



# RECETARIO

PARA HORNO MICROONDAS

**Máxima** cocción, **máxima** facilidad.

**Whirlpool**



# Beneficios

- En un horno microondas puedes cocinar tus platos favoritos obteniendo excelentes resultados.
- Preparar alimentos usando microondas no genera pérdida de cualidades ni componentes en los platos.
- Los microondas son totalmente seguros para preparar tus alimentos protegiendo la salud de toda tu familia.
- Con las funciones de Grill y recetas pre-programadas no tienes límites a la hora de preparar tus platos preferidos.
- El plato giratorio es una pieza esencial para que nuestras preparaciones en microondas alcancen una cocción más homogénea.
- Graduar la potencia en un microondas ayuda a que cada tipo de alimento quede mejor preparado.
- Es posible obtener el mismo resultado o textura similar a la cocción convencional en horno utilizando los diferentes tipos de funciones de calentamiento que tienen los hornos microondas.

# DESAYUNOS



**Whirlpool**

# Huevos enchilados



## Ingredientes

- 4 huevos
- 4 chiles jalapeños frescos
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

## Pasos

- En un recipiente apto para microondas colocar el aceite y los chiles.
- Llevar al horno durante 5 minutos a potencia máxima. Pelar los chiles, desvenarlos y cortarlos en rodajas.
- Volver a colocar los chiles en el aceite junto con la cebolla finamente picada. Cocinar nuevamente durante 4 minutos a potencia máxima.
- Batir los huevos con sal y pimienta, y agregarles el queso rallado.
- Agregar esta mezcla a los chiles y cocinar durante 5 minutos al 80% de la potencia. Revolver dos veces en ese tiempo. Dejar reposar 2 minutos.



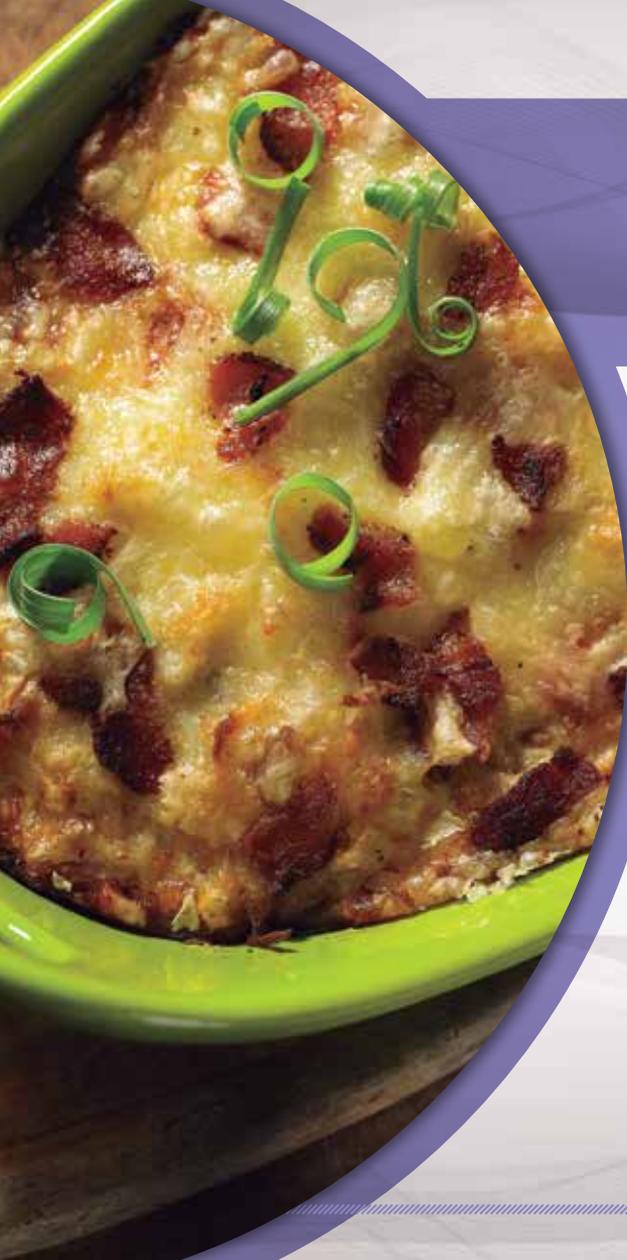
# Omelette sencillo de huevo blanco

## Ingredientes

- Cooking spray
- 2 cucharadas de cebolla cortada
- 2 cucharadas de pimentón verde cortado
- 2 cucharadas de champiñones cortados
- sal y pimienta negra
- 3/2 onzas de claras de huevo

## Pasos

- Rocía un recipiente de 9x5 pulgadas o un molde para pan apto para microondas con cooking spray; agregar la cebolla, el pimentón verde y los champiñones en la sartén, y mezcla suavemente.
- Sazona con sal y pimienta negra, y vierte las claras de huevo. Cocina a temperatura alta durante 3 minutos. Retirlo y batirlo. Cocinar por 3 minutos más en alto.
- Si la tortilla le falta todavía, cortarlo en trozos y darles la vuelta en el molde de pan; calienta durante 30 segundos más en alto. Hecha sal y pimienta y servir.



