas e legumes.
- **E**les podem explodir.
- 13** **N**ão cozinhe ovos com a casca. **O**vos com casca e ovos cozidos inteiros não devem ser aquecidos em fornos micro-ondas, pois podem explodir, mesmo depois que o aquecimento por micro-ondas tiver terminado.
- **A** pressão será acumulada dentro do ovo até ele explodir.
- 14** **N**ão tente fritar no seu forno.
- **I**ssso pode resultar na fervura e transbordamento súbito do líquido quente.
- 15** **S**e fumos forem observados (ou emitidos), desligue ou desconecte o aparelho e mantenha a porta fechada para abafar as chamas.
- **I**ssso pode causar danos sérios, como incêndios ou choques eléctricos.
- 16** **A**o aquecer alimentos em recipientes de plástico ou papel, observe o forno, pois há possibilidade de ignição.
- **O** alimento pode ser derramado por causa da possibilidade de deterioração do recipiente, o que também pode causar fogo.
- 17** **A** temperatura das superfícies acessíveis poderá estar elevada quando o aparelho estiver em funcionamento. **N**ão toque na porta, exterior do aparelho, traseira do aparelho, cavidade, acessórios e pratos do forno durante o modo de grelha, modo de convecção e operações de funcionamento automático. **A**ntes de limpar, verifique se essas partes não estão quentes.
- **C**omo elas ficarão quentes, há o perigo de queimaduras, a menos que se use luvas de cozinha grossas.
- 18** **O** forno deve ser limpo regularmente e todos os depósitos de alimentos deve ser removidos.
- **N**ão manter o forno em bom estado de limpeza pode levar à deterioração da superfície, o que pode afectar negativamente a vida útil do aparelho e possivelmente resultar numa situação perigosa.
- 19** **U**tilize apenas a sonda de temperatura recomendada para este forno.
- **N**ão é possível ter certeza da precisão da temperatura com sondas de temperatura impróprias.
  - **E**ste modelo não fornece uma sonda de temperatura.
- 20** **E**ste aparelho destina-se a ser utilizado em aplicações domésticas e semelhantes, tais como:
- **Á**reas de cozinha de funcionários em lojas, escritórios e outros ambientes de trabalho;
  - **Q**uintas.
  - **H**óspedes de hotéis, motéis e outros ambientes residenciais;
  - **A**mbientes de hospedarias.

- 21** Este aparelho pode ser utilizado por crianças com idades entre 8 anos e mais, pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou falta de experiência e conhecimento, caso tiverem recebido supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de forma segura e compreendam os perigos envolvidos. **C**rianças não devem brincar com o aparelho. **A** limpeza e manutenção do utilizador não devem ser realizadas por crianças, a menos que tenham 8 anos ou mais e estejam sob supervisão.
- 22** O forno micro-ondas destina-se ao aquecimento de alimentos e bebidas. **A** secagem de alimentos ou roupas e o aquecimento de sacos térmicos, chinelos, esponjas, panos húmido e similares pode levar a riscos de lesão, inflamação ou fogo.
- 23** O aparelho não se destina a ser utilizado com temporizadores externos ou sistemas de controle remoto separados.
- 24** Siga as orientações exatas dadas por cada fabricante sobre seu produto de pipocas. **N**ão deixe o forno sem vigilância enquanto o milho estiver a estourar. **S**e o milho parar de estourar após o tempo sugerido, interrompa o funcionamento. **N**unca utilize sacos de papel castanho para estourar milho. **N**unca tente estourar sobras de milho.
- Cozinhar demais pode fazer o milho incendiar-se.
- 25** Este aparelho deve ser ligado à terra.
- Os fios do cabo de alimentação possuem cores de acordo com os seguintes códigos
- A**ZUL ~ Neutro
- C**ASTANHO ~ Fase
- V**ERDE e **A**MARELO ~ Terra
- C**omo as cores dos fios do cabo de alimentação deste aparelho podem não corresponder com as marcações coloridas que identificam os terminais da sua ficha proceda da seguinte forma:
- O fio de cor **AZUL** deve ser conectado ao terminal marcado com a letra **N** ou de cor **PRETA**.
- O fio de cor **CASTANHA** deve ser conectado ao terminal marcado com a letra **L** ou de cor **VERMELHA**.
- O fio de cor **VERDE** e **AMARELO** ou **VERDE** deve ser ligado ao terminal que está marcado com a letra **G** ou .
- S**e o cabo de alimentação estiver deteriorado, deverá ser substituído pelo fabricante ou seu distribuidor autorizado, ou por pessoal igualmente qualificado, a fim de evitar riscos.
- Utilização imprópria pode causar sérios danos elétricos.
- 26** Utilize apenas utensílios adequados para utilização em fornos micro-ondas.
- 27** ESTE FORNO NÃO DEVE SER UTILIZADO EM RESTAURANTES COMERCIAIS.
- O uso inadequado pode resultar em danos no seu forno.
- 28** O forno micro-ondas não deve ser colocado num armário.
- O forno micro-ondas é destinado a ser usado em instalação livre.
- 29** A conexão pode ser alcançada tendo uma ficha acessível ou com a incorporação de um interruptor em instalações fixas, em conformidade com as regras elétricas.
- Usando fichas ou interruptores impróprios pode causar um incêndio ou um choque elétrico.
- 30** A porta ou a superfície externa pode ficar quente quando o aparelho estiver em funcionamento.
- 31** Mantenha o aparelho e o cabo fora do alcance das crianças menores de 8 anos.
- 32** O conteúdo de biberões e boiões de comida de bebê deve ser mexido ou agitado e a temperatura verificada antes do consumo, a fim de evitar queimaduras.
- 33** Mantenha o forno limpo por dentro e por fora. Os detalhes de como limpar forno - por favor verifique conteúdos acima "Para Limpar seu Forno"
- 34** De acordo com os requisitos de instalação definidos, caso contrário o impacto do calor é propenso ao perigo.
- 35** Limpador a vapor não deve ser usado.
- 36**  **CUIDADO, SUPERFÍCIE QUENTE**
- Q**uando o símbolo é usado, isso significa que as superfícies estão propensas a ficar quente durante o uso.
- 37** Não coloque objetos (ex. Livros, caixas, etc.) em cima do equipamento. Pode provocar o sobreaquecimento do equipamento e causar um incêndio, e os objetos podem cair e causar ferimentos.

# ANTES DE UTILIZAR

## DESEMBALAR E INSTALAÇÃO

Ao seguir os passos básicos nestas duas páginas, será capaz de verificar rapidamente se o forno está a funcionar correctamente. Por favor atente às orientações sobre onde instalar seu forno. Ao desembalar o forno, lembre-se de remover todos os acessórios e materiais de embalagem. Certifique-se de que o forno não foi danificado durante o transporte.

1 Desembale o seu forno e coloque-o numa superfície horizontal.

 EIXO DA PLACA GIRATÓRIA

 BANDEJA DE VIDRO

 ANEL GIRATÓRIO

 GRELHA DE SUPORTE SUPERIOR

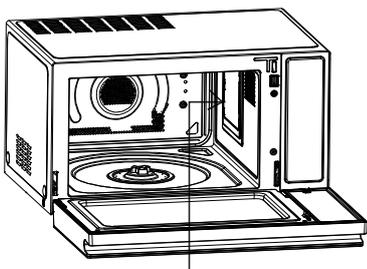
 GRELHA DE SUPORTE INFERIOR

**-VAPORIZADOR-**  
(MJ3965ACS/ACR/BCR)

 Cobertura de vapor

 Prato de vapor

 Bandeja para vapor de água (Bandeja crocante)



\*Não remova a placa MICA

**BANDEJA CROCANTE**  
(MJ3965BPS/BPH)

 Bandeja crocante

PORTUGUÊS

**! NOTA**

- Não remova a folha de mica na cavidade (bandeja prateada) dentro do forno. A placa de mica está ali para proteger os componentes do microondas de respingos de comida.

**Método de utilizar acessórios em cada modo**

	Micro-ondas	Grill	Convecção	Grill combinado	Convecção combinado
Bandeja de vidro	O	O	O	O	O
Grelha de suporte superior	-	O	O	O	O
Grelha de suporte inferior	-	O	O	O	O
Bandeja crocante	O	O	O	O	O
Vaporizador	O	-	-	-	-

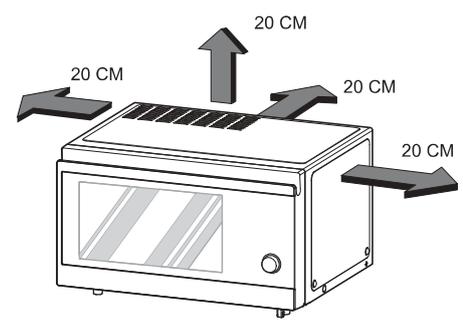
Atenção: Usar acessórios de acordo com as indicações de cozinhar!

O Aceitável  
- Não Aceitável

**! NOTA**

- Estar certo de usar os acessórios adequados para cada modo de operação.
- Uso indevido pode resultar em danos no seu forno e acessórios, ou poderia causar faísca e fogo.

2 Coloque o forno num local nivelado à sua escolha com mais de 85 centímetros de altura, mas certifique-se de que há pelo menos 20 cm de espaço na parte superior e 20 cm nas partes traseira, esquerda e direita para que haja uma ventilação adequada. A parte frontal do forno deve estar a pelo menos 8 cm da beira da superfície, para não tombar.



Existe uma saída de escape na parte inferior ou lateral do forno. Bloquear essa saída pode danificar o forno. Se utilizar o forno micro-ondas num espaço fechado ou num armário, o fluxo de ar para arrefecer o aparelho pode ser reduzido. Isso pode resultar num pior desempenho e na redução da vida útil. Se possível, utilize o forno micro-ondas sobre uma bancada.

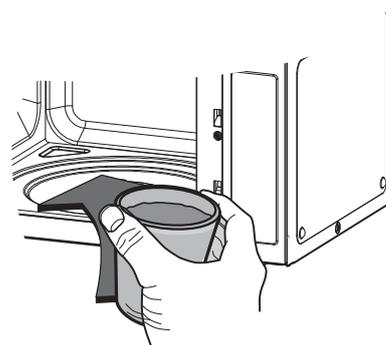
## ! OBSERVAÇÃO

- ESTE FORNO NÃO DEVE SER UTILIZADO PARA ACTIVIDADE COMERCIAL.

3. Ligue o forno a uma tomada doméstica padrão. Certifique-se de que o forno é o único aparelho ligado à tomada.

**Se o seu aparelho não funcionar correctamente, desligue-o da tomada eléctrica e conecte-o novamente.**

4. Abra a porta do forno puxando a maçaneta da porta. Coloque o anel giratório dentro do forno e coloque a bandeja de vidro sobre ele.



5. Encha **um recipiente para micro-ondas** com 300 ml de água. Coloque-o sobre a bandeja de vidro e feche a porta do forno.

Se tiver alguma dúvida sobre qual tipo de recipiente utilizar, consulte os utensílios para micro-ondas.

6. Prima o botão **PARAR/LIMPAR** e prima o botão **INICIAR/INTRODUZIR** uma vez para definir 30 segundos de tempo de cozedura.



7. O ecrã irá **mostrar** uma contagem regressiva de 30 segundos.

Quando chegar a 0, um aviso sonoro será emitido. Abra a porta do forno e verifique a temperatura da água.

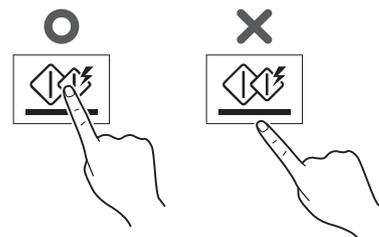
Se o seu forno estiver a funcionar, a água estará morna.

**Cuidado ao remover o recipiente, poderá estar quente.**



### SEU FORNO JÁ ESTÁ INSTALADO

8. O conteúdo de biberões e boiões de comida deve ser mexido ou agitado e sua temperatura deve ser verificada antes do consumo, para evitar queimaduras.
9. O reconhecimento dos botões pode ser dificultado nas seguintes circunstâncias:
- Apenas a área externa do botão foi premida.
  - O botão foi premido com a unha ou a ponta do dedo.



