

Cozimento Simples no Micro-ondas

O uso do micro-ondas para preparar refeições saudáveis para a sua família é uma ótima opção! Um micro-ondas cozinha os alimentos de 3 a 4 vezes mais rápido do que um forno normal, e você não precisa preaquecê-lo antes de usar. Aqui estão receitas e dicas para cozinhar alimentos comuns e usar seu micro-ondas com segurança – há mais informações de segurança no verso. Use sempre um recipiente que possa ir ao micro-ondas!

Vegetais Frescos

- Descasque e remova caules ou sementes, se necessário. Pique em pedaços pequenos e coloque em um recipiente com 3 a 4 colheres de sopa de água e vede bem.
- Leve ao micro-ondas em potência alta por 3 a 4 minutos. Remova a tampa com cuidado para evitar o vapor.



Milho Fresco



- Coloque 1 a 2 espigas de milho fresco, com a palha, no micro-ondas.
- Leve ao micro-ondas por 3 a 5 minutos e remova com cuidado do micro-ondas usando um pano de prato ou luva de forno. Deixe esfriar um pouco e remova a palha.

Batatas Frescas (regulares ou doces)



- Corte em fatias ou mantenha inteiras. Se estiverem inteiras, fure o exterior com um garfo em vários lugares para que o vapor possa escapar. Coloque em um recipiente e leve ao micro-ondas por cerca de 5 minutos até ficarem macias; dê mais tempo para batatas adicionais.
- Vire as batatas e leve ao micro-ondas por mais 5 minutos.

Ovos Cozidos



- Coloque os ovos numa tigela e cubra com água quente da torneira. Certifique-se de usar uma tigela funda o suficiente para que a água não transborde ao ferver.
- Adicione uma pitada de sal à água para cada ovo. Isso evitará que os ovos explodam.
- Para 2 ovos, leve ao micro-ondas por cerca de 4 minutos.
- Deixe os ovos na água quente do micro-ondas por mais 3 a 6 minutos.
- Remova com cuidado a tigela do micro-ondas e escoe a água.
- Quebre as cascas e molhe os ovos na água fria para facilitar o descascamento.

Arroz

- Adicione o arroz a uma tigela e despeje água até atingir cerca de 2,5 cm acima do arroz. Adicione vegetais frescos, congelados ou enlatados ao seu arroz, se desejar. Cubra um pouco com uma tampa para que o vapor possa escapar.
- Cozinhe o arroz integral em potência média (50%) por cerca de 15 minutos. Cozinhe o arroz branco com potência normal por 9 minutos. O arroz de “cozimento rápido” geralmente cozinha dentro de 1 a 2 minutos.
- Deixe o arroz descansar por alguns minutos antes de remover a tampa. Cozinhe o arroz por um pouco mais de tempo se ainda restar água no recipiente.



Aveia Instantânea



- Para 1 porção: em uma tigela, misture 1 pacote ou ½ xícara de aveia instantânea ou de cozimento rápido com cerca de 2 colheres de sopa de água para hidratar a aveia. A aveia pode transbordar durante o cozimento, por isso certifique-se de usar uma tigela grande. Também pode ser útil cozinhar em porções individuais, em vez de em grandes quantidades.
- Adicione cerca de 1 xícara de leite ou ½ lata de leite evaporado (você pode usar água em vez de leite).
- Adicione uma pitada de sal, um pouco de manteiga, canela e um toque de baunilha ou extrato de amêndoa para dar sabor.
- Misture e cozinhe por 1 minuto e meio a 2 minutos e mexa, depois cozinhe por mais 1 a 3 minutos até ficar cozido. Remova com cuidado a aveia do micro-ondas com luva de forno ou pano de prato.

Dicas de Cozimento no Micro-ondas e Informações de Segurança

- Use apenas recipientes feitos para uso no micro-ondas. Recipientes de vidro e cerâmica são os melhores. Evite usar recipientes plásticos, pois isso pode fazer com que produtos químicos contaminem os alimentos. Você jamais deve colocar alimentos no micro-ondas em embalagens plásticas (como um pote de iogurte) que não estejam marcadas como seguras.
- Jamais use estes itens no micro-ondas: recipientes de armazenamento a frio, como potes de iogurte ou manteiga, sacos de papel pardo, panelas de metal, pratos ou copos de isopor, papel alumínio e alimentos que foram previamente cozidos em um recipiente que tenha entortado ou derretido durante o aquecimento. Algumas toalhas de papel e pratos de papel são seguros para usar no micro-ondas; verifique a etiqueta da embalagem para se certificar.
- Mexa os alimentos enquanto os cozinha ou aquece para evitar um cozimento irregular. Sempre mexa os líquidos aquecidos no micro-ondas antes de beber, para garantir que não haja pontos mais quentes. Mamadeiras não devem ser aquecidas no micro-ondas!
- Ao cobrir alimentos, eles cozinharão mais rápido e isso evitará respingos. Cubra levemente com uma tampa segura para micro-ondas ou filme plástico (faça buracos para permitir que o vapor escape). O filme plástico deve ficar esticado no topo para que não toque na comida.
- Certos alimentos podem explodir no micro-ondas. Perfure batatas, abóbora, tomates e gemas de ovos algumas vezes com um garfo antes e durante o cozimento para liberar vapor.
- Limpe o seu micro-ondas regularmente para que os alimentos não fiquem secos e difíceis de limpar. Seque com um pano úmido ou papel toalha.
- Não deixe o seu micro-ondas sem alguém presente durante o uso. O cozimento em excesso pode fazer com que os alimentos queimem. Se isso acontecer, desligue e desconecte o micro-ondas, mas deixe a porta fechada.