## Tortilla de papas y chorizo

### Ingredientes

- Mezcla papas con aceite
- 1/2 cucharadita de sal
- Un poco de pimienta molida
- 5 huevos
- 2 cebollas en rodajas
- Queso de cabra
- Chorizo

### Pasos

- En un recipiente para microondas pon las papas picadas y cubre con papel encerado. Cocina por 10 minutos.
- Bate 5 huevos, 2 cebollas en rodajas, 1/4 de cucharadita de sal y un poco de pimienta molida en un recipiente mediano. Vierte la mezcla sobre las papas, revuelve y cocina por 1 a 2 minutos sin cubrir.
- Luego, retira del horno, agrega queso de cabra y chorizo, cubre con papel encerado y cocina por 1 minuto más, hasta que el queso se derrita.

# ENTRADAS



**Whirlpool**

# Enchiladas

## Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- ½ litro de mole poblano
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 12 tortillas
- ½ taza de crema
- ½ taza de queso rallado
- Sal

## Pasos

- En un recipiente apto para microondas colocar el pollo cortado en trozos, la cebolla, el ajo picados y sal al gusto.
- Añadir una taza de agua y llevar al horno durante 10 minutos a potencia máxima. Una vez cocido, separar el pollo en hebras. En otro recipiente calentar el mole durante 2 minutos a potencia máxima.
- Mojar las tortillas en el mole y rellenarlas con la preparación de pollo, cebolla y ajo, y enrollar. Cubrir con otro poco de mole, la crema y queso rallado.



## Frijoles refritos

### Ingredientes

- 250 gr de frijoles cocidos
- ½ taza de caldo en que hirvieron los frijoles
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 tortillas fritas en triangulitos
- ½ taza de queso rallado
- Sal

### Pasos

- Machacar los frijoles cocidos (sin caldo) hasta formar un puré. En un recipiente apto para microondas, colocar la mantequilla con la cebolla picada y llevar al horno por 5 minutos a potencia máxima.
- Añadir los frijoles machacados, el caldo y la sal. Cocinar nuevamente durante 4 minutos a potencia máxima, revolviendo 3 veces en ese tiempo. Dejar reposar 2 minutos. Servir con triangulitos de tortilla frita y queso rallado o como acompañamiento de los tacos.

# Hongos rellenos



## Ingredientes

- 250 gr de hongos frescos grandes
- 1 chile poblano
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de queso fresco rallado
- 2 cucharadas de perejil
- sal y pimienta

## Pasos

- Extraer los troncos de los hongos. Colocar las tapas en círculos en un plato apto para microondas. Asar el chile, pelarlo y quitarle las semillas. Picarlo finamente.
- Picar los troncos de los hongos y colocarlos en un recipiente apto para microondas junto con el chile, los ajos picados y la mantequilla.
- Cocinar a potencia máxima durante 2 minutos. Salpimentar, mezclar con el queso y rellenar las tapas de los hongos con esta mezcla. Llevar nuevamente al horno por 3 minutos a potencia máxima. Espolvorear con perejil picado y servir.



## Sándwich de huevo

### Ingredientes

- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$  de aguacate
- 2 rebanadas de pan integral o un panecillo inglés integral

### Pasos

- Abre el huevo en un tazón apto para microondas. Tapa con un plato o una toalla de papel.
- Calienta el huevo en el microondas por aproximadamente 1 minuto o hasta que la yema esté firme. Corta el aguacate en tiras finas.
- Coloca sobre el huevo. Sirve en dos rebanadas de pan integral o el panecillo inglés integral.

# Puré de papa con queso



## Ingredientes

- ½ libra de papa (aproximadamente 2 papas medianas)
- 2 tazas de brócoli o coliflor congelados
- ¼ de taza de leche descremada
- ½ taza de queso cheddar rallado reducido en grasa (u otro tipo de queso preferido)
- Pimienta negra a su gusto

## Pasos

- En un recipiente grande para microondas sumerge las papas en agua con sal y cocina a potencia alta por 15 min. o hasta que estén suaves y cocidas. Corta las papas en tajadas.
- Descongela el brócoli o el coliflor según las instrucciones del paquete.
- Coloca las papas y el brócoli o el coliflor en un tazón grande.
- Machaca con un tenedor. Agrega la leche, el queso y la pimienta negra. Mezcla todos los ingredientes y sirve.



