

# AROMA<sup>®</sup>

Arrocera y vaporera  
digital de 10 tazas

Manual de instrucciones



Felicidades por comprar la Arroceras Digital para 10 Tazas Sensor Logic Aroma®. ¡En cualquier momento, usted estará preparando arroz fantástico, de la calidad de un restaurante, con el toque de un botón! Ya sea que el grano sea largo, mediano o corto, esta máquina está calibrada especialmente para cocinar todas las variedades de arroz, incluyendo el arroz integral difícil de cocinar, con un esponjado perfecto.

Además del arroz, su nueva Arroceras Aroma® es ideal para platillos saludables cocinados en una sola olla para toda la familia. La cómoda charola de vapor se inserta directamente encima el arroz, permitiéndole cocinar vegetales y carnes frescas al vapor al mismo tiempo, en la misma olla. Los alimentos al vapor encierran sus nutrientes y sabores naturales (los cuales se pierden con frecuencia con otros métodos de cocinado) sin tener que agregar aceite o grasa, para platillos que son tan nutritivos y bajos en calorías como fáciles de preparar.

Pero esto no es todo. ¡Su nueva arroceras también es grandiosa para sopas, guisos, caldos, sopas de mariscos, jambalaya, frittatas para el desayuno, dips y hasta postres! En la parte trasera de este manual se incluyen varias deliciosas recetas.

Este manual contiene instrucciones para usar su arroceras y sus configuraciones digitales preprogramadas, así como todos los accesorios que se incluyen. También se incluyen tablas útiles de medida para cocinar arroz y otros alimentos al vapor. Para más información acerca de su arroceras Sensor Logic o el servicio del producto, recetas y soluciones de otros electrodomésticos, por favor visítenos en línea en [www.AromaCo.com](http://www.AromaCo.com).

Publicado Por:

Aroma Housewares Co.  
6469 Flanders Drive  
San Diego, CA 92121  
U.S.A.  
1-800-276-6286  
[www.aromaco.com](http://www.aromaco.com)

© 2008 Aroma Housewares Company. Todos los derechos reservados.

# MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

*Cuando se usen aparatos eléctricos, siempre deberán observarse las precauciones básicas de seguridad, incluyendo las siguientes:*

1. Importante: Lea cuidadosamente todas las instrucciones de seguridad antes de comenzar a usar el aparato por primera vez.
2. No toque las superficies calientes. Utilice para ello los mangos o las perillas.
3. Use el aparato sobre una superficie nivelada, seca y resistente al calor.
4. Para protegerse y evitar un choque eléctrico, no sumerja en agua o en cualquier otro líquido el cordón, la clavija o el aparato mismo.
5. Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar accidentes.
6. Asegúrese de que el aparato esté apagado OFF, cuando no se esté usando, antes de ponerle o quitarle partes y antes de limpiarlo.
7. No ponga a funcionar ningún aparato si el cordón eléctrico o la clavija de enchufe están dañados o si la unidad no funciona bien o si se ha dañado de alguna manera. Regrese el aparato a la agencia de servicio autorizada más cercana, para revisión, reparación o ajuste.
8. No utilice aditamentos o accesorios que no sean surtidos o recomendados por el fabricante. Las partes incompatibles crean un peligro.
9. No se use en exteriores.
10. No deje que el cordón cuelgue sobre la orilla de la mesa o del mostrador ni toque las superficies calientes.
11. No coloque el aparato sobre o cerca de una rejilla de gas o eléctrica encendidas ni dentro de un horno caliente.
12. No utilice el aparato para otro uso que no sea el indicado.
13. Se deberán tomar precauciones extremas al mover el aparato cuando contenga arroz u otros líquidos calientes.
14. Durante la etapa de cocimiento, podrá observar vapor saliendo de las ventanillas sobre las tapas. Esto es normal. No cubra, toque ni obstruya la ventanilla de vapor.
15. Úsese únicamente con una tomacorriente AC de 120V.
16. Siempre desconecte desde la base de la tomacorriente de la pared. Nunca jale del cordón.
17. La olla arrocera deberá operarse en un circuito eléctrico separado de otros aparatos que estén funcionando. Si el circuito eléctrico se sobrecarga con otros aparatos, puede ser que esta unidad no funcione adecuadamente.
18. Asegúrese siempre de que la cacerola para cocinar interna esté seca por la parte de afuera antes de usarla. Si la cacerola para cocinar se mete húmeda en la olla arrocera, esto dañará al producto, ocasionando que no funcione bien.
19. Recomendamos que se tomen precauciones extremas al abrir la tapa durante el tiempo que cocine o después de haber cocinado, ya que el vapor caliente escapará de la olla y esto podría ocasionar quemaduras. El arroz no debe permanecer dentro de la olla de arroz con la función de "mantener caliente" por más de 24 horas.
21. Para evitar daños o deformaciones, no use la olla interna sobre una estufa o quemador.
22. Antes de retirar el enchufe de la toma de corriente eléctrica de la pared, asegúrese de que el aparato haya sido apagado.
23. Para reducir el riesgo de incendio o choque eléctrico, cocina recipiente interior.

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

## INSTRUCCIONES DE CABLE CORTO

1. Se proporciona un cable eléctrico corto con el propósito de reducir el riesgo de tropezarse o enredarse con un cable más largo.
2. Hay cables de extensión más largos disponibles y deben ser usados con sumo cuidado.
3. Si se usa un cable de extensión más largo:
  - a. La clasificación eléctrica marcada en el cable de extensión debe ser por lo menos igual que la clasificación eléctrica del aparato.
  - b. El cable más largo debe ser colocado de manera que no cuelgue por el borde del mostrador o mesa en donde pudiera ser jalado por un niño o alguien pudiera tropezarse con el cable sin querer.



## PLOYA POLARIZADA

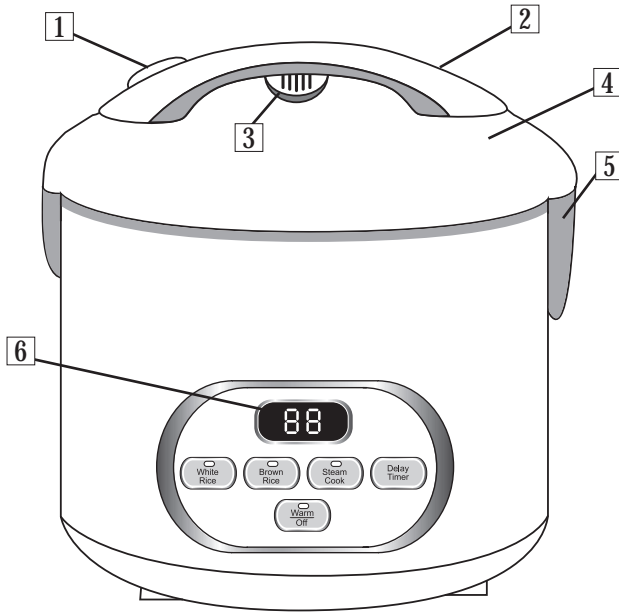
Si este aparato tiene ploya polarizada:

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, este ploya intencionalmente solo debe de enchufar un lado en enchufes de luz de ploya polarizada. Si la clavija no entra completamente, da vuelta a la clavija. Si aun la clavija no puede entrar, llame a un electricista calificada. No intente de modificar la clavija, es muy peligroso.