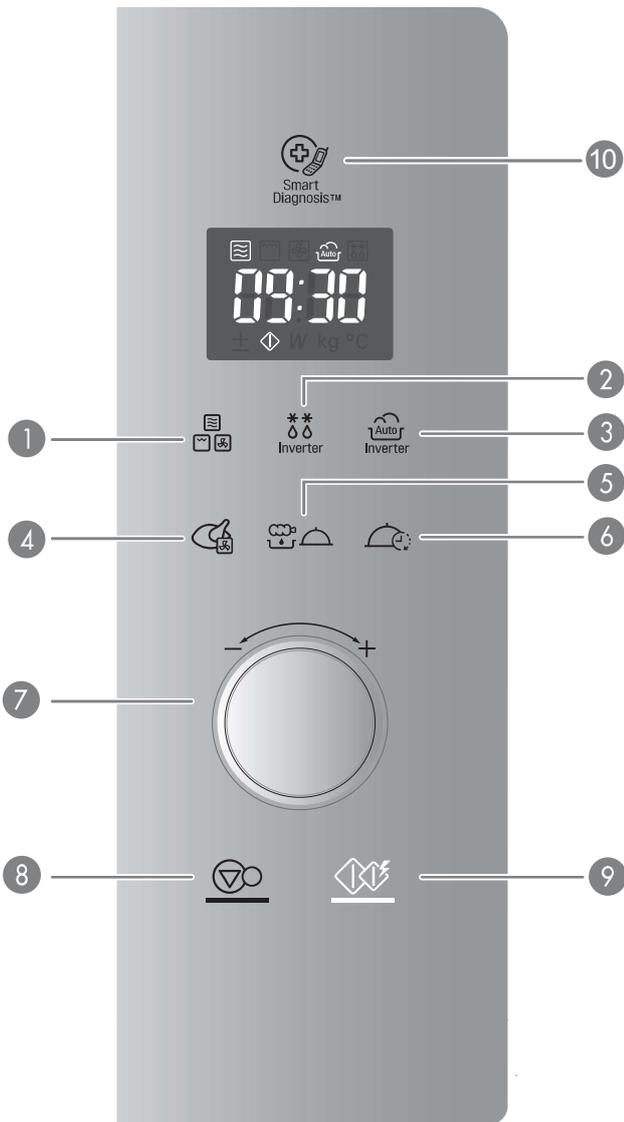
## ! OBSERVAÇÃO

Não utilize luvas de borracha ou luvas descartáveis.

Quando limpar o painel de controlo táctil com uma toalha molhada, remova a humidade do painel de controlo táctil quando terminar.

10. A configuração do tempo de cozedura deve ser mais curta do que a dos fornos micro-ondas comuns (700 W, 800 W), devido à potência relativamente elevada do produto. O aquecimento excessivo pode criar humidade na porta.
11. Todas as receitas neste livro fornecem uma amplitude de tempos para cozinhar. Em geral, descobrirá que a comida fica mal cozinhada durante o tempo mínimo de cozedura, e pode querer cozinhar a sua comida para lá do tempo máximo recomendado, de acordo com as preferências pessoais. O que este livro defende é que os tempos de confecção da comida devem ser respeitados porque a comida demasiado confeccionada fica definitivamente estragada.

# PAINEL DE CONTROLO (MJ3965ACS/ACR/BCR)



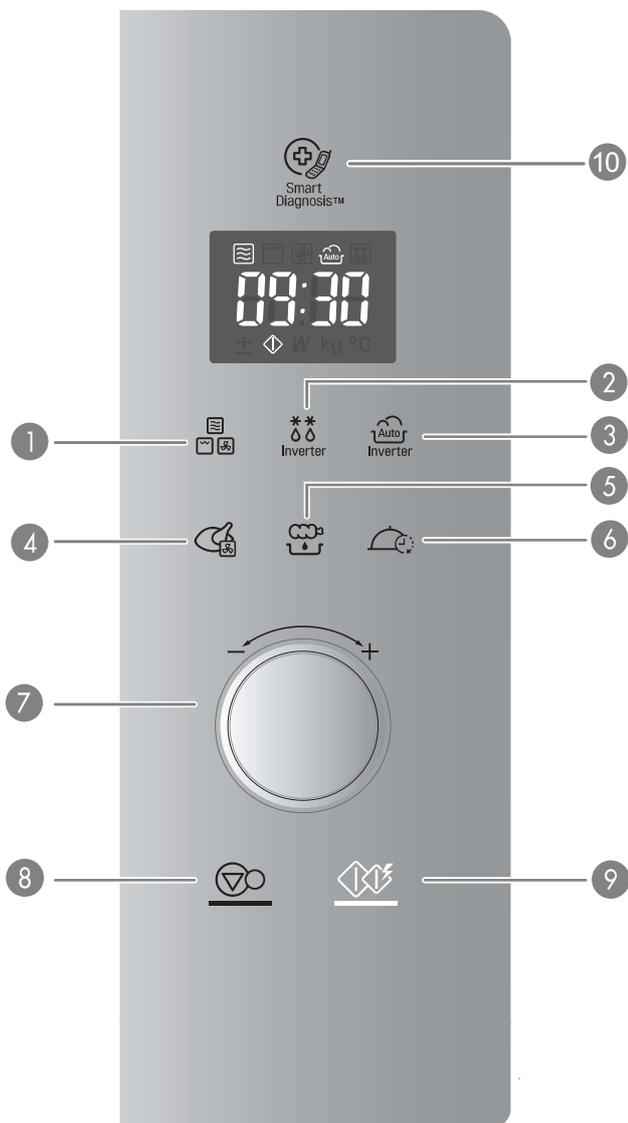
Parte	
1	<b>MODO DE COZINHAR</b> Ver página 12 "Micro-ondas" Ver página 13 "Grill" Ver página 13 "Grill Combinado (Micro-ondas + Grill) " Ver página 14 "Convecção" Ver página 15 "Convecção Combinado (Micro-ondas + Convecção) "
2	<b>DESCONGELAR COM INVERTER</b> Ver página 28 " Descongelar com Inverter"
3	<b>COZINHAR COM INVERTER</b> Ver página 16 "Cozinhar com Inverter"
4	<b>ASSADOS &amp; DOCES</b> Ver página 19 "Assados & Doces"
5	<b>FRITAR SAUDÁVEL &amp; STEAM CHEF</b> Ver página 23 "Fritar saudável & Steam Chef"
6	<b>COZEDURA LENTA &amp; QUENTE</b> Ver Página 21 "Cozedura lenta & Quente"
7	<b>INDICADOR (MAIS / MENOS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Configurar o tempo de cozedura, temperatura e potência.</li> <li>• Durante o cozedura no modo auto e manual, pode aumentar ou diminuir o tempo de cozedura a qualquer momento ao rodar o indicador (excepto no modo descongelar).</li> </ul>
8	<b>PARAR / LIMPAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parar e apagar todas as entradas excepto a hora do dia.</li> </ul>
9	<b>INICIAR / INSERIR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para começar a cozinhar a selecção, prima o botão uma vez.</li> <li>• A função início rápido permite-lhe definir intervalos de 30 segundos de cozedura em potência máxima premindo o botão INICIAR / INSERIR.</li> </ul>
10	<b>DIAGNÓSTICO INTELIGENTE</b> Aproxime o microfone do telefone deste ícone quando solicitado pelo operador do centro de assistência para ajudá-lo a diagnosticar problemas no forno micro-ondas ao solicitar assistência.

PORTUGUÊS

## VISUALIZAR IMAGEM

Ícone			
	Ao utilizar o Micro-ondas, este ícone é visualizado no ecrã.		Quando funcionar em Cozinhar Automático, aparece o ícone no visor.
	Ao utilizar o Grill, este ícone é visualizado no ecrã.		Ao utilizar o Descongelar com Invertter, este ícone é visualizado no ecrã.
	Quando funcionar em Convecção, aparece o ícone no visor.		Quando é possível definir Mais / Menos, este ícone é visualizado no ecrã.
	Quando configura a temperatura de Convecção, aparece o ícone no visor.		Quando é possível iniciar a cozedura, este ícone é visualizado no ecrã.
	Ao utilizar o Grill Combinado, este ícone é visualizado no ecrã.		Quando é possível definir a potência, este ícone é visualizado no ecrã.
	Quando utilizar no modo Convecção Combinado, aparece o ícone no visor.		Quando é possível definir o peso, este ícone é visualizado no ecrã.

## PAINEL DE CONTROLO (MJ3965BPS/BPH)



Parte	
1	<b>MODO DE COZINHAR</b> Ver página 12 “Micro-ondas” Ver página 13 “Grill” Ver página 13 “Grill Combinado (Micro-ondas + Grill)” Ver página 14 “Convecção” Ver página 15 “Convecção Combinado (Micro-ondas + Convecção)”
2	<b>DESCONGELAR COM INVERTER</b> Ver página 28 “Descongelação com Inverter”
3	<b>COZINHAR COM INVERTER</b> Ver página 16 “Cozinhagem com Inverter”
4	<b>ASSADOS &amp; DOCES</b> Ver página 19 “Assados & Doces”
5	<b>FRITAR SAUDÁVEL</b> Ver página 26 “Fritar saudável”
6	<b>COZEDURA LENTA &amp; QUENTE</b> Ver Página 21 “Cozedura lenta & Quente”
7	<b>INDICADOR (MAIS / MENOS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Configurar o tempo de cozedura, temperatura e potência.</li> <li>• Durante a cozedura no modo auto e manual, pode aumentar ou diminuir o tempo de cozedura a qualquer momento ao rodar o indicador (excepto no modo descongelar).</li> </ul>
8	<b>PARAR / LIMPAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parar e apagar todas as entradas excepto a hora do dia.</li> </ul>
9	<b>INICIAR / INSERIR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para começar a cozinhar a selecção, prima o botão uma vez.</li> <li>• A função início rápido permite-lhe definir intervalos de 30 segundos de cozedura em potência máxima premindo o botão INICIAR / INSERIR.</li> </ul>
10	<b>DIAGNÓSTICO INTELIGENTE</b> Aproxime o microfone do telefone deste ícone quando solicitado pelo operador do centro de assistência para ajudá-lo a diagnosticar problemas no forno micro-ondas ao solicitar assistência.

## VISUALIZAR IMAGEM

Ícone			
	Ao utilizar o Micro-ondas, este ícone é visualizado no ecrã.		Quando funcionar em Cozinhagem Automática, aparece o ícone no visor.
	Ao operar o Grill, este ícone é visualizado no ecrã.		Ao utilizar o Descongelação com Inverter, este ícone é visualizado no ecrã.
	Quando a funcionar em Convecção, aparece o ícone no visor.		Quando é definir Mais / Menos, este ícone é visualizado no ecrã.
	Quando configura a Temperatura de Convecção, Aparece o ícone no visor.		Quando é possível iniciar a cozedura, este ícone é visualizado no ecrã.
	Ao utilizar o Grill Combinado, este ícone é visualizado no ecrã.		Quando é possível definir a potência, este ícone é visualizado no ecrã.
	Quando utilizar no modo Convecção Combinado, aparece o ícone no visor.		Quando é possível definir o peso, este ícone é visualizado no ecrã.

## CONFIGURAÇÕES DE RELÓGIO

Quando o forno for ligado pela primeira vez ou quando a energia for retomada após uma interrupção de energia, os números no ecrã serão repostos como "12H".

1. Pressionar **INICIAR/INSERIR** o relógio do visor em 12H.  
(Se desejar ter o relógio no formato 24H, rodar o **INDICADOR** para seleccionar '24H' antes dos próximos passos)
2. Rodar o **INDICADOR** até o visor mostrar '11:'.
3. Pressionar **INICIAR/INSERIR**.
4. Rodar o **INDICADOR** para mudar os minutos até o visor mostrar '11:11'.
5. Pressionar **INICIAR/INSERIR**.



- Se você quiser ajustar o relógio novamente ou mudar opções, desligue da tomada e ligue novamente.
- Caso você não deseja utilizar o modo de relógio, pressione o botão PARA /LIMPAR, e depois ligar o forno.

## INÍCIO RÁPIDO

O INÍCIO RÁPIDO permite configurar intervalos de 30 segundos de cozedura de potência máxima, ao pressionar o INICIAR/INSERIR.

### Exemplo: Configurar 2 minutos de cozimento a ALTA potência.

1. Pressionar **PARAR/LIMPAR**.
2. Seleccionar 2 minutos a ALTA potência.

Pressionar 4 vezes o botão **INICIAR/INSERIR** o forno iniciará antes de terminar de pressionar pela quarta vez.

Durante o cozimento em INICIO RÁPIDO, pode aumentar o tempo de cozedura até 99 minutos 59 segundos ao pressionar repetidamente o botão **INICIAR/INSERIR**.

## MAIS/MENOS

Ao rodar o Indicador, o programa do COZINHAR COM TEMPORIZADOR pode ser ajustado para cozinhar a comida durante um período de tempo maior ou menor. Cada vez que rodar o indicador aumentará 10 segundos ou diminuirá 10 segundos ao tempo de cozimento. O tempo máximo disponível é de 99 min 59 sec.

### Exemplo: Para ajustar o Inversor de Cozimento (ex. 0.3kg de nuggets de frango) tempo de cozimento para um tempo maior, ou para um tempo menor.

1. Pressionar **PARAR/LIMPAR**.
2. Pressionar **COZINHAR COM INVERTER** uma vez. '1' aparecerá no visor.
3. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. '1-1' aparecerá no visor.
4. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '1-3'.
5. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '0.3 kg'.
6. Pressionar **INICIAR/INSERIR**.
7. Girar o **INDICADOR**. O tempo de cozimento aumentará ou diminuirá 10 segundos.

### ! NOTA

- Se verificar que a comida está demasiado ou pouco cozinhada quando usar o programa configurado de COZINHAR, pode aumentar ou diminuir o tempo de cozedura ao rodar o INDICADOR.
- Pode prolongar ou reduzir o tempo de cozedura (excepto no modo de descongelar) a qualquer momento ao rodar o INDICADOR.