# Canapé de pulpo con patatas

\*Exclusivo para Colombia

## Ingredientes

- 100 gr pulpo en aceite de oliva (pulpo en conserva)
- 3 patatas medianas
- Tostadas de pan
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón picante
- Sal

## Pasos

- Pelamos, lavamos y picamos en cuadraditos las patatas. Metemos los trozos en un recipiente con tapa y apto para el microondas.
- Añadimos al recipiente, un poco de agua, un buen chorro de aceite y un poco de sal. Cerramos e introducimos el recipiente en el microondas a potencia máxima durante unos 10 minutos.
- Retiramos el recipiente del microondas y, con las patatas ya cocidas, le echamos por encima el *pulpo en conserva*.
- Calentamos durante 1 minuto.
- Ponemos sobre cada tostada un par de trozos de patata y otros tantos de pulpo. Añadimos un poco de sal a cada tostada, rociamos con aceite y añadimos el pimentón.
- Dejamos que enfríe o bien consumimos en templado.

# Empanadas caseras

## Ingredientes

- 1 kg harina
- 300 gr grasa vacuna
- 1 cda. sal
- Agua tibia c/n
- 1 cda. manteca
- 2 cdas. aceite de oliva
- ½ Kg cebolla cabezona
- 100 gr aceitunas
- Huevos batidos para pintar
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 800 gr carne picada
- 1 cubo caldo de verduras
- A gusto Sal y pimienta
- A gusto Ají molido
- Pimentón
- Orégano y comino
- 3 huevos duros

## Pasos

Masa:

- Procesar la harina, sal, grasa blanda y agua tibia hasta formar una masa tierna.
- Amasar y dejar descansar tapada una hora y luego estirar y cortar los discos del tamaño deseado. Reservarlas en la heladera poniéndole entre cada disco separador. Se pueden enfriar y luego descongelar a temperatura ambiente.

Relleno:

- Usar un recipiente apto para microondas que sea amplio, colocar mantequilla y aceite.
- Cebollas picadas, pimentón picado y tomates cortados en cubos chicos. Cocinar en el microondas por 12 minutos a máxima potencia tapados.
- Retirar y agregar la carne picada, el cubo de caldo, tapar y cocinar 15 minutos más en máxima potencia. Retirar y condimentar con la sal, pimienta, orégano, ají molido, pimentón y comino a gusto, enfriar. Antes de armar las empanadas agregar los huevos duros y las aceitunas. Armar las empanadas y pintar con huevo batido y cocinar en horno bien caliente hasta que empiecen a dorar y servir.

# Papas al horno

## Ingredientes

- 1 kg Papas
- ½ Cebolla
- 200 gr Jamón
- 1 Barrita de mantequilla
- 1/4 lt Crema ácida
- 1 rama Perejil
- 300 gr Queso manchego
- Sal y pimienta

## Pasos

- Lavar bien las papas y cocerlas un poco solamente, aproximadamente 20 minutos en olla con agua sobre la estufa.
- Pelar las papas ya cocidas y rebanarlas. En un refractario, poner unos trozos de mantequilla y acomodar en capas, las papas, sal y pimienta, cebolla fileteada, jamón picado, perejil, trocitos de mantequilla, crema y queso rallado.
- Poner otras 2 capas finalizando con queso. Meter al horno de microondas tapando con tapa para microondas, por 20 minutos.
- Sacar del horno.

# Papa estilo del chef



## Ingredientes

- 500 gr de Papa pastusa
- Mantequilla
- Ajo
- Cebolla larga
- Sal y pimienta
- Caldo de gallina

## Pasos

- En una refractaria derrite la mantequilla junto con el ajo y la cebolla larga previamente picada finamente durante 2-3 minutos en horno microondas Whirlpool.
- Corta la papa en láminas gruesas de aproximadamente medio centímetro de grosor con todo y cáscara (la papa previamente lavada)
- Vierte la papa en la refractaria y agrega el caldo de gallina, cocina durante 12-14 minutos en horno microondas Whirlpool.

# PLATOS FUERTES



**Whirlpool**

# Atún al pomodoro



## Ingredientes

- 2 tazas de pasta integral seca
- 5 tazas de agua
- 2 latas (7 Oz) de tomates picados sin sal
- 1 cucharada de aceite de colza o de oliva
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharadita de albahaca seca (u otro tipo de hierba preferida)
- ½ cucharadita de pimienta rojo triturado
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra a su gusto
- 2 latas (5 oz) de atún de agua

## Pasos

- Combina la pasta y el agua en un tazón grande apto para microondas.
- Cocina en el microondas sin tapa por 24 minutos. Cuela el exceso de agua.
- Revuelve los tomates, el aceite, las hierbas y las especias en un tazón mediano hasta que se mezclen. Cocina en el microondas a temperatura alta por 3 minutos. Mientras tanto, abre y escurre la lata de atún.
- Sacar la salsa del microondas e incorpora el atún. Vuelve a poner la salsa al microondas y cocina por 2 minutos adicionales o hasta que se caliente por completo. Mezcla con la pasta.