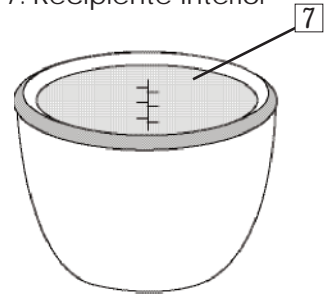
Si esté estropeado el cordón eléctrico, hay que ser reemplazado por el fabricante o su agencia de servicio u otra persona calificada para hacer que se evita cualquier peligro.

**ESTE APARATO ES PARA USO DOMÉSTICO.**

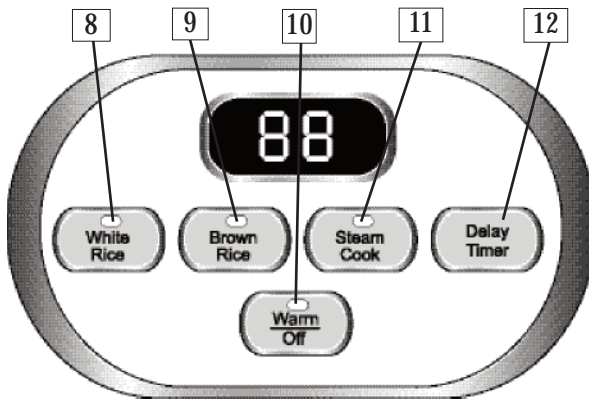
# IDENTIFICACION DE LAS PARTES



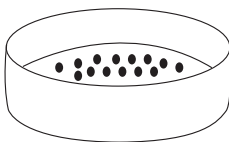
1. Botón para Abrir
2. Asa
3. Abertura removible
4. Tapa
5. Recolector de condensación
6. Pantalla digital
7. Recipiente Interior



## Panel de control



8. Botón/ Luz Indicadora para arroz blanco
9. Botón/ Luz Indicadora para arroz integral
10. Botón/ Luz Indicadora para Calentar/Apagar
11. Botón/ Luz Indicadora para cocinar al vapor
12. Botón de demorar tiempo



Charola de vapor



Taza de medir



Pala para arroz

# COMO USAR EL APARATO

## Antes de usar por primera vez:

1. Lea todas las instrucciones y medidas importantes de seguridad.
2. Retire todos los materiales de empaque y la etiqueta engomada. Asegúrese de que todos los artículos se reciban en buenas condiciones.
3. Rompa todas las bolsas de plástico, ya que pueden representar un riesgo para los niños.
4. Lave todos los accesorios y la ventanilla de vapor con agua tibia y jabón. Enjuáguelos y séquelos completamente.
5. Saque la cazuela interna de la olla arrocera y lávela con agua tibia y jabón. Enjuáguela y séquela perfectamente antes de volverla a poner dentro de la olla.
6. Limpie el cuerpo de la olla y el elemento de calentamiento con una toalla húmeda. Seque perfectamente antes de usar.
  - No utilice limpiadores abrasivos o fibras para tallar.
  - En ningún momento sumerja en agua la olla arrocera, el cordón eléctrico o la clavija.

## Para cocinar arroz:

1. Utilice la taza de medir que viene con el producto para medir el arroz. Una medida rasa de esta taza equivale a una taza en la tabla incluida. La taza de medir incluida es de 180mL y no es igual a una taza estándar (240 mL).
2. Enjuague el arroz dentro de un recipiente hasta que el agua salga relativamente clara. Agruege el arroz a la olla interior.
3. De acuerdo con las líneas de medición de agua marcadas dentro de la olla o bien utilizando la taza de medir, agregue la cantidad de agua adecuada. En la página 9 se incluye una tabla con las medidas para el agua/arroz. También se incluye *instrucciones específicas para cocinar el arroz integral*.
4. Si desea obtener un arroz más suave, déjelo remojando de 10 a 20 minutos.
5. Asegúrese de que el exterior de la olla está completamente limpio y seco. Coloque la olla interior en el cuerpo del aparato. Es importante que no hay agua ni otra sustancia en el exterior de la olla cuando la coloque en el cuerpo. Tape la olla y enchufe el cordón eléctrico en la tomacorriente.
6. Presione el botón de 'arroz blanco' o 'arroz integral'. El foco indicador se encenderá. Una vez terminado el cocimiento, la arrocera cambiará al modo de calentamiento y el foco indicador "warm" se encenderá.
7. Una vez terminado el cocimiento, deje reposar el arroz de 5 a 10 minutos, sin destapar. Esto asegurará que el arroz quede bien cocido.
8. La arrocera se quedará en el modo de calentamiento hasta que se desconecte el enchufe de la tomacorriente. Desconecte la olla arrocera una vez que termine el cocimiento.

\* Es muy importante que la olla interior esté completamente limpia y seca antes de que se coloque en el cuerpo de la arrocera. La presencia de agua u otras sustancias en la superficie exterior de la olla puede causar que este aparato malfuncione.

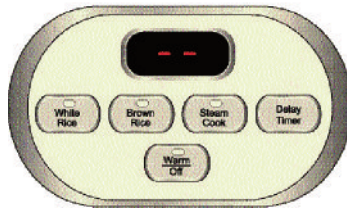
# COMO USAR SU APARATO

## Para usar el temporizador programado:

1. En estado de espera, oprima la tecla "Demorar Tiempo" para seleccionar la hora en que usted desea que su arroz esté listo.
2. Oprima el botón de "WHITE RICE" (arroz blanco) o "BROWN RICE" (arroz integral).
3. Oprima el botón de 'WARM/OFF' (calentar/apagar) para cancelar su selección y empezar de nuevo.
4. Cuando termina el ciclo de cocción, la arrocera cambiará automáticamente al modo de mantener caliente.
5. La arrocera permanecerá al modo de calentamiento hasta que el enchufe sea desconectado de la tomacorriente. Siempre desenchufe la arrocera después de usarla.

### NOTA

La pantalla digital en este aparato es solamente para el temporizador programado. Cuando se usan los modos de 'COOK' (cocer) o 'WARM' (calentar), se muestran dos líneas rojas en la pantalla (vea la diagrama de abajo).



## Para cocer alimentos al vapor:

1. Agregue la cantidad deseada de agua en la olla interna. Unas convenientes guías de como cocer al vapor están incluidas en las páginas 11 y 12 de este manual.
2. Introduzca la raca para vapor dentro de la arrocera.
3. Introduzca la comida en la raca para vapor y cierre la tapadera.
4. Presione el botón "Steam Cook" (vapor/cocinar).
5. Cuando el proceso de vaporización sea completado, la arrocera automáticamente cambiará al modo de mantener caliente.
6. Retire la comida inmediatamente después del proceso ya terminado. Dejar la comida en la arrocera podría causar sobre calentado.
7. La arrocera permanecerá al modo de calentamiento hasta que el enchufe sea desconectado de la tomacorriente. Siempre desenchufe la arrocera después de usarla.

VEA LA PÁGINA 6 PARA INSTRUCCIONES DE COCINAR ARROZ  
Y COCER AL VAPOR SIMULTANEAMENTE.