## ECONOMIA DE ENERGIA

Economia de energia significa poupar energia ao desligar o visor. Esta característica funciona apenas quando o Forno do Micro-ondas está em standby (aguardar) e o visor desligará.



- Quando usar o modo relógio, o visor ficará ligado.

## COMO UTILIZAR COZINHAR COM TEMPORIZADOR (COZEDURA MANUAL)

Esta função permite cozinhar alimentos pelo tempo desejado. Existem 5 níveis de potência disponíveis. O exemplo abaixo mostra como definir a potência de 900 W durante o tempo desejado.

**Exemplo: Para cozinhar alimentos na potência de 900 W durante 5 minutos e 30 segundos**

1. Pressionar **PARAR/LIMPAR**.
2. Pressionar **MODO DE COZINHAR** até o visor mostrar '1100 W'. (1ª vez que 1100 W aparece no visor. Isto indica que o forno está configurado para os 1100 W a menos que seja escolhida uma potência diferente.)
3. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '900 W'.
4. Pressionar **INICIAR/INSERIR**.
5. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '5:30'.
6. Pressionar **INICIAR/INSERIR**.

Quando a cozedura terminar um aviso sonoro soará. A palavra End aparecerá no visor. "End" permanece no visor e um sinal sonoro será emitido a cada minuto até que a porta seja aberta, ou qualquer botão pressionado, antes de 5 minutos.

### NOTA:

Se o nível de potência não for seleccionado, o forno irá funcionar em potência máxima. Para definir o cozimento em ALTA POTÊNCIA, pule a etapa 3 acima.

## NÍVEIS DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS

O forno micro-ondas é equipado com cinco níveis de potência para oferecer a máxima flexibilidade e controlo sobre a cozedura. A tabela abaixo dará uma ideia de que alimentos devem ser preparados em cada um dos diversos níveis de potência.

- O gráfico ao lado mostra as definições de nível de energia do forno.

### GRÁFICO DE NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS

NÍVEL DE POTÊNCIA	Uso
Alta 1100 W	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferver água.</li> <li>• Dourar carne picada.</li> <li>• Fazer doces.</li> <li>• Cozer peças de aves, peixes e legumes.</li> <li>• Cozer cortes macios de carne.</li> </ul>
900 W	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaquecer arroz, massas e legumes.</li> <li>• Reaquecer alimentos preparados rapidamente.</li> <li>• Reaquecer sanduíches.</li> </ul>
700 W	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozinhar pratos com ovos, leite e queijo.</li> <li>• Cozinhar bolos e pães.</li> <li>• Derreter chocolate.</li> <li>• Cozinhar vitela.</li> <li>• Cozinhar peixes inteiros.</li> <li>• Cozinhar pudins e cremes.</li> </ul>
400 W	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descongelar carnes, aves e frutos do mar.</li> <li>• Cozinhar cortes de carne menos macios.</li> <li>• Cozinhar costeletas de porco e assados.</li> </ul>
200 W	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecer frutas.</li> <li>• Derreter manteiga.</li> <li>• Manter caçarolas e pratos principais quentes.</li> <li>• Amolecer manteigas e queijos cremosos.</li> </ul>



- Não usar os seguintes acessórios.



**GRELHA DE SUPORTE SUPERIOR**



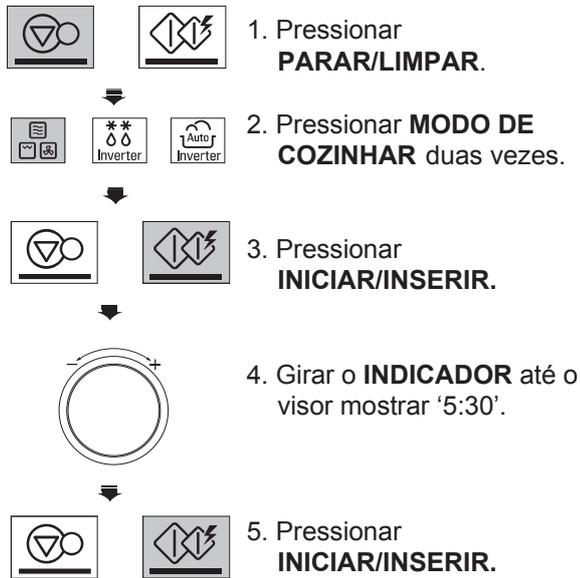
**GRELHA DE SUPORTE INFERIOR**

## COZINHAR COM GRILL

Esta característica permite tornar a comida estaladiça e tostada rapidamente.

Usar sempre luvas quando remover comida e acessórios pois o forno e os acessórios vão estar muito quentes.

### Exemplo: Usar Grill para cozinhar comida durante 5 minutos 30 segundos



### ⚠️ ATENÇÃO

Utilize sempre luvas de forno ao remover o alimento acessórios pois o forno e os acessórios estarão muito quentes.

### ❗ NOTA

- Esta característica permite tornar a comida estaladiça e tostada rapidamente.
- Para um resultado desejado usar os seguintes acessórios.
- Não usar os acessórios seguintes.



**GRELHA DE SUPORTE SUPERIOR**

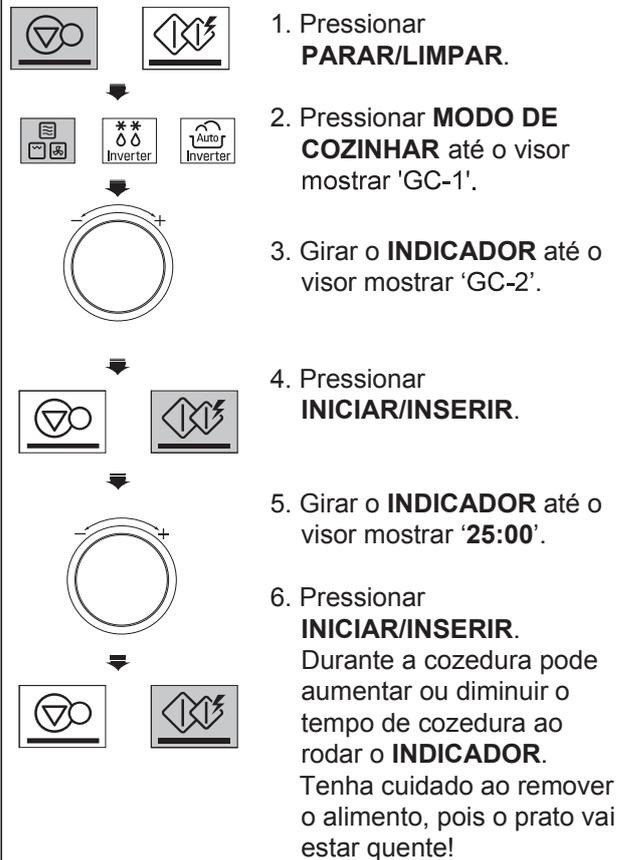


**VAPORIZADOR**

## COZINHAR COM GRILL COMBINADO

O forno tem uma função de cozinhar combinado que permite cozinhar com grill e micro-ondas.

### Exemplo: Programar o forno com potência micro-ondas 330 W e grill para um período de cozedura de 25 minutos



### ❗ NOTA

- O forno tem uma função de cozinhar combinado que permite cozinhar com **Grill e Micro-ondas**. Isto significa que demora, geralmente, menos tempo para cozinhar a comida.
- Pode configurar 3 tipos de nível de micro potência (GC-1: 220 W, GC-2: 330 W, GC-3: 440 W). Na função de cozinhar combinado.
- Para um resultado desejado usar os seguintes acessórios.
- Não usar os acessórios seguintes.



**GRELHA DE SUPORTE SUPERIOR**



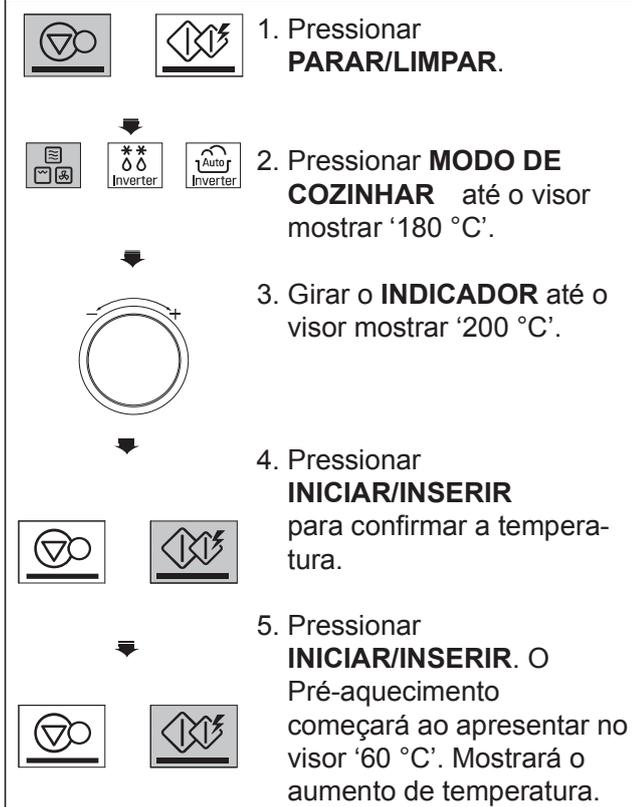
**VAPORIZADOR**

## PRÉ-AQUECIMENTO DA CONVECÇÃO

Esta característica permite tornar a comida estaladiça e tostada rapidamente.

Usar sempre luvas quando remover comida e acessórios pois o forno e os acessórios vão estar muito quentes.

**Exemplo: Pré-aquecer o forno a uma temperatura de 200 °C.**



1. Pressionar **PARAR/LIMPAR**.
2. Pressionar **MODO DE COZINHAR** até o visor mostrar '180 °C'.
3. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '200 °C'.
4. Pressionar **INICIAR/INSERIR** para confirmar a temperatura.
5. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. O Pré-aquecimento começará ao apresentar no visor '60 °C'. Mostrará o aumento de temperatura.

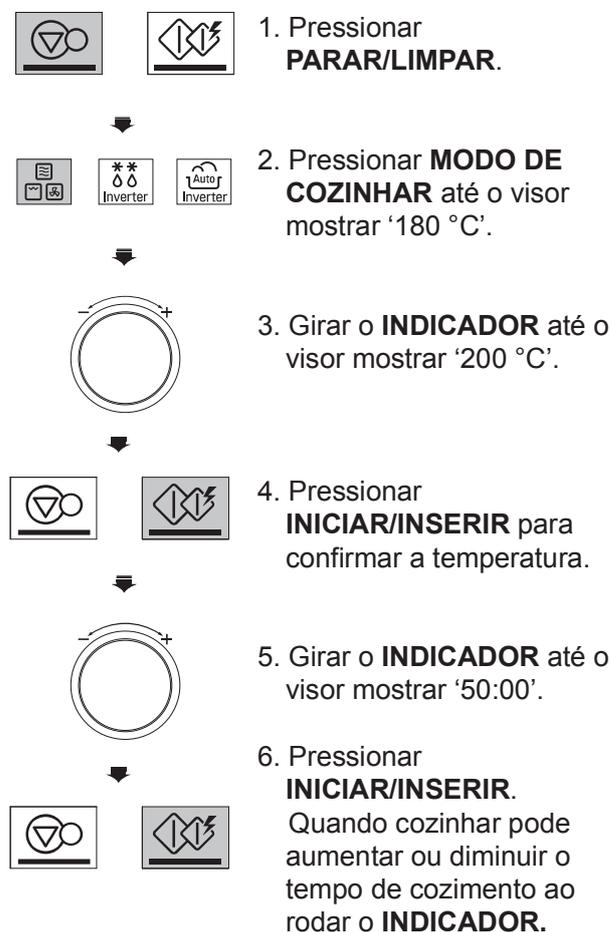
### ! NOTA

- O forno de convecção tem a variação de temperatura de 40~200°C.
- O forno tem uma função de fermentar à temperatura de 40 °C. Pode ter de esperar que o forno arrefeça, pois a função fermentar não funciona para temperaturas acima de 40 °C.
- O forno levará alguns minutos a alcançar a temperatura seleccionada.
- Uma vez alcançada a temperatura desejada, emitirá um sinal SONORO para informar que chegou à temperatura correcta.
- A seguir, coloque a comida no forno e comece a cozinhar.

## COZINHAR POR CONVECÇÃO

O tabuleiro metálico ou a grade metálica têm de ser usadas durante o cozinhar por convecção.

**Exemplo: Cozinhar à temperatura de 200 °C durante 50 minutos.**



1. Pressionar **PARAR/LIMPAR**.
2. Pressionar **MODO DE COZINHAR** até o visor mostrar '180 °C'.
3. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '200 °C'.
4. Pressionar **INICIAR/INSERIR** para confirmar a temperatura.
5. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '50:00'.
6. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. Quando cozinhar pode aumentar ou diminuir o tempo de cozimento ao rodar o **INDICADOR**.

### ! ATENÇÃO

- Usar sempre luvas quando remover comida e acessórios pois o forno e os acessórios vão estar muito quentes.