# Risotto

## Ingredientes

- 3 mantequillas
- 1 ajo picado
- 1 cebolla picada
- 1 ½ taza de caldo de vegetales
- 1 taza de arroz arborio
- ¾ de taza vino blanco
- ¼ queso parmesano rallado

## Pasos

- En un Bowl para microondas, combinar la mantequilla, el ajo y la cebolla. Colocar el plato en el microondas y cocinar a temperatura alta durante 3 minutos.
- Calentar el caldo de verduras aproximadamente por 2 min. sin llegar a punto de ebullición.
- Añadir el arroz y el caldo al bowl de la mantequilla, el ajo y la cebolla, cubrirlo para que quede hermético y cocinar a temperatura alta durante 6 min. Mezclar el vino en el arroz y volver a cocinar a temperatura alta por 10 min. más.
- Después revolver el queso en el arroz y servir.



## Pollo asiático

### Ingredientes

- ¼ de taza de salsa de soya
- 4 cucharadas de aceite sesame
- 2 cucharadas de miel
- 3 slices de raíz de jengibre
- 2 ajos aplastados
- 4 pechugas de pollo sin hueso cortadas a la mitad

### Pasos

- En un pequeño recipiente apto para microondas, combinar la salsa de soya, el aceite, la miel, las raíces de jengibre y el ajo.
- Calentar en el microondas a temperatura media por 1 minuto. Se calienta de nuevo durante 30 segundos, observando de cerca para evitar la ebullición.
- Colocar las pechugas de pollo en un plato poco profundo. Verter la mezcla de salsa, y dejar de lado para marinar durante 15 minutos.
- Escurrir el adobo de pollo. Llevar a ebullición y cocinar a fuego medio durante 5 minutos. Poner a un lado para rociar la carne. Cocinar el pollo 12 -15 minutos. Servir con el resto del adobo.



# Pescado al limón con pimienta y eneldo

## Ingredientes

- 1 libra de filetes de pescado (abadejo)
- ½ de mantequilla
- Eneldo seco al gusto
- Pimienta de limón
- 3 cucharadas de zumo de limón

## Pasos

- Colocar los filetes de pescado en un plato apto para microondas.
- Cortar la mantequilla en trozos y colocar todo sobre el pescado.
- Espolvorear con el eneldo y la pimienta de limón. Rociar el jugo de limón fresco en todo el pescado.
- Tapar y cocer a temperatura alta durante 3 a 5 minutos o hasta que el pescado se vuelva blanco.

# Camarones en salsa jerez

## Ingredientes

- 1 ½ tazas de agua
- ½ taza de arroz blanco
- ¼ taza de cebolla verde cortada
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de harina
- 1/8 cucharada de pimienta de cayena
- ½ copa de leche
- ¼ de jerez seco
- 1 (4,5 onzas) de champiñones de lata
- 1 libra de camarones medianos pelados y limpios
- 1 cucharada de perejil fresco picado

## Pasos

- Hacer el arroz o en el micro o de forma común.
- Combinar la cebolla y la mantequilla en un bowl, sin cubrir, calentar hasta que la mantequilla se derrita. Combinar la harina, la pimienta, la leche y jerez en un bowl mediano, agrega los champiñones y revolver. Colocar los
- camarones en los bordes del bowl, mover la mezcla hacia el centro, cubrirlo con un plástico y calentar a máxima temperatura por 5 minutos o hasta que la mezcla esté espesa y los camarones rosados.
- Mezclarlos y vertelos sobre el arroz y sazonar con el perejil.

# Scallops Poulette

\*Exclusivo para Colombia



## Ingredientes

- ¼ taza de mantequilla
- 1 cucharada de cebolla cortada
- 2 cucharadas de harina
- 1 (4 onzas) lata de champiñones
- ¼ de copa de vino blanco
- ½ cucharada de sal
- 1/8 cucharada de pimienta negra
- 1 libra de vieiras
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ½ copa de leche
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de perejil

## Pasos

- Combina la mantequilla y la cebolla en un bowl. Cúbrela y cocina a máxima potencia durante 2 minutos. Agrega la harina hasta obtener una mezcla homogénea, luego añade los champiñones, vino, sal, pimienta, vieiras, la hoja de laurel, y el jugo de limón. Calienta a máxima potencia durante 6 minutos, o hasta que las vieiras se vuelvan opacas. Retira y desecha la hoja de laurel. En un tazón pequeño, mezcla la leche y yema de huevo. Agita el líquido caliente de las vieiras, aproximadamente 1 cucharada a la vez en la mezcla de la leche.
- Cuando se combinan, agrega la salsa de nuevo en las vieiras. Cubre y cocina a máxima potencia durante 2 minutos, luego revuelve, y cocina nuevamente durante otros 3 minutos. Espolvorear con el perejil antes de servir.