# COMO USAR SU APARATO

## PRECAUCIÓN:

- No abra la tapa cuando la olla está en uso si no es necesario.
- Si la olla para cocer está mojada y se coloca nuevamente en la olla interior, causará daños y fallas al producto.

## Para cocinar arroz y cocer al vapor a la vez:

1. Agruege el arroz e el agua a la olla interior. No intentar cocer más que 8 tazas de arroz (crudo) se se desee cocinar al vapor a la vez. La bandeja para vaporar no caberá. Vea '*Para cocinar arroz*' en la página 4 para instrucciones detalladas.
2. Coloque la olla interior en la base de la arrocera y empiece cocinar el arroz.
3. Use las tablas de referencia para vegetales (página 11) y para carne (página 12) para sugerencias y tiempos de cocimiento aproximados.
4. Se recomienda agregar la bandeja cerca del fin del ciclo de cocimiento para evitar que la comida se enfríe antes de que esté listo el arroz. Ponga la carne y/o las vegetales en la bandeja para vaporar. Abre la tapa con mucho cuidado porque vapor caliente se escapará. Coloque la bandeja para vaporar en la olla interior.
5. Cierra la tapa y permite que el aparato continúe cocinando.
6. Una vez que los alimentos han cocidos por el tiempo necesario, abre la tapa con mucho cuidado. El vapor caliente se escapará. Remueva la bandeja para vaporar, con cuidado por que estará caliente, y asegúrese de que los alimentos estén listos.
7. Si el arroz ya no esté listo, cierre la tapa y permite que el arroz cocine hasta que esté terminado. La arrocera soñará y cambiará automáticamente al modo de 'WARM' (calentar).
8. La arrocera permanecerá en modo de calentamiento hasta que el enchufe sea desconectado de la tomacorriente. Siempre desenchufe la arrocera después de usarla.

## NOTA:

Se puede vaporar la comida durante cualquier parte del ciclo de cocimiento. Se recomienda vaporar al fin del ciclo para evitar que los alimentos se enfríen antes de que el arroz esté listo.



# COMO USAR SU APARATO

## Para cocer sopas y guisados:

1. Agregue los ingredientes a la olla inferior y colóquela en la arrocera.
2. Presione el interruptor hacia abajo, al modo de vaporar/cocinar ("steam/cook").
3. Dejar la sopa a cocer hasta que sea lista, agitando de menudo.
4. Oprima el botón de calentar ("warm") una vez que esté lista la sopa. La arrocera cambiará al modo de calentamiento ("warm")
5. La arrocera permanecerá al modo de calentamiento hasta que el enchufe sea desconectado de la tomacorriente. Siempre desenchúfe la arrocera después de usarla.

### CONSEJOS ÚTILES

1. Enjuague el arroz para quitarle el exceso de salvado y almidón. Esto evitará que el arroz se queme o se pegue en el fondo de la olla.
2. Si se le está pegando el arroz debido al tipo de arroz que está usando, intente agregar una ligera capa de aceite vegetal o rocío (spray) antiadherente al fondo de la olla interior antes de agregar el arroz.
3. Puesto que existe una gran variedad de clases de arroz en el mercado (véase Acerca del Arroz en la página 14), las medidas de arroz/agua pueden variar ligeramente.

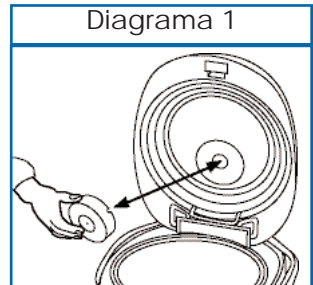
# COMO LIMPIAR EL APARATO

*Desconecte siempre la unidad y deje que se enfríe completamente antes de limpiarla.*

1. Saque la cacerola interna. Lávela con agua tibia y jabón, usando una esponja o toalla para platos.
2. Enjuáguela y séquela perfectamente.
3. Repita este proceso con la charola para vapor, la ventanilla de vapor y con los otros accesorios que se proporcionan.
4. Limpie el cuerpo de la olla arrocera y la parte inferior de la tapa con una toalla húmeda.
5. Para limpiar la ventanilla de vapor:

*Hay que limpiar la ventanilla de vapor después de cada uso.*

1. Remueva la ventanilla de vapor como se muestra en el Diagrama 1.
2. Vacíe y lave la ventanilla de vapor con agua tibia y jabón y enjuague.
3. Seque con un trapo seco.
4. Re inserte la ventanilla de vapor para su próximo uso.



- No utilice limpiadores abrasivos ásperos.
- No sumerja en agua o en cualquier otro líquido la olla exterior.
- No deberá meterse en lavavajillas. La cacerola interna TAMPOCO deberá lavarse en lavavajillas.

# GUIAS DE COCCION

## Tabla de medidas de arroz blanco:

ARROZ CRUDO	<u>ARROZ BLANCO</u> AGUA CON LA MEDIDA	<u>ARROZ BLANCO</u> LÍNEA ADENTRO DE LA OLLA	ARROZ COCIDO
2 Tazas	2-1/2 Tazas	Línea 2	4 Tazas
3 Tazas	3-1/2 Tazas	Línea 3	6 Tazas
4 Tazas	4-1/2 Tazas	Línea 4	8 Tazas
5 Tazas	5-1/2 Tazas	Línea 5	10 Tazas
6 Tazas	6-1/2 Tazas	Línea 6	12 Tazas
7 Tazas	7-1/2 Tazas	Línea 7	14 Tazas
8 Tazas	8-1/2 Tazas	Línea 8	16 Tazas
9 Tazas	9-1/2 Tazas	Línea 9	18 Tazas
10 Tazas	10-1/2 Tazas	Línea 10	20 Tazas

## Tabla de medidas de arroz integral:

ARROZ CRUDO	<u>ARROZ INTEGRAL</u> AGUA CON LA MEDIDA	ARROZ COCIDO
2 Tazas	3 Tazas	4 Tazas
3 Tazas	4-1/4 Tazas	6 Tazas
4 Tazas	5-1/2 Tazas	8 Tazas
5 Tazas	6-3/4 Tazas	10 Tazas
6 Tazas	8 Tazas	12 Tazas
7 Tazas	9-1/4 Tazas	10 Tazas
8 Tazas	10-1/2 Tazas	12 Tazas

\* Debido a la agua adicional que se requiere con el arroz integral, la capacidad máxima para arroz integral es de 8 tazas.

### INSTRUCCIONES ESPECIALES

- El arroz integral demora más en cocinar que el arroz blanco debido a las capas extras de los granos de trigo. Las líneas de medir en la olla interior se aplican solamente al arroz blanco. Vea a la tabla de medidas para instrucciones especiales para cocinar arroz integral.
- El arroz integral, salvaje y otros tipos de arroz varían en sus contenidos. Algunos tipos de arroz podrán requerir un tiempo más largo para cocinar y/o agua adicional. Consulte con las instrucciones del paquete para sugerencias de cómo cocinarlo.
- La taza para medir incluida no es igual a una taza estándar. La tabla se refiere a tazas de arroz/agua según la taza para medir incluida.
- La capacidad máxima de la arrocera es 10 tazas de arroz crudo (8 tazas arroz integral) que se equivale a 20 tazas de arroz cocido (16 tazas si es arroz integral). No ponga más que 10 tazas de arroz crudo (8 tazas si es arroz integral) en la olla interior.

