

Kuison Senplifye nan Mikowev

Itilize mikowev ou a pou w prepare bon manje pou fanmi w se yon bon chwa! Yon mikowev fè manje 3 a 4 fwa pi rapid pase yon fou nòmal, e w pa bezwen chofe l anvan w itilize l. Men kèk resèt ak konsèy pou fè manje ki komen epi itilize mikowev san danje – plis enfòmasyon sekirite nan lòt bò dokiman. Toujou itilize yon veso sekirize mikowev!

Legim Fre

- Kale epi retire branch oswa grenn yo si sa nesèsè. Koupe fè ti moso epi mete nan yon veso avèk 3 a 4 louch dlo epi byen kouvri.
- Mikowev sou gwo tanperati pandan 3 a 4 minit. Retire kouvèti a ak pridans pou evite vapè cho.



Mayi Fre



- Mete 1 a 2 zepi mayi Fre, ak tout po a, nan mikowev la.
- Mete nan Mikowev pandan 3 a 5 minit epi retire l nan mikowev la ak tout pridans toutpandan w ap itilize yon twal oswa yon gan ki fèt pou retire bagay nan fou a. Kite l frèt toupiti epi retire po a.

Pòm detè Fre (nòmal oswa dous)



- Rache l oswa kite l tou ankè. Si w kite l tou ankè, pike kò l avèk yon fouchèt plizyè kote pou vapè ka soti. Mete l nan yon asyèt epi mete l nan mikowev nan gwo tanperati pandan anviwon 5 minit jiskaske l mou; kite plis tan pase pou plis pòm detè.
- Vire pòm detè yo epi mete nan mikowev sou gwo tanperati pandan 5 minit.

Ze bouyi



- Mete ze yo nan yon bòl epi vide dlo cho ki soti nan tiyo sou li. Asire w itilize yon bòl ki fon pou dlo a pa ranvèse lè l ap bouyi.
- Mete yon ti kras sèl nan dlo a pou chak ze. Sa ap anpeche ze yo pete.
- Pou 2 ze, mete nan mikowev pandan anviwon 4 minit.
- Kite ze yo rete nan dlo cho a nan mikowev la pandan 3 a 6 minit anplis.
- Retire bòl la nan mikowev la ak pridans epi vide dlo a atè.
- Kase po ze a epi pase ze a nan dlo fre pou w ka kale l pi fasil.

Diri

- Mete diri nan yon bòl epi vide dlo ladan l jiskaske dlo monte yon pous sou tèt diri a. Mete legim Fre, glase, oswa anbwate nan diri w la si w vle. Kouvri l yon bò ak yon kouvèti pou kèk vapè ka chape.
- Kuit diri konplè nan pisans mwayèn (50%) pandan anviwon 15 minit. Kuit diri nan pisans nòmal pandan 9 minit. An jeneral diri “Kuison Rapid” yo ap kuit nan 1 a 2 minit.
- Mete diri a poze pandan kèk minit san retire kouvèti a. Kite diri a kuit pandan yon ti tan anplis si gen dlo ki rete nan veso a.



Labouyi Avwàn Fasil



- Pou yon pòsyon: nan yon bòl, melanje 1 pake oswa ½ tas avwàn ki ka fonn oswa ki ka kuit rapid avèk anviwon 2 louch dlo pou fonn avwàn yo. Labouyi avwàn nan ka ranvèse pandan l ap kuit, kidonk asire w ou itilize yon bòl ki laj. Li ede fè manje an ti kantite apa, olye de yon pakèt kantite.
- Mete 1 tas lèt oswa anviwon ½ bidon lèt evapore (ou ka itilize dlo olye de lèt)
- Mete yon pense sèl, yon ti bè, kanèl, ak yon ti touch vaniy oswa amand anplis pou l ka gen gou.
- Byen melanje epi kuit li pandan 1½ a 2 minit epi brase l, apre sa mete kuit pou yon lòt 1 a 3 minit jiskaske l kuit. Retire labouyi avwàn nan mikowev la avèk gan oswa sèvyèt fou yo.

Konsèy ak Enfòmasyon pou Fè manje nan Mikowev

- Itilize sèlman chodyè ki fèt pou itilize nan mikowev la. Veso an vè ak an seramik pi bon. Evite fè manje nan mikowev ak veso plastik paske sa ka lakoz pwodui chimik tonbe nan manje yo. Ou pa ta dwe janm mete manje nan mikowev ak bagay plastik (tankou yon bwat yo mete yogurt) yo pa make antanke yon veso sekirize mikowev.
- Pa janm itilize bagay sa yo nan mikowev la: veso ki konsève bagay glase tankou bwat yogurt oswa bè, ti sak an papye koulè mawon yo, chodyè an metal, plat oswa vè plastik, papye aliminyòm, ak manje ki te deja kuit nan yon veso ki te defòme oubyen fonn pandan l te chofe a. Kèk sèvyèt ak asyèt an papye san danje pou w itilize nan mikowev la; verifye etikèt la pou asire.
- Brase manje a pandan l ap kuit oswa chofe pou evite manje pa kuit ann antye. Toujou brase likid ki chofe nan mikowev la anvan w bwè yo pou evite jwenn pwen ki cho. Se sa ki fè yo pa ta dwe janm chofe bibwon nan mikowev la!
- Kouvri manje ap ede manje a kuit pi vit epi anpeche l tonbe. Kouvri l yon bò avèk yon kouvèti sekirite mikowev oswa kouvèti plastik (fè twou pou pèmèt chalè soti). Yo ta dwe byen detire kouvèti plastik sou veso a pou l pa touche ak manje a.
- Kèk manje ka eksploze nan mikowev la. Pèse pòm detè, legim, tomat, ak jòn ze kèk fwa avèk yon fouchèt anvan ak pandan l ap kuit pou degaje chalè.
- Netwaye mikowev ou souvan pou manje pa seche sou li epi fè l difisil pou netwaye. Siye l ak yon twal mouye oswa sèvyèt.
- Pa kite mikowev ou san siveyans lè w ap fè manje. Kite manje twò kuit ka lakoz li boule. Si sa rive, etenn epi dekonekte mikowev la men kite pòt la fèmen.

WI ✓	NON X
 <p>Veso an vè</p>	 <p>Veso an plastik tankou bwat yawout oswa bè</p>
 <p>Veso an seramik</p>	 <p>Metal tankou pla pou fou</p>
 <p>Nenpòt bagay avèk yon senbòl sekirite mikowev</p>	 <p>Valiz an papye mawon</p>
	 <p>Vè ak asyèt an Plastik e an polistiren</p>
	 <p>Papye Aliminyòm</p>