## Salmón con salsa de tomate

### Ingredientes

- 4 filetes de salmón sin piel
- 1 taza de tomate cortado
- ½ taza de aguacate cortado
- 1 ajo aplastado
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de maíz cocido
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ de cilantro picado, sal y pimienta al gusto
- 1 limón cortado en cuñas

### Pasos

- Coloca el salmón en un recipiente para microondas de poca profundidad. Agrega 2 tazas de agua. Cubre y al microondas a máxima potencia 7-9 minutos hasta que el salmón se cocine lo deseado.
- Retira del agua; refrigera hasta que se enfríe. En un tazón pequeño, combina el resto de los ingredientes (excepto el limón). Refrigera 30 minutos. Servir el salmón rodeado de la salsa y los cascos de limón.

# Pollo teriyaki



## Ingredientes

- ¼ taza de salsa de soya
- 2 paquetes de salsa de tomate (kétchup)
- 2 cucharadas de polvo de ajo
- 3 paquetes individuales de azúcar
- 1 pechuga sin hueso de pollo cortada en tiras

## Pasos

- Mezcla la salsa de soya, salsa de tomate, ajo en polvo y el azúcar en un bowl. Sazona el pollo con la mezcla, y coloca en un plato apto para microondas.
- Cubre con papel plástico y cocina en el microondas a máxima potencia durante 5 a 8 minutos, hasta que el pollo sea opaco en el centro y ya no esté rosado.

# Alitas de pollo deshuesadas

## Ingredientes

- 1 taza de Bbq picante
- ½ taza de mantequilla
- 1 libra de pollo apanado congelado

## Pasos

- Vierte la salsa BBQ picante y la mantequilla en un recipiente grande para microondas a máxima potencia durante 30 segundos, revuelve, y continúa la cocción hasta que la mantequilla se haya derretido, unos 30 segundos más.
- Revuelve hasta que se mezcle la salsa, y deja de lado. Las tiras de pollo cocínalas de acuerdo con las instrucciones del paquete en un plato apto para microondas. Una vez cocidas, echa las tiras de pollo con la mezcla de la mantequilla hasta que esté completamente recubierto.
- Vuelve a colocar el pollo en un plato y microondas a máxima potencia durante 2 minutos adicionales.

# Canelones reellenos

## Ingredientes

- 200 gr carne molida
- 1 calabaza mediana picadita en cuadritos
- ½ pimiento verde picado en cuadritos
- 2 zanahorias medianas en cuadritos
- Especies al gusto (ajo en polvo, mostaza, pimienta, sal)
- 2 purés pequeños de tomate
- 1 diente ajo picadito
- Al gusto queso rallado

## Pasos

- Para la salsa, poner un poco de aceite en el sartén y freír el ajo.
- Agregar el puré de tomate, sazonar y dejar hervir un poco. Para el relleno, picar la verdura chiquitita en cubos y revolver con la carne y sazonar.
- Rellenar los canelones. Una vez rellenos se acomodan en un molde para microondas y cubrir completamente de salsa, esto para una mejor cocción. Por último agregar el queso y meter al micro por 15 minutos. Una vez pasados los 15 minutos servir en platos individuales con alguna ensalada de su preferencia.



## Filete de pescado blanco

### Ingredientes

- 2 filetes de panga
- Ajo molido
- Perejil picado
- Aceite de oliva opcional

### Pasos

- En un plato amplio poner los 2 filetes de panga espolvorear el ajo y el perejil.
- Tapar con la tapa del microondas por 5 minutos en alta potencia. Tener cuidado al sacar porque estará muy caliente el plato. Servir de inmediato. (Agregar algo más para hacerlo atractivo).

# Pollo apanado

## Ingredientes

- 1 bolsa grande de pan rallado
- 1 paquete queso molido semiduro
- 1 barra mantequilla
- 8 muslos enteros
- 1 pizca sal

## Pasos

- Lavar bien el pollo y quitarle la piel. Partir cada muslo entero en dos, que quede el muslo y la cadera separada. Adobar con poca sal el pollo, ya que la mantequilla y el queso ya contienen sal.
- En un plato grande mezclar el pan con el queso molido. Derretir la mantequilla.
- Tomar las piezas de pollo, envolverlas en mantequilla y pasarlas por la mezcla de pan y queso molido. Ya una vez listos engrasar un molde y colocar las piezas, hornear en el horno de microondas durante 8 min. luego voltear todo y hornear nuevamente por otros 8 min.