# TIEMPOS DE COCCION

## CONSEJOS ÚTILES

1. Enjuague el arroz para quitarle el exceso de salvado y almidón. Esto evitará que el arroz se queme o se pegue en el fondo de la olla.
2. Si se le está pegando el arroz debido al tipo de arroz que está usando, intente agregando una ligera capa de aceite vegetal o rocío (spray) antiadherente al fondo de la olla interior antes de agregar el arroz.
3. La tabla en la página 9 es sólo una guía general de medición. Puesto que existe una gran variedad de clases de arroz en el mercado (véase Acerca del Arroz en la página 14), las medidas de arroz/agua pueden variar ligeramente.

## Tabla de tiempos de cocción:

ARROZ BLANCO NO COCIDO	DURACION DE COCCION	ARROZ INTEGRAL NO COCIDO	DURACION DE COCCION
2 Tazas	30-35 Min	2 Tazas	100-105 Min
3 Tazas	32-37 Min	3 Tazas	102-107 Min
4 Tazas	34-39 Min	4 Tazas	110-115 Min
5 Tazas	38-43 Min	5 Tazas	114-119 Min
6 Tazas	40-45 Min	6 Tazas	116-121Min
7 Tazas	41-46 Min	7 Tazas	118-123 Min
8 Tazas	43-48 Min	7 Tazas	120-125 Min
9 Tazas	44-49 Min	9 Tazas	*
10 Tazas	46-51 Min	10 Tazas	*

Los tiempos de cocción son aproximados. Esta tabla es para referencia únicamente. Posibles variaciones en tiempos de cocción podrían ser causados por uno o más de los siguientes factores:

- Variaciones en el tipo de arroz cocinado.
- Variaciones en la cantidad de arroz y/o agua en la olla interna.
- Si usted prepara una segunda tanda de arroz enseguida de la primera, los tiempos de cocción podrían ser menos debido a que los componentes del electrodoméstico de aun estén calientes.
- Abrir la tapadera durante el ciclo de cocción podrían causar pérdida de calor y vapor. El tiempo de cocción podría ser prolongado si la tapadera es abierta antes de que el arroz esté listo.

# GUIAS DE COCCION

## Tabla para cocer al vapor:

VEGETAL	CANTIDAD DE AGUA	TIEMPO DE COCIMIENTO
Espárragos	1/2 Taza	10 Minutos
Brocoli	1/4 Taza	5 Minutos
Col	1 Taza	15 Minutos
Zanahoria	1 Taza	15 Minutos
Coliflor	1 Taza	15 Minutos
Maiz	1 Taza	15 Minutos
Berenjena	1-1/4 Tazas	20 Minutos
Ejotes	1 Taza	15 Minutos
Chicharos	1/2 Taza	10 Minutos
Espinaca	1/2 Taza	10 Minutos
Calabaza	1/2 Taza	10 Minutos
Calabacin	1/2 Taza	10 Minutos

### SUGERENCIAS ÚTILES

1. La mayoría de los vegetales absorben únicamente una pequeña parte de agua cuando se están cocinando al vapor, no es necesario cambiar la cantidad de agua para cocinar al vapor diferentes alimentos.
2. Para vaporar y cocer arroz simultáneamente, sigue las instrucciones de la página 6. Coloque la charola de vapor sobre la olla interior mientras cocina el arroz, examinando los alimentos de vez en cuando para evitar que sobrecocinen. No más que 8 tazas de arroz(6 si es arroz integral) se puede cocinar cuando se usa la charola de vapor.
3. Cuando sea posible, mantenga la tapa cerrada durante todo el proceso de cocer al vapor. El abrir la tapa causará una pérdida de calor y vapor, resultando en un tiempo de cocción más lento. Si es necesario abrir la tapa, tal vez desee agregar una pequeña cantidad de agua a la olla para ayudar a reponer el tiempo de cocción.
4. La altura, la humedad y la temperatura exterior afectarán los tiempos de cocción.
5. La tabla de cocción al vapor es sólo para propósitos de consulta. El tiempo real de cocción puede variar.

# GUIAS DE COCCION

Tabla para cocer al vapor las carnes:

Carne	Cantidad de agua	Tiempo de cocimiento	Temperatura sana
Pescado	2 Tazas	15 Min.	140°
Pollo	2-1/2 Tazas	20 Min.	165°
Carne de cerdo	2-1/2 Tazas	20 Min.	160°
Carne de vaca	2-1/2 Tazas	En su punto = 15 Min. Bien hecho = 20 Min. Muy hecho = 23 Min.	160°

## NOTA

1. El tiempo de cocimiento puede variar depende del ancho de la pieza de carne que se usa.
2. Para protegerse de la enfermedad, asegúrese de que la carne esté cocido adecuadamente antes de servir. Si está poco hecho, agregue más agua a la olla interior y repite el proceso hasta que esté lista.

## SOLUCION DE PROBLEMAS

Dado que las variedades de arroz pueden variar en su composición, los resultados también pueden diferir. A continuación se incluyen algunos consejos para solucionar problemas, a fin de ayudarle a lograr la consistencia deseada.

PROBLEMA	SOLUCION
El arroz está seco y/o duro.	Si el arroz está seco o duro/gomoso cuando la cacerola para arroz cambia a modo WARM (CALENTAR), el arroz se ablandará con más agua y más tiempo de cocción. Según cuán seco esté el arroz, agregue entre ½ y 1 taza de agua, y revuelva. Cierre la tapa y presione el botón de arroz blanco (WHITE RICE) o arroz integral (BROWN RICE) de nuevo. Cuando la arrocera cambia a modo WARM (CALENTAR), abra la tapa y revuelva el arroz para controlar su consistencia. Repita este procedimiento según sea necesario hasta que el arroz esté blando y húmedo.
El arroz está caldoso y/o aguachento	Si el arroz aún está demasiado caldoso o aguachento cuando la arrocera cambia a modo WARM (CALENTAR), revuelva con la paleta para arroz. Esto redistribuirá el arroz que está en el fondo (el más húmedo) y también liberará el exceso de humedad. Cierre la tapa y deje en modo WARM (CALENTAR) durante 10 a 30 minutos según sea necesario; abra la tapa y revuelva periódicamente a fin de liberar el exceso de humedad.

# ACERCA DEL ARROZ

El arroz es una fuente importante de carbohidratos complejos bajos en grasa y es abundante en tiamina, niacina y hierro. Es un ingrediente esencial para una dieta saludable.

Hay muchas diferentes variedades de arroz disponibles en el mercado. Su Olla para Cocinar Arroz de Aroma puede cada vez cocinar cualquier tipo de arroz perfectamente. A continuación encontrará las variedades de arroz comúnmente disponibles y sus características:

## Arroz de grano largo

Typicamente este arroz no tiene mucho almidón y presenta granos individuales y sueltos después de su cocimiento. El arroz "Carolina" es un poco firme, y el arroz "Jazmin" es el más firme de las variedades de granos largos y es aromático y de mucho sabor.

