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 com3 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 deprato 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 várioslugares para que o vapor possa escapar. Coloque em um recipiente e leve ao micro-ondas por cercade 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 tigelafunda 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 de2,5 cm acima do arroz. Adicione vegetais frescos, congelados ouenlatados ao seu arroz, se desejar. Cubra um pouco com umatampa para que o vapor possa escapar.

•Cozinhe o arroz integral em potência média (50%) por cerca de15 minutos. Cozinhe o arroz branco com potência normal por 9minutos. O arroz de “cozimento rápido” geralmente cozinhadentro de 1 a 2 minutos.

•Deixe o arroz descansar por alguns minutos antes de remover atampa. Cozinhe o arroz por um pouco mais de tempo se aindarestar água no recipiente.

Aveia Instantânea

•Para 1 porção: em uma tigela, misture 1 pacote ou ½ xícara de aveia instantânea ou de cozimentorápido com cerca de 2 colheres de sopa de água para hidratar a aveia. A aveia pode transbordardurante o cozimento, por isso certifique-se de usar uma tigela grande. Também pode ser útil cozinharem 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 deamêndoa para dar sabor.

•Misture e cozinhe por 1 minuto e meio a 2 minutos e mexa, depois cozinhe por mais 1 a 3 minutos atéficar 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 osmelhores. Evite usar recipientes plásticos, pois isso pode fazer com que produtos químicoscontaminem os alimentos. Você jamais deve colocar alimentos no micro-ondas em embalagensplásticas (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 oumanteiga, sacos de papel pardo, panelas de metal, pratos ou copos de isopor, papel alumínio ealimentos que foram previamente cozidos em um recipiente que tenha entortado ou derretido durante oaquecimento. 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 paraevitar um cozimento irregular. Sempre mexa os líquidosaquecidos no micro-ondas antes de beber, para garantirque não haja pontos mais quentes. Mamadeiras nãodevem ser aquecidas no micro-ondas!

•Ao cobrir alimentos, eles cozinharão mais rápido e issoevitará respingos. Cubra levemente com uma tampasegura para micro-ondas ou filme plástico (faça buracospara permitir que o vapor escape). O filme plástico deveficar esticado no topo para que não toque na comida.

•Certos alimentos podem explodir no micro-ondas. Perfurebatatas, abóbora, tomates e gemas de ovos algumasvezes com um garfo antes e durante o cozimento paraliberar vapor.

•Limpe o seu micro-ondas regularmente para que osalimentos não fiquem secos e difíceis de limpar. Sequecom um pano úmido ou papel toalha.

•Não deixe o seu micro-ondas sem alguém presentedurante o uso. O cozimento em excesso pode fazer comque os alimentos queimem. Se isso acontecer, desligue edesconecte o micro-ondas, mas deixe a porta fechada.

WIC

1-800-942-1007

Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.