### ! NOTA

- Se não configurar a temperatura o forno seleccionará automaticamente 180 °C, a temperatura de cozedura pode ser alterada ao rodar o **INDICADOR**.
- Se precisar de mais de 200 graus, adicione tempo aos 200 graus, consoante a sua conveniência.
- Para o resultado desejado usar os seguintes acessórios



**GRELHA DE SUPORTE INFERIOR**

## COZINHAR POR CONVECÇÃO COMBINADO

O exemplo seguinte mostra como programar o forno a uma potência de micro-ondas de 330 W e a uma temperatura de convecção de 200 °C para um período de cozedura de 25 minutos.

**Exemplo: Cozinhar no modo convecção combinado durante 25 minutos.**

1. Pressionar **PARAR/LIMPAR**.
2. Pressionar **MODO DE COZINHAR** até o visor mostrar 'CC-1'.
3. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar 'CC-2'.
4. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '200 °C'.
5. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '25:00'.
6. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. Quando cozinhar pode aumentar ou diminuir o tempo de cozedura ao rodar o **INDICADOR**. Usar sempre luvas quando remover comida e acessórios pois o forno e os acessórios vão estar muito quentes!

### ⚠ ATENÇÃO

- Usar sempre luvas quando remover comida e acessórios pois o forno e os acessórios vão estar muito quentes.

### ❗ NOTA

- Pode configurar 3 tipos de nível de micro potência (CC-1: 220 W, CC-2: 330 W, CC-3: 440 W).
- Para o resultado desejado usar os seguintes acessórios.
- Não usar os seguintes acessórios.



**GRELHA DE SUPORTE INFERIOR**



**VAPORIZADOR**

## BLOQUEIO DE SEGURANÇA PARA CRIANÇAS

Esta é a única característica de segurança que previne utilizações indesejadas no forno. Uma vez que o BLOQUEIO DE SEGURANÇA é seleccionado todas as funções de cozinhar são anuladas.

**Para seleccionar o bloqueio de segurança para crianças**

1. Pressionar **PARAR/LIMPAR**.
2. Mantenha pressionado **PARAR/LIMPAR** até 'Loc' aparecer no visor e ouvir um sinal sonoro. Se a hora do dia já estiver configurada, aparecerá no visor após segundos.

Se o BLOQUEIO DE SEGURANÇA PARA CRIANÇAS já estava configurado e carregar noutro botão, a palavra Loc aparece no visor. Pode cancelar o BLOQUEIO DE SEGURANÇA PARA CRIANÇAS de acordo com o procedimento em baixo.

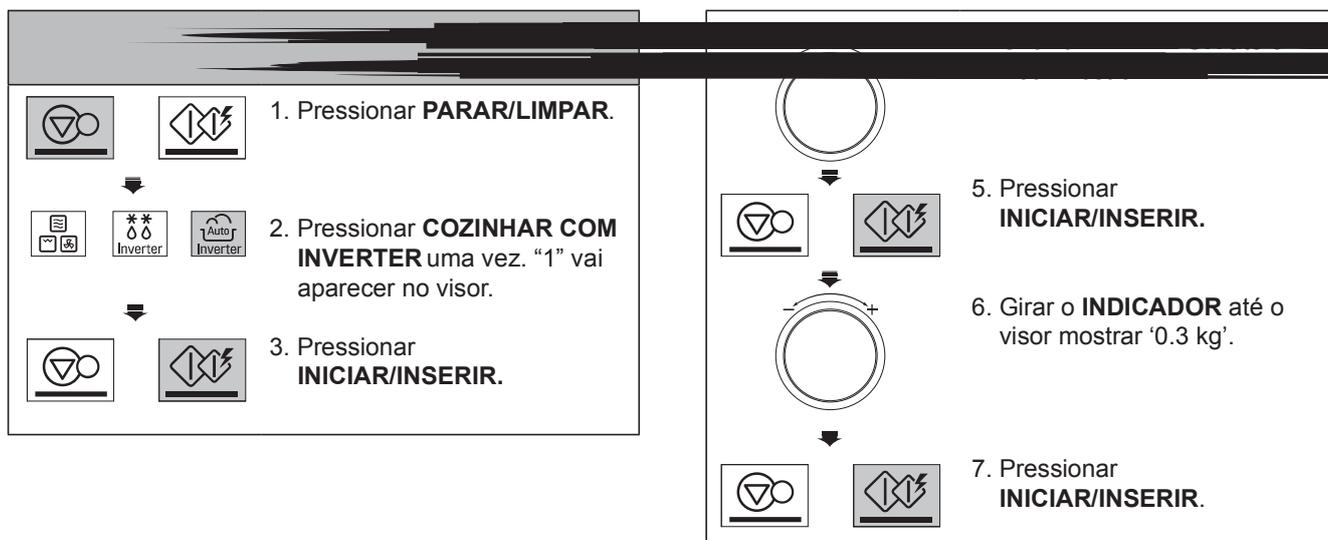
**Para cancelar o bloqueio de segurança para crianças**

Mantenha pressionado **PARAR/LIMPAR** até 'Loc' aparecer no visor.

Após desligar o BLOQUEIO DE SEGURANÇA PARA CRIANÇAS, o forno funcionará normalmente.

## COZINHAR COM INVERTER

O menu do forno foi pré-programado para cozinhar automaticamente. Indique ao forno o que pretende e quantos itens existem. Depois deixe o seu forno micro-ondas cozinhar o que seleccionou.



## INSTRUÇÕES DO MENU PARA COZINHAR COM INVERTER

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílios
1-1	<b>Baguete/ Croissant</b>	0.1 - 0.3 kg (50 - 100 g/ peça)	Congelado	1. Colocar pão congelado na grelha de suporte inferior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar.	Grelha de suporte inferior
1-2	<b>Pedaços de queijo</b>	0.2 - 0.4 kg	Congelado	1. Untar os pedaços de queijo com óleo. 2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar. 3. Após sinal sonoro, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-3	<b>Nuggets de frango</b>	0.2 - 0.3 kg	Congelado	1. Colocar nuggets de frango na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar. 2. Após sinal sonoro, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-4	<b>Lasanha congelada</b>	0.3 kg	Congelado	1. Retirar a lasanha da embalagem de cartão e remover a película protectora. 2. Colocar a comida na grelha de suporte inferior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar. Depois de cozinhado, manter tapado durante 2 minutos.	Grelha de suporte inferior
1-5	<b>Pizza congelada (Grossa)</b>	0.5 kg	Congelado	1. Remover toda a embalagem. 2. Colocar a comida na grelha de suporte inferior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar.	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-6	<b>Pizza congelada (Fina)</b>	0.2 - 0.4 kg	Congelado	1. Remover toda a embalagem. 2. Colocar a comida na grelha de suporte inferior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar.	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-7	<b>Filetes de salmão</b>	0.2 - 0.6 kg	Congelado	1. Escolher filetes de salmão de 200 g e 2.5 cm de grossura cada. Unte os filetes de salmão com óleo e tempere como desejar. 2. Colocar a comida na grelha de suporte superior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar. 3. Após sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-8	<b>Camarões</b>	0.2 - 0.4 kg	Congelado	1. Unte os camarões com óleo e tempere como desejar. 2. Colocar a comida na grelha de suporte superior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar. 3. Após sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.	Bandeja crocante na grelha de suporte superior

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílios
2-1	Tarte de maçã	1	Ambiente	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>Ingredientes</b>                      1 massa fina para tarte                      5 maçãs                      20 açúcar                      2 colheres de sopa de mel líquido                 </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Numa superfície com farinha, fazer um círculo com a massa e colocar na bandeja crocante. Aparar os cantos, deixando uma pequena aba. Fure com um garfo.</li> <li>2. Cortar 2 1/2 maçãs e colocar numa frigideira com açúcar. Cozinhar em lume brando até a maçã ficar mole. Cortar as maçãs restantes em fatias de 5 mm.</li> <li>3. Espalhar as maçãs cozinhadas na massa e colocar as fatias de maçã em espiral em cima de toda a superfície. Finalmente, espalhar mel em cima das maçãs.</li> <li>4. Colocar a bandeja de tostar na grelha inferior. Escolher o menu e pressionar iniciar.</li> <li>5. <b>Depois</b> de cozinhar, tirar do forno e deixar arrefecer.</li> </ol>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
2-2	Costeletas de borrego	0.2 - 0.6 kg	Refrigerada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escolher costeletas de Borrego com 100 - 150 g de peso e 1.5 - 2.0 cm de espessura. Temperar com sal e pimenta a gosto.</li> <li>2. Colocar a comida no prato aparta-pingos na grelha de suporte superior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar.</li> <li>3. Após sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</li> </ol>	Prato aparta-pingos na grelha de suporte superior
2-3	Lasanha	1	Ambiente	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>Ingredientes</b>                      9 folhas de lasanha                      500 g molho de esparguete                      600 g molho de queijo                      300 g queijo mozzarella ralado                      30 g queijo parmesão ralado                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>Molho de queijo:</b>                      60 g manteiga                      50 g farinha                      Pitada de noz-moscada                      500 ml leite                      20 queijo parmesão ralado                 </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Derreter manteiga numa pequena panela. Adicionar farinha e noz-moscada, misturar até ficar cremoso.</li> <li>2. Adicionar leite aos poucos e mexer até ferver e engrossar.</li> <li>3. Reduzir o calor e adicionar o queijo parmesão.</li> <li>4. Mexer até o queijo derreter bem.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar as folhas de lasanha de acordo com as instruções da embalagem.</li> <li>2. Espalhar cerca de 125 g de molho de esparguete num prato com 26 x17 cm</li> <li>3. Colocar 3 folhas de lasanha, 300 g de molho de queijo, 125 g de molho de esparguete, 100 g de queijo mozzarella. Repetir procedimento.</li> <li>4. Finalmente, colocar as restantes folhas de lasanha, espalhar 125 g de molho de esparguete, polvilhar com 100 g de queijo mozzarella e 30 g de queijo parmesão.</li> <li>5. Colocar o prato na grelha de suporte inferior. Escolher o menu e pressionar iniciar</li> </ol>	Prato de cozinhar 26 x 17 cm na grelha de suporte inferior
2-4	Costeletas de porco	0.2 - 0.6 kg	Refrigerada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escolher costeletas de porco com 200 g e 2.5 cm de espessura. Temperar com sal e pimenta a gosto.</li> <li>2. Colocar a comida no prato aparta-pingos na grelha de suporte superior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar.</li> <li>3. Após sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</li> </ol>	Prato aparta-pingos na grelha de suporte superior

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílios																																
2-5	<b>Batatas gratinadas</b>	1.5 kg	Ambiente	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>1 kg batatas 1 dente de alho 20 g manteiga 300 g natas 100 g queijo ralado Noz-moscada, sal e pimenta a gosto</p> <p>1. Descascar e lavar as batatas cortá-las em fatias de 5 mm. Esfregar o interior de um prato com alho e manteiga. 2. Colocar metade das batatas lá dentro e temperar. Encher com o resto das batatas e temperar a gosto. Depois deitar as natas e queijo no cimo. 3. Colocar o prato na grelha de suporte inferior. Escolher o menu e pressionar iniciar.</p>	Prato 20 x 20 cm na grelha de suporte inferior																																
2-6	<b>Ratatouille</b>	1.5 kg	Ambiente	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>1 cebola, cortar em pedaços grandes 1 beringela, cortar em pedaços grandes 1 curgete, cortar em pedaços grandes 1 pimento cortado em pedaços grandes 3 tomates, cortar 1 colher de sopa de massa de tomate 2 dentes de alho, esmagados 1 colher de sopa de ervas verdes (Ervas de Provença) picadas 2 colher de sopa de vinagre 1 colher de chá de açúcar. Sal e pimento a gosto.</p> <p>1. Adicionar todos os ingredientes numa tigela grande e funda e misturar bem. Cubrir com filme plástico e abrir alguns buracos para respirar. 2. Colocar comida no forno. Escolher o menu e pressionar iniciar. Mexer pelo menos duas vezes durante a cozedura.</p>	Tigela para micro-ondas																																
2-7	<b>Arroz/Massa</b>	0.1 - 0.3 kg	Ambiente	<p><b>Ingredientes para arroz</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Arroz</td> <td>100 g</td> <td>200 g</td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>Manteiga derretida</td> <td>30 g</td> <td>40 g</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>Cebola ralada</td> <td>50 g</td> <td>75 g</td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>Caldo de galinha ou água</td> <td>250 ml</td> <td>500 ml</td> <td>750 ml</td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td colspan="3">A gosto</td> </tr> </table> <p>1. Adicionar arroz, manteiga derretida e cebola numa tigela funda e larga (3 L) e misturar bem. Deitar o caldo de galinha fervido ou água e adicionar sal. Cubrir com filme plástico e abrir alguns buracos para respirar. 2. Colocar comida no forno. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar. 3. Depois de cozinhar, mexer e manter tapado durante 5 - 10 minutos se necessário.</p> <p><b>Ingredientes para a massa</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Massa</td> <td>100 g</td> <td>200 g</td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>Água</td> <td>400 ml</td> <td>800 ml</td> <td>1000 ml</td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td colspan="3">A gosto</td> </tr> </table> <p>1. Colocar a massa e água a ferver com sal numa tigela funda e larga (3 L). Cubrir com filme plástico e abrir alguns buracos para respirar. 2. Colocar comida no forno. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar. Depois de cozinhar, passe a massa por água fria.</p>	Arroz	100 g	200 g	300 g	Manteiga derretida	30 g	40 g	50 g	Cebola ralada	50 g	75 g	100 g	Caldo de galinha ou água	250 ml	500 ml	750 ml	Sal	A gosto			Massa	100 g	200 g	300 g	Água	400 ml	800 ml	1000 ml	Sal	A gosto			Tigela para micro-ondas
Arroz	100 g	200 g	300 g																																		
Manteiga derretida	30 g	40 g	50 g																																		
Cebola ralada	50 g	75 g	100 g																																		
Caldo de galinha ou água	250 ml	500 ml	750 ml																																		
Sal	A gosto																																				
Massa	100 g	200 g	300 g																																		
Água	400 ml	800 ml	1000 ml																																		
Sal	A gosto																																				
2-8	<b>Curgete recheada</b>	1.2 kg	Ambiente	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>4 curgetes com cerca de 200 g cada 500 g carne picada 2 colheres de sopa de azeite Sal e pimenta a gosto</p> <p>1. Cortar as extremidades das curgetes e retirar o interior, ter cuidado para não fazer cortes na pele ou carne. Rechear as curgetes com carne picada e substituir a extremidade. 2. Colocar as curgetes recheada na bandeja crocante na grelha de suporte inferior e salpique com azeite. Escolher o menu e pressionar iniciar.</p>	Bandeja crocante transparente na grelha de suporte inferior																																

## ASSADOS & DOCES

O menu do forno foi pré-programado para cozinhar automaticamente. Indique ao forno o que pretende e quantos itens existem. Depois deixe o seu forno micro-ondas cozinhar o que seleccionou.