## Arroz de grano corto

El arroz de grano corto es de naturaleza suave, pegajoso y firme al diente. Este es el arroz que se usa para hacer sushi. El "Arroz California " es suave; el "Arroz Dulce ", frecuentemente llamado arroz "perla" debido a su forma redonda, es extra pegajosa y es excelente para recetas como el arroz con leche o budín de arroz.

## Arroz integral

El arroz integral es frecuentemente considerado la variedad más saludable. Tiene capas de salvado en cada grano y contiene más vitaminas del complejo B, hierro, calcio y fibra que el arroz pulido (blanco). El arroz integral más popular es de grano largo y tiene una textura firme al diente.

## Arroz silvestre

El arroz silvestre viene en muchas diferentes variedades y mezclas. Frecuentemente es mezclado con arroz de grano largo por su textura más firme y color en tonos de café hasta negro. El arroz silvestre es ideal para rellenar aves como pollo y pavo cuando es cocinado con consomé y mezclado con sus frutas secas favoritas.



## CONSEJOS ÚTILES

- Rociar la olla interior con una capa ligera de spray para cocinar antiadherente es una grandiosa forma de hacer la limpieza más fácil sin agregar sabor o calorías a sus alimentos.
- Cuando una receta lleva sal, use sal kosher. No tiene impurezas ni aditivos y se disuelve fácilmente. Usted necesitará usar media porción de sal kosher más de la sal de mesa normal que utilizaría.
- Si la arrocera se apaga antes de que los alimentos estén completamente cocinados, agregue más agua y vuelva a iniciar la arrocera.
- Los caldos y consomés se pueden usar en lugar de agua para dar sabor y mejorar la textura cuando cocine arroz. Puede encontrar caldos y consomés en su supermercado local. Otra opción es usar cubos de consomé (vienen en una gran variedad de sabores). Un cubo y una taza de agua hacen generalmente una taza de consomé.

### Consideraciones de seguridad:

- 1) Las arroceras cocinan a temperaturas muy altas y producirán grandes cantidades de vapor. Tenga extrema precaución cuando abra la arrocera durante y después del ciclo de cocinado. Cuando levante la cubierta con bisagras, conserve las manos y la cara lejos de la arrocera para evitar el vapor.
- 2) Si una receta necesita ser salteada con mantequilla o aceite, tenga extrema precaución, al igual que cuando cocina con otros dispositivos de alta temperatura, como la estufa o el horno. La olla interior estará caliente, así que utilice un cucharón largo de plástico o madera para remover. NO USE la pala para arroz corta para este tipo de cocinado.
- 3) Es importante recordar que el ciclo de cocinado de la arrocera es controlado por la temperatura de la olla interior. Cuando el líquido hierve, la temperatura sube, causando que la arrocera cambie automáticamente al modo de "conservar caliente", cuya temperatura es menor. Esto está bien cuando se hacen platillos de arroz, pero si una receta necesita vapor o hacer sopas, donde se utilizan grandes cantidades de líquido, la arrocera no se apagará hasta que se haya evaporado todo el líquido. Siga las recetas cuidadosamente y no deje la arrocera sin supervisión, ya que continuará cocinando a temperaturas altas cuando se cocinen sopas, estofados y alimentos al vapor. Monitoree el proceso de cocinado y APAGUE MANUALMENTE la arrocera cuando haya transcurrido el tiempo especificado para esa receta.

## RECETAS

### Arroz San Antonio

---

1 taza	arroz de grano largo crudo
1 jarra (12 oz.)	salsa fresca, leve o picante
1 cucharada	aceite vegetal
1 taza	granos de elote frescos o en lata
1/2 cucharadita	comino molido
1/2 cucharadita	sal
	pimienta negra molida fresca al gusto
1-1/4 tazas	agua
	cilantro fresco picado para aderezar (opcional)

Agregar todos los ingredientes, excepto el cilantro, en la olla interior, remover, cerrar la tapa y presionar el botón de Arroz blanco. Cuando la arrocera cambie al modo de conservar caliente, abrir la arrocera, agitar rápidamente y volver a tapar. Dejar reposar por 8-10 minutos antes de servir. Colocar en un plato, aderezar con el cilantro fresco y servir. Como platillo o guarnición para pollo o pescado asado. Rinde 3-4 porciones.

### Arroz estilo Thai

---

1 taza	arroz Jazmín de grano largo crudo
2 tazas	leche de coco en lata
1/4 cucharadita	cardamomo molido
1/2 cucharadita	cilantro molido
1/4 cucharadita	sal
	listones de hojas de albahaca fresca u hojas de cilantro para decorar (opcional)

Agregar todos los ingredientes en la olla interior, a excepción de la albahaca o el cilantro. Cerrar la tapa, presionar el botón de Arroz blanco y cocinar hasta que la arrocera cambie al modo de conservar caliente, 20 minutos aprox. Dejar reposar por 10 minutos antes de servir. Se acompaña bien con alimentos picantes. Rinde 3-4 porciones.

## Arroz Pilaf a la naranja

2 cucharadas	mantequilla sin sal
1/4 taza	cebolla, finamente picada o 1 cucharada de hojuelas de cebolla deshidratada
-	cáscara rallada de 1 naranja
-	jugo de 2 naranjas más suficiente consomé de pollo para hacer 1-3/4 de líquido
1 taza	arroz de grano largo
1/2 cucharadita	de sal kosher
1/4 taza	almendras tostadas para aderezar

Agregar todos los ingredientes en la olla interior, a excepción de las almendras tostadas. Cerrar la tapa, presionar el botón de Cocinar/Vaporizar y cocinar hasta que el líquido se evapore, 20 minutos aprox. Dejar reposar por 10 minutos. Colocar en un tazón, aderezar con almendras tostadas y servir de inmediato. Se acompaña bien con casi cualquier platillo de pescado, pollo o puerco. Rinde 3-4 porciones.

## Arroz al limón con eneldo

1 taza	arroz Jazmín de grano largo
1-3/4 tazas	agua
1/2 cucharadita	sal
-	cáscara rallada de 1 limón
1 cucharada	jugo de limón
1/2 cucharadita	eneldo seco
1 cucharada	perejil seco o 1 cucharada de hojas picadas de perejil fresco
2 cucharadas	mantequilla, cortada en 4 trozos
-	sal kosher y pimienta negra fresca molida al gusto

Agregar todos los ingredientes en la olla interior y remover para mezclar. Colocar la olla interior en la arrocera y cerrar la tapa. Presionar el botón de Arroz blanco y cocinar hasta que la arrocera cambie al modo de conservar caliente. Dejar reposar, cubierto, por 10 minutos. Ajustar el condimento al gusto. Verter en un tazón y servir de inmediato. Deliciosa guarnición para platillos de pescado y pollo. Rinde 4 porciones.

\*Agregue camarones o vieiras y chícharos congelados durante los últimos cinco minutos de cocinado para hacer un platillo principal.