# Papas rellenas con salmón ahumado y langostinos



## Ingredientes

- 3 papas medianas
- 2 cabezas cebollita de verdeo o cebolla chica picada
- Cantidad necesaria aceitunas negras y verdes
- Pepinitos
- Alcaparras
- 2 huevos duros bien picados
- 60 gr. salmón rosado ahumado picadito
- 200 gr. langostinos pelados cocidos, picados
- C/n langostinos pelados enteros para decorar
- C/n mayonesa común o con ajo
- C/n sal limón, pimienta y aceite
- 2 dientes ajo

## Pasos

- Lavamos muy bien las papas, las pinchamos con un cuchillo por todas partes, pero con la punta.
- Las dejamos 7 minutos al máximo, les damos vuelta y cocinamos 4 minutos más, ir pinchando con un cuchillo, si no hace resistencia, ya están cocidas, si no dejamos de a minuto hasta que estén cocidas.
- Mientras vamos picando las cebollitas de verdeo, le ponemos un poco de sal y las dejamos en un colador. A esto le agregamos una cebollita más y picamos todo.
- Picamos el salmón ahumado y los langostinos los dejamos en un recipiente.
- Ya frías, cortamos una tapa de la papa y vamos ahuecando desde el centro y con una cucharita de café, para no romper los costados, las dejamos de 1 cm de grueso en todo el contorno. Lo vamos poniendo en un plato para luego aplastar con pisa papas. Cuando terminamos de ahuecarla, les pasamos con un pincel, un poco de la mayonesa.
- Con todo picado y las cebollas que teníamos en sal enjuagadas y escurridas, le agregamos mayonesa y reservamos. Con el puré preparado, con la otra parte de mayonesa y limón.
- Mezclamos bien todo y rellenos, ponemos bastante cantidad. Decoramos encima con un copete de mayonesa y el langostino. Luego la tapan y llevan a refrigerar por mínimo 4 horas.

# Pizza

## Ingredientes

- 600 gr harina
- 1 cda. sal
- 1 sobre levadura en polvo
- 50 cc aceite
- 50 cc leche
- 200 cc agua
- 1 taza salsa de tomate
- ½ mozzarella.

## Pasos

- Colocar en la procesadora la harina, la sal, levadura, el aceite, la leche y el agua tibia. Procesar para formar la masa.
- Dejar descansar en un ambiente cálido hasta duplicar el tamaño. Luego, dividir el bollo en 4. Estirar y colocar en moldes aptos o sobre el plato desmontable del micro.
- Para la cocción de la masa, colocar en el microondas en la función microondas + grill combi 1 y cocinar 6 minutos. Luego, dar vuelta y colocar la masa sobre la rejilla alta. Cocinar 5 minutos en función grill. Volver a girar la masa y agregar salsa de tomate, mozzarella, y un poco de aceite. Sobre la rejilla alta, cocinar 5 minutos más en función grill.

# Costillas de cerdo asado con patatas

## Ingredientes

- 1200 gr costillas de cerdo
- Al gusto (aceite, sal, pimentón dulce y vino blanco para regar)
- Pimienta negra recién molida
- 1 pastilla de Esencias de Ajo y Perejil gallina Blanca
- 1 ramillete de hierbas aromáticas
- 3 dientes ajos
- 2 cebollas grandes
- 400 gr patatas nuevas
- 1,5 dl vino blanco
- 2 dl aceite de oliva
- 1 cucharada sopera pimentón dulce
- 1 cucharada perejil picado para decorar

## Pasos

- Cortar las costillas en trozos pequeños, sazonar con sal, pimienta y pimentón dulce, regar con aceite y el vino blanco y reservar.
- Pelar, lavar, secar y cortar las patatas en gajos.
- Pelar y cortar las cebollas en cascots, pelar y laminar los dientes de ajo.
- Colocar las patatas con los ajos y las cebollas en una refractaria, salpimentar al gusto, sazonar con pimentón dulce y la pastilla de esencias de Ajo y Perejil gallina Blanca, regar con el resto del vino blanco y disponer encima el ramillete de hierbas aromáticas.
- Introducir el recipiente de las patatas al microondas a 800 W/ unos 10 minutos, retirar del microondas cuando estén asadas y reservar caliente.
- Colocar la carne en un recipiente o fuente apta para microondas y asarla a 800 W en función mixta (micro y grill) unos 20-25 minutos, teniendo la precaución de regarla con un poco más de aceite mezclado con pimentón, sal y vino blanco a media cocción para que no quede reseca.
- Servir la carne recién hecha, regada con su jugo y acompañada de las patatas, todo ello espolvoreado con una buena cucharada de perejil picadito.