**Exemplo: Para cozinhar 1.0 kg carne vaca assada, seguir passos em baixo**

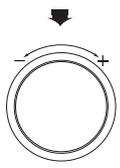



1. Pressionar **PARAR/LIMPAR**.





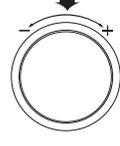
2. Pressionar **ASSADOS & DOCES** uma vez. "1" aparecerá no visor.



3. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '4'.




4. Pressionar **INICIAR/INSERIR**.



5. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '1.0 kg'.




6. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. Quando cozinhar pode aumentar ou diminuir o tempo de cozimento ao rodar o **INDICADOR**.

## INSTRUÇÕES DO MENU ASSADOS & DOCES

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílios
1	<b>Batata assada</b>	0.2 - 1.0 kg (180 - 220 g/cada)	Ambiente	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar batatas e secar com papel de cozinha.</li> <li>Furar cada batata 8 vezes com um garfo.</li> <li>Colocar comida na grelha inferior. Escolher o menu e peso, pressionar iniciar.</li> <li>Depois de cozinhado, manter coberto com película de alumínio durante 5 minutos.</li> </ol>	Grelha de suporte inferior
2	<b>Bolachas</b>	1	Ambiente	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>Ingredientes</b>              80 g açúcar amarelo              80 g manteiga, derretida              1 ovo, ligeiramente batido              180 g – farinha uso geral, peneirada              1/2 colher de chá de fermento              1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio              100 Pedacos de chocolate</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>Misturar o açúcar com a manteiga derretida. Adicionar o ovo gradualmente e mexer até ficar claro e fofo. Adicionar farinha, fermento, bicarbonato de sódio e também pedaços de chocolate</li> <li>Colocar a massa na grelha de suporte superior e inferior, coberta com folha de alumínio. As bolachas devem estar separadas por 2 cm.</li> <li>Colocar a grelha superior e inferior no forno. Escolher menu, pressionar iniciar.</li> <li>Depois de cozinhado, retirar do forno e deixar arrefecer.</li> </ol>	Grelha de suporte superior + Grelha de suporte inferior

<b>Código</b>	<b>Menu</b>	<b>Limite de peso</b>	<b>Temperatura inicial</b>	<b>Instruções</b>	<b>Utensílios</b>
3	<b>Pizza fresca</b>	1	Ambiente	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>Massa:            120 g farinha de uso geral ou para pão            1 colher de chá de levedura em pó (fermento)            1/3 colher de chá de sal            1 colher de chá de açúcar            70 ml água morna            1 colher de chá de azeite extra-virgem, mais um pouco para a cobertura</p> <p>Cobertura:            3 colheres de sopa de molho de pizza            30 g salsichas, fatiadas            1/2 cebola, fatiada            2 cogumelos frescos, fatiados            1/2 pimento fresco            100 g queijo mozzarella retalhado</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Combinar todos os ingredientes numa massa dentro de uma tigela.</li> <li>2. Amassar com uma batedora para fazer uma massa macia e elástica.</li> <li>3. Estirar a massa e colocá-la na bandeja crocante tostar. Espalhar molho de pizza. Cobrir com a cobertura e queijo.</li> <li>4. Colocar a bandeja crocante na grelha de suporte inferior. Escolher menu, pressionar iniciar.</li> </ol>	Bandeja crocante na grelha de suporte inferior
4	<b>Carne vaca assada</b>	0.5 - 1.5 kg	Refrigerada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esfregar a carne com manteiga derretida ou óleo e temperar a gosto.</li> <li>2. Colocar a comida na grelha de suporte inferior num recipiente aparta-pingos. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.</li> <li>3. Ao sinal SONORO, escoar os sucos e virar a comida imediatamente. Pressionar iniciar para continuar o processo.</li> <li>4. Após cozinhar, manter tapado com folha de alumínio durante 10 minutos.</li> </ol>	Grelha de suporte inferior num recipiente aparta-pingos.
5	<b>Frango assado</b>	0.8 - 1.8 kg	Refrigerada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esfregar a carne com manteiga derretida ou óleo e temperar a gosto.</li> <li>2. Colocar todo o frango de peito para baixo na grelha de suporte inferior num recipiente aparta-pingos. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.</li> <li>3. Ao sinal SONORO, escoar os sucos e virar a comida imediatamente. Pressionar iniciar para continuar o processo.</li> <li>4. Após cozinhar, manter tapado com folha de alumínio durante 10 minutos.</li> </ol>	Grelha de suporte inferior num recipiente aparta-pingos.
6	<b>Carne porco assada</b>	0.5 - 1.5 kg	Refrigerada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esfregar a carne com manteiga derretida ou óleo e temperar a gosto.</li> <li>2. Colocar a carne na grelha de suporte inferior num recipiente aparta-pingos. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.</li> <li>3. Ao sinal SONORO, escoar os sucos e virar a comida imediatamente. Pressionar iniciar para continuar o processo.</li> <li>4. Após cozinhar, manter tapado com folha de alumínio durante 10 minutos.</li> </ol>	Grelha de suporte inferior num recipiente aparta-pingos.

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílios
7	<b>Vegetais assados</b>	0.2 - 0.3 kg	Ambiente	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>Beringelas, cortar em 1-2 cm espessura                      Curgetes, cortar em 1-2 cm espessura                      cebolas, cortar em triângulos                      Pimentos, cortar ao meio e retirar sementes                      Tomates cereja inteiros                      Cogumelos, cortar em metades</p> <p>1. Esfregar os vegetais com manteiga derretida ou óleo e temperar a gosto.                      2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.                      3. Ao sinal SONORO, escoar os sucos e virar a comida imediatamente. Pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
8	<b>Bolinhos</b>	1	Ambiente	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>120 g açúcar                      120 g manteiga, derretida                      2 ovos, ligeiramente batidos                      150 g – farinha todos os fins, peneirada                      1 colher de chá de fermento                      10-13 formas de papel para muffins (50 mm base X 30 mm altura)</p> <p>1. Misturar o açúcar com a manteiga derretida. Adicionar os ovos gradualmente e mexer até ficar leve e fofo. Adicionar farinha e fermento e misturar bem. Encher as formas de forma igual. (25~30 g cada)                      2. Coloque a forma do queque na bandeja crocante, e no prato de vidro. Escolha o menu e carregue iniciar.                      3. No fim, retirar do forno e deixar arrefecer.</p>	Coloque a forma do queque na bandeja crocante, e no prato de vidro

\* A usar o modo manual, Pode obter melhores resultados para queques se usar o modo de convecção manual, durante 35 a 40 minutos a 180° C, com a bandeja crocante.

## COZEDURA LENTA & QUENTE

**Exemplo: Como desidratar alimentos**

1. Pressionar **PARAR/LIMPAR**.
2. Pressionar **COZEDURA LENTA & QUENTE** duas vezes. '2' aparecerá no visor.
3. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '60 °C'.
4. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. '10:00' aparecerá no visor.

5. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '5h00'.
6. Pressionar **INICIAR/INSERIR**. Quando cozinhar pode aumentar ou diminuir o tempo de cozedura ao rodar o **INDICADOR**.

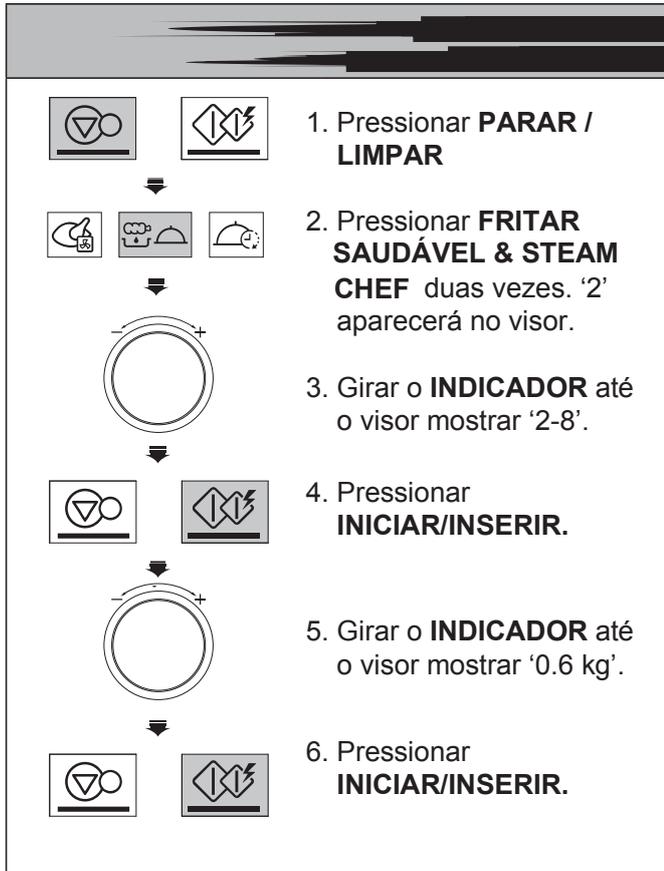
## INSTRUÇÕES DO MENU PARA COZEDURA LENTA & QUENTE