# Ensalada de Arroz salvaje con mango y arándanos agrios

---

1-1/2 tazas	mezcla de arroz salvaje e integral crudo
3 tazas	agua
1/3 taza	arándanos agrios deshidratados
1/4 taza	pimiento rojo, picado
1/3 taza	mango fresco, picado
3 cucharadas	nueces de Castilla, picadas

## Aderezo:

1/3 taza	aceite vegetal
1/4 taza	vinagre de arroz
2 cucharaditas	azúcar
1 cucharadita	hojas de albahaca seca
1 cucharadita	perejil seco
1/4 cucharadita	sal
	pimienta molida fresca al gusto

Colocar el arroz y el agua en la olla interior. Presionar el botón de Arroz integral. Cocinar hasta que el arroz esté cocido, 1 hora, 45 minutos aprox. Colocar el arroz en un tazón grande y dejar enfriar. Cuando el arroz se haya enfriado, agregar los arándanos agrios, el pimiento rojo, el mango y las nueces de Castilla. Mezclar con cuidado.

En un tazón pequeño, mezclar los ingredientes del aderezo y verter encima de la ensalada. Mezclar suavemente para combinar, cubrir y enfriar por hasta 4 horas antes de servir. Rinde 4 porciones.

## Lentejas saladas

---

2 cucharadas	aceite de oliva extra virgen
1/2 cucharadita	curry en polvo
1 cucharadita	comino molido
1 taza	lentejas verdes o cafés, limpias y lavadas
2-2/3 tazas	agua
1 taza (14 oz.)	tomate en trozos con jugo
2 cucharadas	cebolla deshidratada picada
1 cucharada	hojuelas de vegetales deshidratados
2 cucharadas	perejil deshidratado
-	sal kosher y pimienta negra fresca molida al gusto

Agregar todos los ingredientes en la olla interior y remover. Colocar la olla interior en la arrocera, cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Dejar cocinar hasta que la arrocera cambie al modo de conservar caliente. A la mitad del proceso de cocinado, abra la arrocera con cuidado, remueva los ingredientes con un cucharón de madera largo y vuelva a tapar. Conserve las manos y cara lejos de la olla interior cuando abra la tapa para evitar quemaduras por el vapor. La olla interior estará caliente, por lo que debe tener precaución y asegurarse de que su utensilio para remover tenga un mango largo para evitar quemarse las manos con la olla interior. Cuando la arrocera cambie al modo de conservar caliente, abrir la tapa con cuidado, volver a remover y volver a cerrar. Dejar reposar por 10 minutos antes de servir. Rinde 4 porciones.

## Arroz con pollo y chile verde

---

1-1/2 tazas	arroz de grano mediano, como el Calrose
3 tazas	consomé de pollo bajo en sodio
2 cucharadas	cebolla deshidratada picada
1/2 cucharadita	sal kosher
1 lata (10 oz.)	trozos de pechuga de pollo con líquido
1 lata (4 oz.)	chiles verdes en cubos con sal líquida al gusto

Colocar todos los ingredientes en la olla interior y remover. Colocar la olla interior en la arrocera, cubrir y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Dejar cocinar hasta que la arrocera cambie al modo de conservar caliente. Agregar sal al gusto. Remover y servir inmediatamente como platillo principal. Rinde 4 porciones.

## Camarones con arroz al azafrán

---

1 taza	arroz Jazmín u otro arroz de grano largo
1 taza	consomé de pollo bajo en sodio
1 botella (8 oz.)	jugo de almejas o 1 taza de agua
2 cucharadas	mantequilla sin sal
1 cucharada	cebolla deshidratada picada
-	cáscara rallada de 1 limón
2	cucharadas jugo de limón
1	pizca generosa de azafrán
5-6 gotas	salsa Tabasco o al gusto
-	sal kosher y pimienta negra molida al gusto
8 oz.	camarones grandes, pelados desvenados con cola
-	cebollines frescos o deshidratados picados para aderezar

Colocar todos los ingredientes, a excepción de los camarones y los cebollines, en la olla interior y colocar en la arrocera. Presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Después de que el líquido empiece a hervir, cocinar el arroz por 10 minutos. Con cuidado, abrir la arrocera, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor y agregar los camarones encima del arroz. Cubrir y continuar cocinando hasta que la arrocera cambie al modo de conservar caliente. Servir de inmediato y aderezar con los cebollines. No dejar reposar después de que la arrocera cambie al modo de conservar caliente, ya que los camarones se pueden cocinar en exceso. Rinde 2-3 porciones.

## Pechugas de pollo al vapor

---

2	pechugas de pollo sin hueso y sin piel
-	sal kosher y pimienta negra fresca molida al gusto

Condimentar las pechugas de pollo con sal y pimienta. Colocar las pechugas de pollo en la charola de vapor. También se pueden colocar las pechugas de pollo en un plato que sea lo suficientemente grande para caber en la charola de vapor con un espacio de 1,27cm aprox. para la circulación del vapor. Si se va a utilizar un plato, rociar al plato con spray para cocinar antiadherente, colocar el pollo condimentado en el plato y cubrir con plástico. Agregar 1 taza de agua en la olla interior y colocar dentro de la arrocera. Colocar la charola de vapor con las pechugas de pollo dentro de la olla interior. Cubrir y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Vaporizar por 10 minutos aprox. o hasta que el pollo tenga una consistencia firme al tacto y que no queden porciones color rosa en el centro. Con guantes térmicos, sacar cuidadosamente la charola de vapor de la arrocera y servir el pollo de inmediato. Rinde 2 porciones.

## Pechugas de pollo marinadas con salsa de soya

---

- 2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel o filetes de pechuga de pavo con un grosor de 1" de pulgada aprox.
- 2 cucharadas salsa de soya
- 1 cucharada azúcar
- 1 cucharadita aceite de ajonjolí tostado
- 1 diente de ajo chico, picado
- 1/2 cucharadita jengibre fresco rallado
- 1 cebolla verde, la parte blanca con 1" de verde, cortar en rodajas

Combinar la salsa de soya, el azúcar, el aceite de ajonjolí, el ajo y el jengibre con las pechugas de pollo y marinar por 10-15 minutos. Elegir un plato que sea lo suficientemente grande para caber en la charola de vapor dejando un espacio de 1,27cm para la circulación del vapor. Colocar las pechugas de pollo y el marinado en el platón rociado con spray para cocinar antiadherente, cubrir con la cebolla y cubrir con plástico. Agregar 1 taza de agua en la olla interior. Colocar dentro de la charola interior y ésta dentro de la arrocera. Cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Vaporizar por 10 minutos aprox. o hasta que el pollo tenga una textura firme al tacto y que no queden porciones color rosa en el centro. Con guantes térmicos, sacar cuidadosamente la charola de vapor de la arrocera y servir el pollo de inmediato. Rinde 2 porciones.

