



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del horno de microondas

Consejos para el éxito

- ✿ Corte los alimentos en trozos del mismo tamaño para una cocción uniforme.
- ✿ Cubra los alimentos para retener la humedad y evitar salpicaduras. Deje espacio para que escape el vapor.
- ✿ Revuelva o gire los alimentos a la mitad del tiempo de cocción para evitar puntos calientes.
- ✿ Deje reposar la comida de 1 a 3 minutos para que termine de cocinarse. Utilice un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna segura.
- ✿ Retire y destape los alimentos con cuidado para evitar quemaduras.
- ✿ Lea y siga las instrucciones del paquete y de la receta.
- ✿ Tome nota de los niveles de potencia y tiempos de cocción que mejor le convengan.

Utilice un horno microondas para preparar comidas rápidas, fáciles y sabrosas.



Utilice su nivel de potencia

- Utilizar diferentes niveles de potencia de un microondas es como cambiar el nivel de calor de la estufa.
- ALTO, o nivel 10, da energía durante el 100% del tiempo de cocción. Los niveles más bajos dan menos energía encendiendo y apagando el microondas en ciclos.
- Algunos alimentos se verán y sabrán mejor cuando use un nivel de potencia más bajo porque se cocinan de manera más uniforme. Una potencia más baja puede reducir las salpicaduras y los residuos causados por el desbordamiento.
- Para comprender mejor los niveles de potencia de su horno, consulte el manual de instrucciones.
- A continuación se muestran algunos ejemplos de usos para diferentes niveles de potencia:
 - Nivel 10 ALTO** – pescado, verduras, agua
 - Nivel 7 MEDIO ALTO** – recalentar alimentos, carnes
 - Nivel 5 MEDIO** – granos, guisos
 - Nivel 3 DESCONGELAR** – descongelar, hervir a fuego lento
 - Nivel 1 BAJO** – recalentar pan, ablandar mantequilla o queso

Utilice recipientes y tapas seguras

Proteja su horno microondas de daños y evite artículos que puedan sobrecalentarse, romperse o derretirse.



Utilice

- artículos con símbolos o palabras aptos para microondas. Algunos tendrán instrucciones adicionales para un uso seguro, como la envoltura de plástico.
- la mayoría de los platos de vidrio y cerámica. No utilice ninguno con esmalte o adornos metálicos.



No Utilice

- recipientes de comida para llevar, bolsas de verduras o recipientes de comida fría, como contenedores de yogur.
- metal o papel de aluminio.
- platos y bandejas de espuma, periódico o cartón.

Si no tiene el manual de instrucciones a la mano encuéntrelo en línea utilizando el número de modelo del horno.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Estamos en:



Recetas Fáciles de Microondas

Verduras Frescas en el Horno de Microondas

1. Coloque de 1 a 4 tazas de verduras enjuagadas y cortadas en un molde apto para microondas con 1 o 2 cucharadas de agua. Cubra con una tapa apta para microondas que permita que escape un poco de vapor.
2. Cocine en el microondas a potencia ALTA durante el tiempo recomendado para la verdura que va a usar (vea más abajo). Deje reposar 1 o 2 minutos, retire la tapa, escurra y sazone al gusto. Experimente para encontrar el tiempo de cocción adecuado para usted.
 - Espárragos, bok choy – 2 a 3 minutos
 - Zanahorias, brócoli, coliflor, ejotes – 3 a 4 minutos
 - Papas (todos los tipos, cortadas en trozos), coles de Bruselas – 5 minutos

Pescado al Vapor en el Horno de Microondas

1. Coloque de 12 a 16 onzas de filetes de pescado (pruebe con pargo, pez roca, bacalao o tilapia) en un molde para hornear apto para microondas.
2. Espolvoree el pescado con hierbas y especias al gusto.
3. Añada 2 cucharadas de líquido (agua, caldo o jugo de cítricos) y cubra el plato con una tapa apta para microondas que permita que escape un poco de vapor.
4. Cocine el pescado en el microondas a potencia ALTA durante 3 a 5 minutos, dependiendo de su grosor. Deje reposar el pescado durante 30 segundos y luego verifique que esté cocido. El pescado quedará completamente opaco y se desmenuzará fácilmente. Una temperatura interna segura es 145 grados F. Si no está listo, colóquelo en el microondas por periodos de 30 segundos con 30 segundos de descanso hasta que esté listo.
5. Disfrútelo en un tazón de arroz, tacos, ensalada de pescado o con sus acompañamientos favoritos.

Visite FoodHero.org/es para obtener más recetas deliciosas para el horno de microondas.

Tazón de Arroz y Pescado con Ajonjolí

Ingredientes:

- ½ taza de **pescado cocido** (vea Notas)
- 1 a 2 cucharadas de **mayonesa**
- ½ cucharadita de **aceite de ajonjolí** (pruebe tostado)
- ½ cucharadita de **salsa de soya** baja en sodio
- 1 taza de **arroz cocido** (integral o blanco)
- 1 cucharadita de **vinagre de arroz** (opcional)
- 1 **cebolla verde**, picada
- 1 cucharadita de **semillas de ajonjolí** tostadas (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle el pescado, la mayonesa, el aceite de ajonjolí y la salsa de soya.
3. Caliente el arroz y colóquelo en un tazón. Rocíe con vinagre, si desea. Ponga la mezcla de pescado encima. Espolvoree con la cebolla verde y semillas de ajonjolí, si desea.

Notas:

- ❁ Pruebe cualquier pescado fresco o enlatado como atún, salmón, bacalao, pez roca, pargo, lenguado o tilapia.
- ❁ Intente agregar al tazón aguacate en rodajas, vegetales encurtidos, lechuga de hoja baby o micro plantas.

Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos



¡Los Niños Pueden!

Quando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ❁ encontrar recipientes y tapas aptas para el horno de microondas.
- ❁ dejar reposar los alimentos calientes para terminar la cocción.
- ❁ revolver o girar los alimentos para distribuir el calor.