Função	Amplitude	Temp	Pré-definido	Instruções	Utensílios																																													
1. Cozedura lenta	130 °C (ALTA) / 110 °C (BAIXA)	-	130 °C (ALTA)	<p>Esta função mantém uma temperatura relativamente baixa comparando com outros métodos (como assar, cozer e fritar) durante muitas horas permitindo a confecção de assados na panela, guisado e outros pratos que não requerem vigilância.</p> <p><b>110 °C (BAIXA) Configuração</b> A configuração baixa, cozinhará em lume brando durante um período prolongado sem queimar ou ficar demasiado cozinhado. Não é necessário mexer quando usada esta configuração.</p> <p><b>130 °C (ALTA) Configuração</b> A configuração alta, cozinhará em metade do tempo que leva a configuração baixa. Algumas comidas podem inclusive ferver, por isso deve ser necessário adicionar líquido extra.</p> <p>O mexer ocasional, melhorará o sabor. Dourar e tostar antes do cozimento lento não é necessário, mas isto ajudará a selar os sucos e sabores e manter a carne tenra.</p> <p><b>Guia de cozimento lento</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tempo tradicional de confecção</th> <th>Tempo de confecção do cozimento lento (sem alourar)</th> <th>Tempo de confecção do cozimento lento (incluindo alourar)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35 a 60 minutos</td> <td>6 a 9 hrs</td> <td>3 a 4 hrs</td> </tr> <tr> <td>1 a 3 horas</td> <td>8 a 9 hrs</td> <td>4 a 6 hrs</td> </tr> </tbody> </table>	Tempo tradicional de confecção	Tempo de confecção do cozimento lento (sem alourar)	Tempo de confecção do cozimento lento (incluindo alourar)	35 a 60 minutos	6 a 9 hrs	3 a 4 hrs	1 a 3 horas	8 a 9 hrs	4 a 6 hrs	Prato resistente ao calor com cobertura																																				
Tempo tradicional de confecção	Tempo de confecção do cozimento lento (sem alourar)	Tempo de confecção do cozimento lento (incluindo alourar)																																																
35 a 60 minutos	6 a 9 hrs	3 a 4 hrs																																																
1 a 3 horas	8 a 9 hrs	4 a 6 hrs																																																
2. Desidratar alimentos	40 °C ~ 90 °C	10 °C	70 °C	<p>Com esta função, pode desidratar fruta, vegetais, e carne em aperitivos saudáveis e nutricionais e saborosa carne sem químicos e conservantes. Coloque papel de assar no tabuleiro e disponha a comida numa única fila.</p> <p><b>Guia da comida desidratada</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tipo de comida</th> <th>Preparação</th> <th>Temperatura</th> <th>Tempo</th> <th>Uso</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bananas</td> <td>Fatiar em 5-6 mm espessura</td> <td>70 °C</td> <td>5-8hrs</td> <td>Snacks, comida de bebé, barras, bolachas e pão de banana</td> </tr> <tr> <td>Figos</td> <td>Remover caules</td> <td>70 °C</td> <td>8-9hrs</td> <td>Enchimentos, bolos, pudins, pães e bolachas.</td> </tr> <tr> <td>Kiwi</td> <td>Descascar, fatiar em 8-12 mm espessura</td> <td>70 °C</td> <td>5-8 hrs</td> <td>Snacks</td> </tr> <tr> <td>Mangas</td> <td>Descascar, fatiar em 6-10 mm espessura</td> <td>70 °C</td> <td>6-9 hrs</td> <td>Snacks, cereais, Buns confeccionados</td> </tr> <tr> <td>Ananás</td> <td>Descascar, fatiar em 8-12 mm espessura</td> <td>70 °C</td> <td>6-9 hrs</td> <td>Snacks, buns confeccionados, barras.</td> </tr> <tr> <td>Tomates</td> <td>Lavar e fatiar 6mm círculos</td> <td>70 °C</td> <td>6-9 hrs</td> <td>sopas, guisados, molhos.</td> </tr> <tr> <td>Cogumelos</td> <td>Limpar com uma escova macia ou pano. Não lavar.</td> <td>60 °C</td> <td>4-8 hrs</td> <td>Reidratante para sopas, pratos de carne, omeletas ou fritos</td> </tr> <tr> <td>Carne vaca desidratada</td> <td>Marinar a carne fatiada (5-6 mm Espessura) manter 6 a 8 horas no frigorífico</td> <td>80 °C</td> <td>6-9 hrs</td> <td>Snacks</td> </tr> </tbody> </table>	Tipo de comida	Preparação	Temperatura	Tempo	Uso	Bananas	Fatiar em 5-6 mm espessura	70 °C	5-8hrs	Snacks, comida de bebé, barras, bolachas e pão de banana	Figos	Remover caules	70 °C	8-9hrs	Enchimentos, bolos, pudins, pães e bolachas.	Kiwi	Descascar, fatiar em 8-12 mm espessura	70 °C	5-8 hrs	Snacks	Mangas	Descascar, fatiar em 6-10 mm espessura	70 °C	6-9 hrs	Snacks, cereais, Buns confeccionados	Ananás	Descascar, fatiar em 8-12 mm espessura	70 °C	6-9 hrs	Snacks, buns confeccionados, barras.	Tomates	Lavar e fatiar 6mm círculos	70 °C	6-9 hrs	sopas, guisados, molhos.	Cogumelos	Limpar com uma escova macia ou pano. Não lavar.	60 °C	4-8 hrs	Reidratante para sopas, pratos de carne, omeletas ou fritos	Carne vaca desidratada	Marinar a carne fatiada (5-6 mm Espessura) manter 6 a 8 horas no frigorífico	80 °C	6-9 hrs	Snacks	Prato resistente ao calor com cobertura
Tipo de comida	Preparação	Temperatura	Tempo	Uso																																														
Bananas	Fatiar em 5-6 mm espessura	70 °C	5-8hrs	Snacks, comida de bebé, barras, bolachas e pão de banana																																														
Figos	Remover caules	70 °C	8-9hrs	Enchimentos, bolos, pudins, pães e bolachas.																																														
Kiwi	Descascar, fatiar em 8-12 mm espessura	70 °C	5-8 hrs	Snacks																																														
Mangas	Descascar, fatiar em 6-10 mm espessura	70 °C	6-9 hrs	Snacks, cereais, Buns confeccionados																																														
Ananás	Descascar, fatiar em 8-12 mm espessura	70 °C	6-9 hrs	Snacks, buns confeccionados, barras.																																														
Tomates	Lavar e fatiar 6mm círculos	70 °C	6-9 hrs	sopas, guisados, molhos.																																														
Cogumelos	Limpar com uma escova macia ou pano. Não lavar.	60 °C	4-8 hrs	Reidratante para sopas, pratos de carne, omeletas ou fritos																																														
Carne vaca desidratada	Marinar a carne fatiada (5-6 mm Espessura) manter 6 a 8 horas no frigorífico	80 °C	6-9 hrs	Snacks																																														
3. Prova	40 °C	-	40 °C	<p><b>Como fazer iogurte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deitar 1000 ml de leite numa tigela resistente ao calor com tampa.</li> <li>• Ferver à temperatura correcta (60~70 °C) e arrefecer até 40 °C</li> <li>• Juntar 150 ml iogurte natural numa taça e misturar bem.</li> <li>• Colocar a taça tapada no forno.</li> <li>• Escolher o menu, e programar o temporizador para 5~8 horas.</li> </ul> <p><b>Como levantar massa levedada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deitar a massa numa tigela resistente ao calor e tapar com um pano.</li> <li>• Colocar a taça no forno.</li> <li>• Escolher o menu, e programar o temporizador para 40 minutos até a massa ter duplicado em volume.</li> </ul>	Bandeja metálica na grelha de suporte inferior																																													
4. Manter quente	80 °C 70 °C 60 °C	10 °C	70 °C	O calor dos elementos superior e inferior é usado para manter a temperatura. Pode usar esta função para manter a comida quente até servir.	Bandeja metálica na grelha de suporte inferior																																													

## FRITAR SAUDÁVEL & STEAM CHEF

O menu do forno foi pré-programado para cozinhar automaticamente. Indique ao forno o que pretende e quantos itens existem. Depois deixe o seu forno micro-ondas cozinhar o que seleccionou.

Para MJ3965ACS/ACR/BCR



PORTUGUÊS

## INSTRUÇÕES DO MENU FRITAR SAUDÁVEL & STEAM CHEF

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílios
1-1	<b>Frango / Schnitzel</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerada	<p><b>Ingredientes</b>                      Peitos de frango de 150 - 200 g cada                      1 chávena de farinha                      2 ovos, ligeiramente batidos                      1 chávena de pão ralado                      Sal e pimenta a gosto</p> <p>1. Temperar os peitos de frango com sal e pimenta ou como desejar, passar na farinha e depois nos ovos, passar no pão ralado e pincelar o frango / schnitzel com óleo.                      2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.                      3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-2	<b>Asas de frango</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerada	<p>1. Esfregar asas de frango com manteiga derretida ou óleo e temperar a gosto                      2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.                      3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior

<b>Código</b>	<b>Menu</b>	<b>Limite de peso</b>	<b>Temperatura inicial</b>	<b>Instruções</b>	<b>Utensílios</b>
1-3	<b>Costeleta</b>	0.2-0.4 kg	Refrigerada	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>500 g carne de vaca ou borrego  500 g batatas pequenas, cozidas e em puré  3 ovos, ligeiramente batidos  2 cebolas, finamente cortadas  2 colheres sopa de salsa cortada  1 taça de pão ralado  Sal e pimenta a gosto</p> <p>1. Misturar carne, batatas, ovos, cebolas e salsa. Da mistura, fazer bolas com cerca de 4-5 cm de diâmetro. Cobrir com pão ralado dar forma oval com cerca de 1 cm espessura cada. Untar a costeleta com óleo.  2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.  3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-4	<b>Filetes de peixe</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerada	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>Filetes de peixe com 150 - 200 g cada  1 chávena de farinha  2 ovos, ligeiramente batidos  1 taça de pão ralado  Sal e pimenta a gosto</p> <p>1. Temperar os filetes de peixe com sal e pimenta ou como desejar. Passar na farinha e depois nos ovos, passar no pão ralado e pincelar o filete de peixe com óleo.  2. Colocar a comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.  3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-5	<b>Batatas fritas</b>	0.1 - 0.3 kg	Congelada	<p>1. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Para resultados melhores cozinhar numa só camada. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-6	<b>Hambúrgueres</b>	0.2 - 0.4 kg	Refrigerada	<p>1. Escolher hambúrgueres com 100 g e 1 cm de espessura cada. Untar hambúrgueres com óleo.  2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.  3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-7	<b>Salsichas</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerada	<p>1. Remover todas as embalagens.  2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.  3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
1-8	<b>Batatas aos gomos</b>	0.2 - 0.4 kg	Ambiente	<p>1. Remover todas as embalagens.  2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.  3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílios
2-1	<b>Brócolos/ Couve-flor</b>	0.2 - 0.6 kg	Ambiente	1. Lavar os vegetais e cortar em pedaços iguais. 2. Deitar 300 ml água da torneira dentro da bandeja para vapor de água. Colocar o prato de vapor na taça de água de vapor. Colocar a comida no prato de vapor numa única camada. Tapar com cobertura de vapor. 3. Colocar no forno. Escolher menu e peso, pressionar iniciar. - cortar pequenos troços. (12-15 g/peça)	Bandeja para vapor de água Prato de vapor Cobertura de vapor
2-2	<b>Cenoura</b>	0.2 - 0.6 kg	Ambiente	Igual a acima - Abaixo de 5 mm de espessura	Bandeja para vapor de água Prato de vapor Cobertura de vapor
2-3	<b>Peito de frango</b>	0.2-0.6 kg	Refrigerado	Igual a acima - Abaixo de 2.5 mm de espessura	Bandeja para vapor de água Prato de vapor Cobertura de vapor
2-4	<b>Ovos</b>	2 - 9 ea	Refrigerado	Igual a acima	Bandeja para vapor de água Prato de vapor Cobertura de vapor
2-5	<b>Filetes de frango</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerado	Igual a acima - Abaixo de 5 mm de espessura	Bandeja para vapor de água Prato de vapor Cobertura de vapor
2-6	<b>Feijão verde</b>	0.1 - 0.3 kg	Ambiente	Igual a acima	Bandeja para vapor de água Prato de vapor Cobertura de vapor
2-7	<b>Mexilhões</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerado	1. Lavar os mexilhões e retirar alguma casca partida ou mexilhão morto. 2. Deitar 300 ml água da torneira dentro da bandeja para vapor de água. Colocar o prato de vapor na taça de água de vapor. Colocar a comida no prato de vapor numa única camada. Tapar com cobertura de vapor. 3. Colocar no forno. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.	Bandeja para vapor de água Prato de vapor Cobertura de vapor
2-8	<b>Camarões</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerado	Igual a acima - Abaixo de 20 mm de espessura	Bandeja para vapor de água Prato de vapor Cobertura de vapor

 **ATENÇÃO**

1. Usar sempre luvas quando retirar o VAPORIZADOR do forno. Está muito quente.
2. Não colocar um VAPORIZADOR quente numa mesa de vidro ou superfície que possa derreter. Assegure-se que é usado um tabuleiro ou pano.
3. Quando usar este vaporizador, deitar pelo menos 300 ml de água antes de usar. Se a quantidade de água for inferior a 300ml, pode originar cozimento deficiente, ou causar fogo ou danos irreparáveis no produto.
4. Cuidado ao remover o VAPORIZADOR quando tem água.
5. Quando usar o VAPORIZADOR, assegure-se que a cobertura de vapor e a tigela de vapor estão bem seguros. Ovos e castanhas podem explodir se as peças não estiverem bem encaixadas.
6. Nunca use este VAPORIZADOR com um produto de um modelo diferente. Pode causar fogo ou danos irreparáveis no produto



Cobertura de vapor



Prato de vapor



Bandeja para vapor de água

## FRITAR SAUDÁVEL

O menu do forno foi pré-programado para cozinhar automaticamente. Indique ao forno o que pretende e quantos itens existem. Depois deixe o seu forno micro-ondas cozinhar o que seleccionou.

For MJ3965BPS/BPH

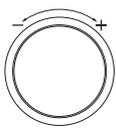
**Exemplo: Para cozinhar 0.4 kg Asas de frango, seguir passos abaixo**



1. Pressionar **PARAR / LIMPAR**.



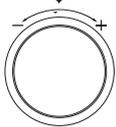
2. Pressionar **FRITAR SAUDÁVEL** duas vezes. '1' aparecerá no visor.



3. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '2'.