## Pechugas de pollo Dijon

---

- 2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- 1 cucharada mostaza Dijon
- 1 cucharada yogurt natural
- 1/2 cucharadita Oelek Sambal (una mezcla de chiles, azúcar moreno y sal) opcional
- sal kosher y pimienta negra fresca molida al gusto
- 1 cucharadita cebollines deshidratados

Colocar las pechugas de pollo en un plato pequeño rociado con spray para cocinar antiadherente. Mezclar la mostaza, el yogurt, el oelek timbal, la sal y la pimienta. Espolvorear sobre las pechugas de pavo y aderezar con los cebollines. Cubrir el pollo y el plato con plástico y colocar el plato en la charola de vapor. Agregar 1 taza de agua en la olla interior. Colocar la charola de vapor en la olla interior y ésta en la arrocera. Cubrir y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Vaporizar por 10 minutos aprox. o hasta que el pollo tenga una textura firme al tacto y que no queden porciones color rosa en el centro. Con guantes térmicos, sacar cuidadosamente la charola de vapor de la arrocera y servir el pollo de inmediato. Rinde 2 porciones.

## Lomo de pavo al vapor

---

- 2 lomos de pavo, 10-11 oz. cada uno
- sal kosher y pimienta negra molida al gusto

Agregar 3 tazas de agua en la olla interior, colocar la olla interior en la arrocera, cubrir y presionar el botón de cocinar/vaporizar para permitir que el agua hierva. Condimentar los lomos con sal y pimienta. Colocar los lomos en la charola de vapor. También se puede elegir un plato que sea lo suficientemente grande para caber en la charola de vapor con un espacio de 1,27cm para la circulación del vapor. Si se va a utilizar un plato, rociar con spray para cocinar antiadherente antes de colocar los lomos en el plato y cubrir con plástico antes de colocar en la charola de vapor. Cuando el agua haya hervido en la arrocera, abrir la tapa con cuidado, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor. Con guantes térmicos (la olla interior estará caliente), colocar cuidadosamente la charola de vapor en la arrocera, cubrir y vaporizar por 25 minutos aprox. Revisar después de 20 minutos con un termómetro instantáneo para carne. El pavo debe alcanzar una temperatura de 160° F aprox. y no debe estar color rosa al centro. Con guantes térmicos, sacar la charola de vapor de la arrocera. Una regla general es dejar reposar por 15 minutos por cada pulgada de grosor. Refrigerar si no se va a servir de inmediato. Rinde 4 porciones.

## Papitas al vapor

---

- 0,45kg-.91kg papitas chicas (2,54cm-5,08cm de diámetro), lavadas y peladas

Agregar las papas en una capa en la charola de vapor. Agregar 3 tazas de agua en la olla interior. Colocar la olla interior en la arrocera y colocar la charola de vapor en la olla interior. Cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Cocinar hasta que las papas estén suaves, 20 minutos aprox. después de que el agua empiece a hervir. Probar las papas: con cuidado, abra la tapa, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor. Revise las papas con un tenedor, teniendo cuidado de no tocar las paredes de la charola de vapor ni la olla interior, ya que estarán calientes. Si las papas no están cocidas por completo, volver a cubrir y cocinar por otros cuantos minutos. Usar guantes térmicos para sacar la charola de vapor de la arrocera y servir con mantequilla caliente, sal y pimienta.



# Jambalaya

---

2 cucharadas	aceite de oliva extra virgen
1 taza	cebolla picada en trozos grandes
1	pimiento rojo, pelado y picado en cubos
1	tallo de apio mediano, picado en cubos
1 taza	arroz de grano largo crudo
1 3/4 taza	consomé de pollo
1 lata (14 oz.)	tomate en trozos con jugo
1 cucharada	pasta de tomate
1/2 cucharadita	tomillo deshidratado
3/4 cucharadita	sal kosher o 1/2 cucharadita de sal normal
-	pimienta negra molida fresca al gusto
1 pizca	clavo en polvo
1/4 cucharadita	chile preparado en polvo
1 cucharada	perejil deshidratado
6-8 gotas	salsa Tabasco
1/3 taza	jamón en cubos
6 oz.	chorizo ahumado Polaco, cortado en rebanadas
6-8	camarones medianos (opcional)

Calentar el aceite en la olla interior y, con extrema precaución, saltear la cebolla, el pimiento y el apio por 3-4 minutos para ablandarlos (véanse las Consideraciones de seguridad en la página 15). Utilizar un cucharón de madera de mango largo para remover con el fin de evitar quemarse las manos con la olla interior. Agregar el arroz y remover para cubrir. Agregar los ingredientes restantes. Cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Cocinar, removiendo una o dos veces, hasta que el arroz esté suave y la carne se haya cocido por completo. Dejar reposar por 10 minutos antes de servir en platos calentados. Rinde 4 porciones.

# Papas dulces al vapor

---

0,45kg          papas dulces

Pelar y cortar las papas en cubos de 2,50cm y colocar en una sola capa en la charola de vapor. Agregar 2 tazas de agua en la olla interior y colocar en la arrocera. Colocar la charola de vapor en la olla interior, cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Vaporizar hasta que las papas estén suaves, 17 minutos aprox. después de que hierva el agua. Probar las papas: con cuidado, abra la tapa, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor. Utilizando un tenedor, pruebe que las papas estén cocidas. Tenga cuidado de no tocar las paredes de la charola de vapor ni la olla interior, ya que estarán calientes. Si las papas no están cocidas, cerrar la tapa y dejar cocinar por unos cuantos minutos más. Usar guantes térmicos para sacar la charola de vapor de la arrocera y servir las papas inmediatamente con mantequilla.

# Brócoli o coliflor al vapor

---

Brócoli o coliflor o una mezcla de ambos

Lavar el brócoli/coliflor y cortar en ramilletes o piezas con tallos de 5,08cm-7,62cm. Colocar en la charola de vapor. Agrega 1-1/2 tazas de agua en la olla interior y ésta en la arrocera, cerrar la tapa y presionar el botón Cocinar/Vaporizar. Cuando el agua haya hervido, abra la tapa con cuidado, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor. Utilizando guantes térmicos, colocar la charola de vapor con vegetales en la arrocera, teniendo cuidado de no tocar las paredes de la olla interior, ya que estará caliente. Vaporizar por 8 a 10 minutos o hasta obtener la firmeza deseada. Utilizando guantes térmicos, sacar la charola de vapor de la olla interior y colocar los vegetales en un platón. Sazonar con sal, pimienta, mantequilla, aceite de oliva o queso si se desea.

# Zanahorias con jengibre a la naranja

---

0,23kg	zanahorias peladas, rebanadas o cortadas en tiras de 3/8" por 3 pulgadas de largo
-	cáscara rallada de 1 naranja
1/2 taza	jugo de naranja o una combinación de jugo de naranja y agua
2 rebanadas	jengibre fresco
1 cucharada	mantequilla

Colocar las zanahorias y los ingredientes restantes en la olla interior. Colocar la olla interior en la arrocera, cubrir y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Vaporizar por 10 minutos después de que el líquido haya hervido. Revisar que las zanahorias estén suaves al abrir la tapa con cuidado, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por vapor. Si las zanahorias no están cocidas, cubrir y cocinar por 1-2 minutos adicionales, agregando más agua si es necesario. Sacar de la charola de vapor y servir.