# Arroz con pollo

## Ingredientes

- 250 gr de arroz
- 1 lata de vegetales (zanahoria, arveja)
- Pimentón
- Mantequilla
- Cebolla cabezona
- Pechuga de pollo
- Caldo de gallina
- Sal

## Pasos

- En una refractaria coloca la mantequilla, la cebolla picada y pon a derretir en microondas Whirlpool durante 2 min.
- Retira y mezcla el arroz, los vegetales, el pimentón cortado en cubitos y el pollo cortado en cubitos pequeños, mezcla y agrega el caldo de gallina hasta cubrir el arroz a un centímetro por encima de la superficie, agrega sal y tapa con papel vinilpel, perfora el papel con un tenedor y deja en cocción durante 25 minutos a su máxima potencia.

# Rollo de carne en salsa de queso

## Ingredientes

- 500 gr de carne de res
- Tocineta ahumada
- Zanahoria
- Habichuela
- Sal
- Pimienta

## Pasos

- Extiende la carne (previamente abierta) sobre una tabla cubierta en vinilpel, adoba la carne con sal y pimienta, coloca zanahoria en palitos (2) habichuela (2) y tocineta, envuelve en vinilpel hasta lograr forma de rollo, aprieta los extremos con el mismo papel y reserva.
- En una refractaria coloca los rollos y cubre con agua hasta cubrirlos, lleva al microondas Whirlpool durante 20 minutos.
- Retira el papel, corta el rollo en medallones de aproximadamente 3 cm y baña con la salsa.
- Para la salsa:  
Mezcla en medio pocillo de agua (previamente calentada en horno microondas Whirlpool) medio sobre de salsa 3 quesos, rectifica su espesor y reserva.

# Pescado oriental

## Ingredientes

- 500 gr de filete de corvina
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Salsa de ostras
- Salsa inglesa ó salsa soya
- Zuquini amarillo y zuquini verde
- Limón
- Pimentón rojo
- Cebolla cabezona blanca
- Romero
- Pulpa de maracuyá con azúcar

## Pasos

- En una refractaria coloca el pescado previamente adobado con poca sal y pimienta, agrega salsa de ostras, salsa inglesa ó soya, cebolla cortada en anillos gruesos, vegetales cortados en rombos, aceite de oliva y mantequilla, lleve a cocción en microondas Whirlpool durante 9 minutos.
- Aparte retira la salsa que quedó en la refractaria y mezcla con una cucharada la pulpa de maracuyá, agrega la salsa una vez sirvas el pescado con los vegetales y adiciona gotas de limón.

# POSTRES



**Whirlpool**

## Crema de limón

### Ingredientes

- 1 copa de azúcar
- 3 huevos
- 1 copa de zumo (jugo) de limón
- 3 limones rallados
- ½ copa de mantequilla sin sal (derretida)

### Pasos

- En un bowl para microondas, mezcla el azúcar y los huevos y después revuelve con el zumo de limón, los limones rallados y la mantequilla.
- Cocina en el microondas por intervalos de un minuto y revuelve después de cada minuto de cocción hasta que la mezcla sea consistente.
- Poner a enfriar en la nevera.

# Flan de caramelo

## Ingredientes

- 350 gr Azúcar
- 8 Huevos
- 1 lt Leche
- Esencia de vainilla negra

## Pasos

- En una refractaria vierte el azúcar y agrega agua, cocina en microondas Whirlpool durante 6-7 minutos hasta obtener color caramelo, esparcir por la refractaria y dejar enfriar.
- Aparte mezcla los huevos, con la leche, esencia de vainilla y azúcar.
- Vierte sobre la refractaria con el caramelo y lleva a cocción en horno microondas Whirlpool durante 15 minutos, deja enfriar y sirve.

A close-up photograph of several golden-brown, fried plantain slices stacked on a plate. Each slice is topped with a layer of melted white cheese and a small piece of fried bread (bocadillo).

# Plátano con queso y bocadillo

## Ingredientes

- Plátano maduro
- Queso doble crema
- Bocadillo

## Pasos

- En una refractaria coloca el plátano cubierto con bocadillo y queso y lleva a cocción en horno microondas Whirlpool gratinador durante 15 minutos.

# Dulce de manzana con helado

## Ingredientes

- 2 Manzanas rojas
- Canela en polvo
- 125 gr Azúcar
- Esencia de vainilla
- 75 gr Mantequilla
- 30 ml (1/2 trago) Ron oscuro
- Helado de vainilla

## Pasos

- En una refractaria derrite la mantequilla con el azúcar en horno microondas Whirlpool durante 3-4 minutos, agrega las manzanas cortadas en lunas, rodajas, cubos o el corte de tu elección.
- Agrega canela en polvo, ron, 2 cucharadas más de azúcar y agua, lleva a cocción durante 9 minutos en horno microondas Whirlpool, sirve tibio con una bola de helado.