4. Pressionar **INICIAR/INTRODUZIR**.



5. Girar o **INDICADOR** até o visor mostrar '0.4 kg'.



6. Pressionar **INICIAR/INSERIR**.

## INSTRUÇÕES DO MENU PARA FRITAR SAUDÁVEL

Código	Menu	Limite de peso	Temperatura inicial	Instruções	Utensílios
1	<b>Frango / Schnitzel</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerado	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>Peitos de frango com 150 - 200 g cada            1 taça de farinha            2 ovos, ligeiramente batidos            1 taça de pão ralado            Sal e pimenta a gosto</p> <p>1. Temperar os peitos de frango com sal e pimenta ou como desejar, passar na farinha e depois nos ovos, passar no pão ralado e pincelar o frango / schnitzel com óleo.            2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.            3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
2	<b>Asas de frango</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerado	<p>1. Esfregar asas de frango com manteiga derretida ou óleo e temperar a gosto.            2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.            3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior

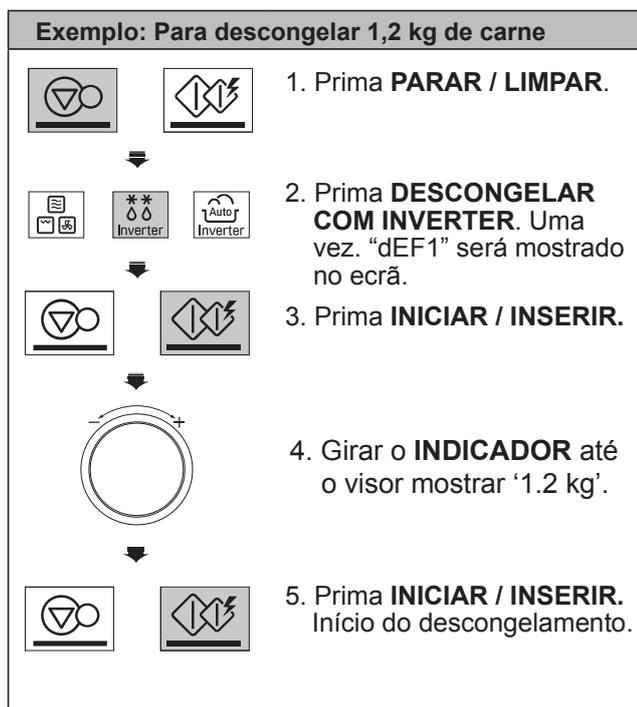
<b>Código</b>	<b>Menu</b>	<b>Limite de peso</b>	<b>Temperatura inicial</b>	<b>Instruções</b>	<b>Utensílios</b>
3	<b>Costeleta</b>	0.2-0.4 kg	Refrigerado	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>500 g carne de vaca ou borrego            500 g batatas pequenas, cozidas e em puré            3 ovos, ligeiramente batidos            2 cebolas, finamente cortadas            2 colheres sopa de salsa cortada            1 taça de pão ralado            Sal e pimenta a gosto</p> <p>1. Misturar carne, batatas, ovos, cebolas e salsa. Da mistura, fazer bolas com cerca de 4-5 cm de diâmetro. Cobrir com pão ralado dar forma oval com cerca de 1 cm espessura cada. Untar a costeleta com óleo.            2. Colocar comida no tabuleiro transparente na grelha superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.            3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
4	<b>Filetes de peixe</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerado	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>Filetes de peixe com 150 - 200 g cada            1 chávena de farinha            2 ovos, ligeiramente batidos            1 taça de pão ralado            Sal e pimenta a gosto</p> <p>1. Temperar os filetes de peixe com sal e pimenta ou como desejar. Passar na farinha e depois nos ovos, passar no pão ralado e pincelar os filetes de peixe com óleo.            2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.            3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
5	<b>Batatas fritas</b>	0.1 - 0.3 kg	Congelado	<p>1. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Para resultados melhores cozinhar numa só camada. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
6	<b>Hambúrgueres</b>	0.2 - 0.4 kg	Refrigerado	<p>1. Escolher hambúrgueres com 100 g e 1 cm de espessura cada. Untar hambúrgueres com óleo.            2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte superior. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.            3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
7	<b>Salsichas</b>	0.2 - 0.6 kg	Refrigerado	<p>1. Remover todas as embalagens.            2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.            3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior
8	<b>Batatas aos gomos</b>	0.2 - 0.4 kg	Ambiente	<p>1. Remover todas as embalagens.            2. Colocar comida na bandeja crocante na grelha de suporte. Escolher menu e peso, pressionar iniciar.            3. Ao sinal SONORO, virar a comida e pressionar iniciar para continuar o processo.</p>	Bandeja crocante na grelha de suporte superior

## DESCONGELAR COM INVERTER

Quatro sequências de descongelamento são predefinidas no forno. A função **DESCONGELAR COM INVERTER** oferece o melhor método para descongelar de alimentos congelados. O guia de culinária irá indicar qual a sequência de descongelação é recomendada para o alimento que você está descongelar.

Para maior comodidade, o **DESCONGELAR COM INVERTER** inclui um mecanismo de aviso sonoro embutido para lembrá-lo de verificar, virar, separar ou reorganizar, para obter os melhores resultados de descongelação. Quatro níveis diferentes de descongelação estão disponíveis.

### (CARNES / AVES / PEIXE / PÃO)



### OBSERVAÇÃO:

o pressionar o botão **INICIAR/INSERIR**, o ecrã muda para a contagem regressiva do tempo de descongelação. O forno emite um aviso sonoro durante o ciclo de descongelação.

Após o aviso sonoro, abra a porta, retire as partes que foram descongeladas e gire.

Coloque novamente as porções congeladas no forno e prima **INICIAR/INSERIR** para retomar o ciclo de descongelação.

- Retire o peixe, marisco, carne e aves da embalagem de papel ou de plástico original. Caso contrário, a embalagem vai acumular vapor e sucos próximo aos alimentos, o que pode fazer com que a superfície externa dos alimentos cozinhe.
- Coloque os alimentos num recipiente raso ou uma assadeira para micro-ondas para aparar os pingos.
- O alimento ainda deve ter um pouco de gelo no centro quando retirado do forno.

- A duração do tempo de descongelamento varia de acordo com a solidez do alimento congelado.
- A forma da embalagem afeta a rapidez com que o alimento vai descongelar. Embalagens rasas descongelam mais rápido do que blocos maiores.
- Dependendo da forma do alimento, ele pode ficar mais ou menos descongelado.

## INSTRUÇÕES DO MENU DESCONGELAR COM INVERTER

Categoria	Alimento a descongelar
<b>CARNE (dEF1)</b> 0,1 - 4,0 kg	<b>Carne</b> Carne picada, bife do pojadouro, Cubos para guisado, filé mignon, assado de panela, costela assada, alcatra assada, acém assado, hamburgueres <b>Borrego</b> Costeletas assadas em rolos <b>Porco</b> Costeletas, cachorros quentes, Costelas individuais, costelas estilo country. Assado em rolo, Salsichas <b>Vitela</b> Escalopes (0,5 kg, 20 mm de espessura) Gire o alimento após o aviso sonoro. Depois de descongelar, deixe repousar durante 5 - 15 minutos.
<b>AVES (dEF2)</b> 0,1 - 4,0 kg	<b>Aves</b> Inteiras, Cortes, Peito (desossado) <b>Frango tipo Cornish</b> Inteiro <b>Peru</b> Peito Gire o alimento após o aviso sonoro. Depois de descongelar, deixe repousar durante 30 - 60 minutos.
<b>PEIXE (dEF3)</b> 0,1 - 4,0 kg	<b>Peixe</b> Filetes, bifes inteiros <b>Marisco</b> Carne de caranguejo, cauda de lagosta, camarão, Vieiras Gire o alimento após o aviso sonoro. Depois de descongelar, deixe repousar durante 5 - 10 minutos.
<b>PÃO (dEF4)</b> 0,1 - 0,5 kg	Pão fatiado, bolo, baguete, etc. Separe as fatias e coloque-as entre toalhas de papel ou em um prato plano. Gire o alimento após o aviso sonoro. Depois de descongelar, deixe repousar durante 1 - 2 minutos.

# UTENSÍLIOS PARA USO EM MICRO-ONDAS

## Nunca utilize utensílios de metal ao usar a função micro-ondas

As microondas não podem penetrar o metal. Elas vão desviar-se de qualquer objeto de metal no forno e causar a formação de arco, um fenômeno alarmante que se assemelha a um raio. Utensílios de cozinha não metálicos resistentes ao calor são seguros para uso no seu forno. No entanto, alguns podem conter materiais que tornem impróprios como panelas de micro-ondas. Se você tiver alguma dúvida sobre um determinado utensílio, há uma maneira simples de descobrir se ele pode ser usado no micro-ondas.

Coloque o utensílio em questão ao lado de uma tigela de vidro cheia de água usando função micro-ondas. Micro-ondas em potência ALTA por 1 minuto. Se a água aquecer, mas o utensílio permanece frio ao toque, o utensílio é seguro para uso. No entanto, se a água não mudar a temperatura e o utensílio ficar quente, as microondas estão sendo absorvidas pelo utensílio e não é seguro para uso na função de microondas. Você provavelmente tem muitos itens na sua cozinha agora que podem ser usados como equipamento de cozinha no microondas. Por favor leia a seguinte lista.

## Pratos de jantar

Muitos tipos de louça são apropriadas para micro-ondas. Se, em caso de dúvida consulte o manual do fabricante ou realize o teste de micro-ondas.

## Objectos de vidro

Objectos de vidro resistentes a altas temperaturas são apropriados para o micro-ondas. Isto inclui todas as marcas de panelas de vidro temperado. No entanto, não utilize objetos de vidro delicado, como copos ou taças de vinho, pois estas podem estilhaçar com o aquecer da comida.

## Recipientes de plástico

Estes podem ser usados para armazenar alimentos que devem ser rapidamente reaquecidos. No entanto, eles não devem ser usados para armazenar alimentos que necessitem de um tempo considerável no forno, pois os alimentos quentes irão deformar ou derreter os recipientes de plástico.

## Papel

Recipientes e pratos de papel são convenientes e seguros para uso na função de micro-ondas, desde que o tempo de cozedura seja curto e os alimentos tenham baixo teor de gordura e humidade. Toalhas de papel também são muito úteis para a embalagem de alimentos e para o revestimento de tabuleiros em que os alimentos gordurosos, como toucinho, são cozidos. Em geral, evite produtos de papel colorido, pois os objectos podem perder as cores. Alguns produtos de papel reciclado podem conter impurezas que podem causar a formação de arco ou incêndios quando usado no micro-ondas.

## Sacos plásticos para cozimento

Desde que sejam feitos especialmente para cozinhar, sacos para cozinhar são seguros para micro-ondas. No entanto, certifique-se de fazer uma fenda no saco para que o vapor possa escapar. Nunca use sacos de plástico comuns para cozinhar usando a função de micro-ondas, pois eles vão derreter e rasgar.

## Artigos de cozinha de plástico para micro-ondas

Uma variedade de formas e tamanhos de panelas de micro-ondas estão disponíveis. A maior parte do tempo, você provavelmente pode usar itens que já tenha adquirido ao invés de investir em novos equipamentos de cozinha.

## Louças, objetos de pedra e cerâmica

Recipientes feitos destes materiais são geralmente muito bons para a função de micro-ondas, mas eles devem ser testados para ter a certeza.



## ATENÇÃO

- Alguns itens com alto teor de ferro ou de chumbo não são apropriados como utensílios de cozinha.
- Utensílios devem ser verificados para garantir que eles são adequados para uso no micro-ondas.

# CARACTERÍSTICAS DO ALIMENTO E FORNO MICRO-ONDAS

## Manter a vigilância

Controle sempre a sua comida enquanto cozinha. A função micro-ondas está equipada com uma luz que liga automaticamente quando o forno estiver em funcionamento, para que possa ver o interior e verificar a sua comida. Instruções dadas em receitas para elevar e agitar assim devem ser pensadas como as etapas mínimas recomendadas. Se a comida parecer que está a ser cozinhada de forma desigual, faça os ajustes necessários para corrigir o problema.

## Fatores que afectam os tempos de cozinhar do micro-ondas

Muitos fatores afectam o tempo de cozinhar. A temperatura dos ingredientes utilizados numa receita faz uma grande diferença no tempo de cozedura. Por exemplo, um bolo feito com ovos, leite e manteiga frios vai levar consideravelmente mais tempo para cozinhar do que um feito com ingredientes que estão à temperatura ambiente. Algumas das receitas, particularmente para pães, bolos e cremes, recomendam que a comida seja retirada do forno ainda quando estiver ligeiramente mal cozida.

Isto não é um erro. Quando permitido ficar coberto, esses alimentos vão continuar a cozinhar fora do forno, pois o calor preso dentro do recipiente fará o alimento cozinhar de fora para dentro. Se a comida for deixada no forno até que esteja cozida até o fim, as partes exteriores irão tornar-se cozidas ou até mesmo queimadas. Você vai tornar-se cada vez mais hábil tanto a cozinhar como a saber o tempo de repouso para os vários tipos de comida.

## Densidade de alimentos

Comida Light, porosa como bolos e pães cozinham mais rapidamente do que alimentos pesados, densos como assados e guisados. Deverá ter cuidado ao cozinhar no micro-ondas alimentos porosos de forma a que as bordas exteriores não se tornem secas e quebradiças.

## Altura do alimento

A parte superior dos alimentos altos, particularmente assados, vai cozinhar mais rapidamente do que a parte inferior.

Portanto, é importante virar várias vezes os alimentos altos durante a cozedura.

## Teor de humidade do alimento

Como o calor gerado a partir das micro-ondas faz com que a humidade evapore, alimentos relativamente secos como assados e alguns vegetais devem ser borrifados com água antes da cozedura ou cobertos para reter a humidade.