# Galletas con chispas de chocolate

## Ingredientes

- 100 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 50 gr de azúcar
- 1 huevo
- 130 gr de harina de trigo todo uso
- 1/2 cucharada de polvo de hornear
- 25 gr de chips de chocolate

## Pasos

- Bate la mantequilla y el azúcar hasta que esté cremosa. Agrega el huevo y mezcla muy bien.
- Tamiza la harina en la mezcla anterior, bate y agrega los chips de chocolate. Sigue mezclando hasta que luzca homogéneo.
- Corta cuadritos de papel encerado, coloca una cucharada de mezcla en cada uno y ponlos sobre un plato para microondas, de cinco en cinco cada vez.
- Mete en el microondas a 500W por 3 minutos. Si siguen un poco crudas, ponle 30 segundos más.
- Repite los pasos anteriores hasta que finalices la mezcla.

# Pie de limón



## Ingredientes

- 3 cucharadas azúcar flor
- 1 ½ paquete galletas de mantequilla
- 70 gr mantequilla
- 1 tarro leche condensada
- 3/4 taza jugo de limón
- 1 cucharada ralladura de limón
- 1/4 taza leche fría
- 2 cucharada maizena
- 2 yemas de huevo
- 3 claras de huevo
- 1 taza azúcar granulada
- 1/3 taza agua.

## Pasos

- Moler bien las galletas y mezclarlas con la mantequilla derretida (1 minuto al 100%) y el azúcar flor.
- Con los dedos hacer una masa granulada. Vaciar la masa en un molde de 22 o 25 cm. de diámetro y unos 5 cm. de profundidad. Presionar la masa con la palma formando los bordes.
- Para el relleno, mezclar la leche condensada, jugo de limón y ralladura. Disolver la maizena con la leche, las 2 yemas y agregar a lo anterior.
- Revolver hasta obtener una crema informe. Vaciar la crema sobre la base de galletas.
- Cubrir con un papel film y llevar al 100% entre 2 a 3 minutos. Sacar el papel film.
- En un jarro de vidrio poner el agua y azúcar sin revólver y llevar por 6 minutos al 100%. Cuidar a partir de los 3 minutos introduciendo una cuchara .
- Mientras tanto, se batan las claras y luego se va incorporando el almíbar hasta que se enfríe y tome un aspecto de crema. Cubrir el pie con el merengue y decorar con un tenedor formando cachitos.
- Llevar al horno microondas por 4 a 5 minutos al 100%, luego decorar con canela o simplemente llevar a un grill por 6 a 8 minutos hasta que dore. Luego refrigerar y servir frío.



# Volcán de chocolate

## Ingredientes

- 90 gr harina
- 125 gr chocolate
- 100 gr mantequilla
- 25 gr azúcar
- 4 huevos
- Mantequilla para untar en el molde
- Harina para la nieve del Volcán de Chocolate.

## Pasos

- Derretir en un bowl el chocolate y la mantequilla calentándolo en el microondas. Mezclarlo bien y dejar que se enfríe.
- En otro bowl se batan los huevos, luego se añade el azúcar y la harina. Mezclar hasta que no queden grumos.
- Mezclar las mezclas de los dos recipientes hasta que se quede una sola masa. Untar mantequilla en el recipiente para que no se pegue la masa del volcán.
- Poner la masa de chocolate en el recipiente, relleno sólo la mitad del recipiente.
- Meter en el microondas durante 1 minuto aproximadamente.
- Sacar del microondas, poner sobre un plato.

A close-up photograph of a thick, fudgy brownie. The top is dusted with a fine layer of white powdered sugar. The brownie is cut into a rectangular shape, and the texture appears moist and dense. The background is a soft, out-of-focus light color.

# Brownie de chocolate

## Ingredientes

- 3 huevos
- 125 gr azúcar
- 3 cucharadas leche
- 125 gr chocolate
- 125 gr mantequilla
- 1/2 sobre levadura
- 80 gr harina
- 50 gr nueces o almendras picadas

## Pasos

- Fundir el chocolate con la mantequilla en el microondas, mezclar bien y reservar. Batir los huevos y el azúcar con un batidor de mano, añadir la leche y la levadura. Después añadir el chocolate con la mantequilla (que esté templado) y por último la harina.
- Cuando este todo bien mezclado, añadir las nueces a trocitos.
- Engrasar un molde con mantequilla y poner la mezcla en el microondas 5 minutos. Dejar reposar 5 minutos dentro del microondas.
- Esperar a que se enfríe para desmoldar.



**Whirlpool**

[www.whirlpool.com.ar](http://www.whirlpool.com.ar)  
[www.whirlpool-ca.com](http://www.whirlpool-ca.com)  
[www.whirlpool.com.do](http://www.whirlpool.com.do)  
[www.whirlpool.com.co](http://www.whirlpool.com.co)