## Conteúdo de ossos e gordura dos alimentos

Ossos conduzem o calor e a gordura cozinha mais rapidamente que a carne. Cuidados devem ser tomados ao cozinhar ossos ou cortes gordurosos de carne para evitar a cozedura desigual da carne.

## Quantidade de alimento

O número de micro-ondas no forno permanece constante independentemente da quantidade de comida que está a ser cozinhada. Portanto, quanto maior a quantidade de alimentos que colocar no forno, maior será o tempo de cozedura. Lembre-se de diminuir o tempo de cozedura em pelo menos um terço quando reduzir para metade uma receita.

## Forma do alimento

As micro-ondas penetram apenas cerca de 2 cm na comida, a porção interior do alimentos é cozida com o calor gerado de fora para dentro. Apenas a borda externa do alimento é cozida pela energia das micro-ondas; o resto é cozido por condução. A pior forma possível de um alimento para ser cozido é um quadrado espesso.

Os cantos vão queimar-se ainda muito antes que do centro estar quente. Alimentos arredondados e finos e de forma anelar cozinham melhor no micro-ondas.

## Cobertura

Uma tampa retém calor e vapor que faz com que o alimento cozinhe mais rapidamente. Use uma tampa ou uma película aderente para microondas com um canto dobrado para evitar a separação.

# CARACTERÍSTICAS DO ALIMENTO E FORNO MICRO-ONDAS

## Tostagem

Carnes e aves que são cozinhadas por quinze minutos ou mais vão dourar levemente na sua própria gordura. Alimentos que são cozidos por um curto período de tempo podem ser pincelados com molho como por exemplo molho de Worcestershire, molho de soja ou molho de churrasco para conseguir uma cor apetitosa. Desde que em quantidades relativamente pequenas de molhos sejam adicionados aos alimentos, o sabor original da receita não é alterado.

## Cobertura com papel manteiga

É uma cobertura mais larga do que uma tampa ou película aderente, a comida pode secar ligeiramente. Mas porque faz uma cobertura mais solta do que uma tampa ou película aderente, permite que o alimento seque um pouco.

## Disposição e espaçamento

Alimentos individuais tais como batatas assadas, pequenos bolos e canapés aquecerão mais uniformemente se colocados no forno a uma distância igual, de preferência num padrão circular. Nunca coloque os alimentos uns sobre os outros.

## Misturar

A mistura é uma das mais importantes de todas as técnicas de micro-ondas. Na cozedura convencional, a comida é agitada com a finalidade de misturar. Alimentos cozinhados com micro-ondas, mexem-se para espalhar e redistribuir o calor.

Mexa sempre de fora para dentro pois a parte externa da comida aquece primeiro.

## Virar

Comidas grandes e altas como assados e galinhas inteiras devem ser viradas para que a parte superior e inferior cozinhem uniformemente. Também é uma boa ideia cortar o frango e as costeletas.

## Colocar as porções mais espessas voltadas para fora

Como as micro-ondas são atraídas para a parte externa do alimento, faz sentido colocar as porções mais grossas de carnes, aves e peixes voltadas para fora da assadeira. Desta forma, porções mais grossas irão receber a maior energia das micro-ondas e a comida irá cozinhar de forma mais uniforme.

## Blindagem

Tiras de papel alumínio (que bloqueiam as micro-ondas) podem ser colocadas sobre os cantos ou bordas de alimentos quadrados e retangulares para evitar que aquelas parcelas cozinhem demasiado. Nunca use muita folha e certifique-se de que a folha está presa ao prato ou poderá causar um acidente com o aparelho.

## Elevação

Alimentos espessos ou densos podem ser elevados para que as micro-ondas possam ser absorvidas pela parte inferior e o centro dos alimentos.

## Perfuração

Alimentos cozinhados com casca, pele ou membrana são propensos a rebentar no interior do forno, a menos que sejam furados antes da cozedura. Estes alimentos incluem gema e clara de ovo, mariscos, ostras, todos os legumes e frutas.

## Teste de cozedura

Se a comida cozinha tão rapidamente num forno, é necessário testá-la com frequência. Alguns alimentos são deixados no micro-ondas até ficarem completamente cozinhados, mas a maioria dos alimentos, incluindo carnes e aves, são removidos do forno enquanto estão ainda ligeiramente mal cozidos, sendo permitida a finalização da cozedura no tempo de repouso. A temperatura interna dos alimentos aumentará entre 50F (3°C) e 150F (8°C) durante o tempo de repouso.

## Tempo de repouso

Os alimentos são muitas vezes deixados em repouso durante 3 a 10 minutos após serem retirados do forno. Os alimentos são geralmente cobertos durante o tempo de repouso para reter o calor, a menos que tenham uma textura seca (alguns bolos e biscoitos, por exemplo). O tempo de repouso permite que os alimentos terminem a cozedura e também ajuda o sabor a misturar-se e desenvolver-se.

## PARA LIMPAR SEU FORNO

### 1 Mantenha a parte interna do forno limpa

Salpicos de alimentos ou líquidos derramados aderem às paredes do forno entre o vedante e a superfície da porta. É recomendado limpar a sujeira com um pano húmido, imediatamente depois de sujar. Migalhas e derrame de líquidos irão absorver a energia das micro-ondas e irá aumentar o tempo de cozedura. Use um pano húmido para limpar as migalhas que caem entre a porta e a estrutura do aparelho. É importante manter esta área limpa para assegurar a durabilidade dos vedantes. Remova os salpicos gordurosos com um pano ensaboado e depois enxagúe e seque.

Não utilize detergentes ásperos ou abrasivos. A bandeja de metal pode ser lavada à mão ou na máquina.

### 2 Mantenha a parte externa do forno limpa

Limpe fora do forno com água e sabão e em seguida com água limpa e seque com um pano macio ou toalha de papel. Para evitar danos às partes operacionais no interior do forno, a água não deverá infiltrar-se nas aberturas de ventilação. Para limpar o painel de controle, abra a porta para evitar que o forno acidentalmente inicie e limpe com um pano húmido seguido imediatamente por um pano seco. Pressione PARAR/LIMPAR após a limpeza.

3 Se o vapor se acumular no interior ou em torno da porta do forno, limpe os painéis com um pano macio. Isso pode ocorrer quando o forno é operado sob condições de alta humidade e de forma alguma indica um mau funcionamento da unidade.

4 A porta e selos de porta devem ser mantidos limpos. Use apenas água e sabão, lave e seque de seguida. NÃO UTILIZE MATERIAIS ABRASIVOS, TAIS COMO PÓS DE LIMPEZA, AÇO E UTENSÍLIOS DE PLÁSTICO.

Peças de metal vão ser mais fáceis de manter, se limpas frequentemente com um pano úmido.

## UTILIZAR A FUNÇÃO SMART DIAGNOSIS™

Utilize esta função se pretender obter um diagnóstico preciso realizado por um centro de assistência LG Electronics quando o produto apresentar avarias ou falhas.

Utilize esta função apenas para contactar o representante da assistência e não durante o normal funcionamento.

Quando lhe for solicitado pelo centro de atendimento telefónico, segure o microfone do seu telefone por cima do logotipo Smart Diagnosis™ no controlador.



- Não toque em quaisquer outros botões.



2. Com a porta fechada, prima continuamente o botão parar/limpar durante 3 segundos até que "Loc" seja apresentado no ecrã.

Prima continuamente o botão parar/limpar durante mais 5 segundos até "5" ser apresentado no ecrã.

(ou seja, deverá premir continuamente o botão parar/limpar durante 8 segundos).

Um tom será então emitido na parte posterior do símbolo Smart Diagnosis.

3. Não mova o telefone até a transmissão dos tons ter sido concluída.

A contagem do tempo será apresentada no ecrã.

4. Uma vez concluída a contagem e depois de parados os tons, retome a sua conversa com o assistente do centro de atendimento telefónico que poderá então ajudá-lo utilizando a informação transmitida para análise.



- Para obter os melhores resultados, não mova o telefone enquanto os tons estiverem a ser transmitidos.
- Se o assistente do centro de atendimento telefónico não conseguir obter uma gravação precisa dos dados, poderá ser-lhe solicitado que tente novamente.

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

FAQ	Resposta
O que se passa quando a luz do micro ondas não acende?	Pode haver várias razões pela qual a luz do forno não acende. A lâmpada queimou ou o circuito elétrico falhou.
As micro-ondas passam através da tela de visualização na porta?	Não. Os buracos ou portas são feitos para permitir que a luz passe; Eles não permitem que a energia de micro-ondas passe.
Por que o AVISO SONORO faz uma som quando um botão no painel de controlo é tocado?	O AVISO SONORO é audível para garantir que a configuração está a ser inserida corretamente.
A função micro-ondas será danificada se funcionar vazio?	Sim. Nunca funcione com o aparelho vazio.
Por que às vezes os ovos rebentam?	Ao assar, fritar, ou escalfar ovos, a gema pode rebentar devido o à acumulação de vapor no interior da membrana da gema. Para evitar isso, simplesmente fure a gema antes de cozinhar. Nunca coloque os ovos no micro-ondas com a casca.
Por que é recomendado um tempo de repouso depois da cozedura terminar?	Depois da cozedura no micro-ondas terminar, os alimentos continuam a ser cozinhados durante o tempo de repouso. Este tempo de repouso permite terminar de cozinhar a comida uniformemente. A quantidade de tempo de repouso depende da densidade dos alimentos.
Por que é que o forno não cozinha tão rápido como o guia de culinária diz?	Verifique o seu guia de culinária novamente para certificar-se que seguiu corretamente e verificar o que possa ter causado variações no tempo de cozedura. Tanto o guia de culinária como os tempos indicados são sugestões para os alimentos não ficarem queimados. O problema mais comum reside no facto de ter que se acostumar com o funcionamento do aparelho. As variações de tamanho, forma, peso e dimensões podem fazer com que seja necessário mais tempo de preparação. Recorra ao seu bom senso juntamente com as sugestões dadas para ver se a comida ficou devidamente preparada como se fosse feita de um modo convencional.
Por que aparece a palavra 'Cool' ou o tempo restante de cozedura no visor com o ruído do ventilador após a cozedura no micro-ondas?	Depois da cozedura estar terminada, o ventilador pode operar para baixar a temperatura do forno. O display mostrará 'Cool'. Se você abrir a porta ou carregar em PARAR/LIMPAR antes que o tempo de cozedura esteja completo, o tempo restante de cozedura será mostrado no visor. Isto não é um defeito.

Quando o forno micro-ondas estiver a funcionar, se estiver a utilizar produtos tais como rádio, TV, wireless LAN, Bluetooth, equipamentos médicos, equipamentos sem fio etc. Usando a mesma frequência do forno micro-ondas, o equipamento pode receber interferência destes produtos. Esta interferência não indica um problema do micro-ondas ou do produto e não é um defeito. Portanto, é seguro para uso. No entanto, equipamentos médicos podem receber interferência também, então tenha atenção ao utilizar equipamento médico perto do produto.

# ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

MJ396****		
Entrada de energia	230 V~ 50 Hz	
Potência do Micro-ondas	Max. 1100 watt* (IEC60705 standard)	
Frequência das Micro-ondas	2450 MHz	
Dimensões exteriores	540 mm(L) X 325 mm(A) X 523 mm(P)	
Consumo de energia	Micro-ondas	1350 watt
	Grill	950 watt
	Convecção	1850 watt
	Grill combinado.	1450 watt
	Convecção combinado.	1900 watt

\* Em 1100 W e 900 W, a potência de saída será gradualmente reduzida para evitar sobreaquecimento.

## Eliminação do seu aparelho usado



- 1 Este símbolo de um caixote do lixo com rodas e linhas cruzadas sobrepostas indica que os resíduos de produtos elétricos e eletrônicos (WEEE) devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico.
- 2 Os produtos elétricos usados podem conter substâncias perigosas, pelo que, a eliminação correta do seu aparelho usado pode contribuir para evitar potenciais danos para o ambiente e saúde humana. O seu aparelho usado pode conter peças reutilizáveis que podem ser usadas para reparar outros aparelhos e materiais úteis que podem ser reciclados para preservar os recursos limitados.
- 3 Pode levar o seu aparelho à loja onde o adquiriu ou contactar a sua entidade local de recolha e tratamento de resíduos para obter mais informações sobre o ponto de recolha WEEE autorizado mais próximo. Para obter informações mais atualizadas relativas ao seu país, visite [www.lg.com/global/recycling](http://www.lg.com/global/recycling)

## Frequência do Micro-ondas: 2450 MHz +/- 50 MHz (Grupo 2 / Classe B)

Equipamentos do grupo 2: O grupo 2 contém todos os equipamentos de RF ISM nos quais a energia no intervalo de rádio-frequência de 9 kHz a 400 GHz é intencionalmente gerada e utilizada ou apenas utilizada sob a forma de radiação electromagnética, com acoplamento indutivo e/ou capacitivo, para o tratamento de materiais ou para fins de inspeção/análise.

Os equipamentos da classe B são equipamentos adequados para uso em estabelecimentos domésticos e estabelecimentos directamente ligados a redes de fornecimento de energia de baixa tensão que abastecem edifícios utilizados para fins domésticos.

Pode fazer download do manual do utilizador em <http://www.lg.com>