## Ejotes al vapor

0,45kg ejotes, sin tallo

Agregar 2 tazas de agua en la olla interior y colocar dentro de la arrocera, cubrir y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar para hervir. Colocar los ejotes en la charola de vapor. Cuando el agua haya hervido, abra la tapa con cuidado, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor. Utilizando guantes térmicos, colocar la charola de vapor con los ejotes dentro de la arrocera cuidadosamente. Cerrar la tapa y vaporizar por 10 a 12 minutos o hasta que los ejotes estén suaves. No dejar reposar en el modo de conservar caliente o los ejotes se cocerán en exceso. Utilizando guantes térmicos, saque la charola de vapor de la olla interior con cuidado. Colocar los ejotes en un platón, condimentar con sal, pimienta y mantequilla. Servir de inmediato.

## Calabaza sidra al vapor

0,45kg calabaza sidra, pelada y cortada y cubos de 2,54cm

Agregar 2 tazas de agua en la olla interior y colocar en la arrocera, cubrir y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar para hervir. Colocar la calabaza en la charola de vapor. Cuando el agua haya hervido, abra la tapa con cuidado, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor. Utilizando guantes térmicos, colocar la charola de vapor con la calabaza en la arrocera con cuidado. Cerrar la tapa y vaporizar por 10 a 12 minutos o hasta que la calabaza esté suave. No dejar reposar en el modo de conservar caliente o la calabaza se cocerá en exceso. Utilizando guantes térmicos, sacar la charola de vapor de la olla interior. Colocar la calabaza en un platón, condimentar al gusto y servir de inmediato.

## Elote dulce

Elote fresco, recortado y cortado a la mitad si es necesario

Quitar las espigas y cortar como sea necesario. Colocar los trozos de elote en la charola de vapor. Agregar 1-1/2 tazas de agua en la olla interior, colocar en la arrocera, cubrir y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Cuando el agua haya hervido, abra la tapa con cuidado, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor. Utilizando guantes térmicos, colocar la charola de vapor con el elote en la arrocera, teniendo cuidado de no tocar las paredes de la olla interior, ya que estarán calientes. Vaporizar por 10 minutos. Utilizando guantes térmicos, sacar la charola de vapor de inmediato. Condimentar el elote al gusto y servir caliente.

# Rollitos de pollo con chile verde estilo Monterrey

---

1 1/2 tazas	arroz de grano largo
3 tazas	consomé de pollo bajo en sodio
114 gramos	chiles verdes en cubos de lata
1 chica	cebolla blanca, picada en cubos
0,45kg	pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas en piezas de 1,27cm
1 cucharadita	sal
1/4 cucharadita	pimienta de Cayena
6	rollitos de tortilla de harina
1 taza	crema agria baja en grasa
2 cucharadas	cilantro fresco, picado
1 cucharada	cebollines frescos, picados
1 taza	queso Monterey Jack, desmenuzado

Colocar el arroz, el consomé de pollo y los chiles en la olla interior. Remover con un cucharón de plástico con mango largo. Agregar la cebolla, el pollo, la sal y la pimienta de Cayena. Cubrir y presionar el botón de Arroz blanco.

Mientras el pollo y el arroz se cocinan, enrollar holgadamente las cuatro tornillas en una toalla de papel y colocarlas en la charola de vapor. Combinar la crema agria, el cilantro y los cebollines en un tazón chico. Después de que el arroz se haya cocinado por 25 minutos, abrir la tapa, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor, y usar guantes térmicos para colocar la charola de vapor rellena de tortillas en la arrocera. Vaporice por 5 minutos más. Utilizando guantes térmicos, sacar la charola de vapor y revisar el pollo con la punta de un cuchillo para determinar que el pollo está completamente cocido y no hay porciones color rosa. Agregar la mezcla de crema agria al arroz, volver a colocar la charola de vapor con las tortillas y vaporizar por otros 3 minutos.

Cuando se haya terminado, colocar el pollo con chile verde estilo Monterrey de manera equitativa en las tortillas. Colocar una capa de queso Jack encima y enrollar. Rinde 4 porciones.

# Salmón con risotto parmesano y nueces y puntas de espárragos

---

2 tazas	arroz integral crudo
1 1/2 tazas	agua
1 1/2 tazas	vino para cocinar Sauterne
0,23kg	filetes de salmón
	sal y pimienta al gusto
0,23kg	espárragos frescos, cortados en trozos de 2,54cm
1 cucharada	aceite de oliva extra virgen
1/2 taza	queso Parmesano, finamente rallado
2 cucharadas	nueces, picadas
1	limón para aderezar

Colocar el arroz, el agua y el vino en la olla interior. Cerrar la tapa y presionar el botón de Arroz integral; vaporizar por 1 hora y 30 minutos. Mientras tanto, condimentar el salmón con sal y pimienta al gusto. Colocar un plato resistente al calor en el fondo de la charola de vapor y agregar los filetes de salmón. Acomodar los espárragos alrededor de los filetes de salmón como lo permita el espacio. Abra la tapa después de 1 hora y 30 minutos, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor, e insertar cuidadosamente la charola de vapor con el salmón y los espárragos en la arrocera (usar guantes térmicos y evitar tocar la olla interior, ya que estará caliente).

Cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar; cocinar por 15 minutos. Cuando termine, revisar el pescado y los espárragos con la punta de un tenedor y continuar cocinando si es necesario hasta que el pescado esté opaco y los espárragos suaves. Sacar el salmón y los espárragos y colocarlos en un plato. Exprimir el limón encima del salmón.

Sacar el arroz de la olla interior y colocarlo en un tazón. Mezclar con el aceite de oliva, agregar el queso Parmesano y las nueces picadas y remover perfectamente. Servir con el salmón y los espárragos. Rinde 2 porciones.

## Queso untable con espinacas picantes y alcachofa

---

8 oz.	queso crema, suave
1/4 taza	mayonesa baja en grasa
3/4 taza	queso Parmesano, rallado
1 diente	ajo, picado
14 oz.	corazones de alcachofa en lata, drenados y picados
1/2 taza	espinacas congeladas, descongeladas y drenadas
1/2 cucharadita	aderezo Italiano deshidratado
1 cucharada	perejil Italiano fresco, picado
	sal y pimienta negra molida fresca
4 tazas	agua

En un tazón mediano, mezclar el queso crema, la mayonesa y el queso Parmesano. Agregar al ajo, los corazones de alcachofa, la espinaca, el aderezo Italiano, el perejil, la sal y la pimienta. Mezclar bien. Cubrir un plato de 4 tazas resistente al calor con spray para cocinar antiadherente. Colocar la mezcla en el plato y aplanar la superficie con un cuchillo. Cubrir la superficie del plato con papel aluminio. Verter el agua en la olla interior y colocar la charola de vapor en la parte superior. Colocar el plato en la charola de vapor. Cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar por 15 minutos. Con cuidado, abrir la tapa, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor, y revisar la mezcla. Cuando termine, estará caliente. Servir con galletas saladas con hierbas. Rinde 6 porciones.

## Sopa de papa roja, jamón ahumado y cebollín

---

2-1/2 tazas	consomé de pollo
1-1/2 tazas	agua
1 paquete (5.5 oz.)	papas gratinadas instantáneas más sobre de condimento
6	papas rojas chicas, lavadas y cortadas en cubos chicos
1/4 cucharadita	pimienta negra molida fresca
1/2 taza	jamón ahumado, picado (se puede usar jamón de pavo bajo en grasa)
1 taza	media crema
3 cucharadas	cebollines frescos, picados

Colocar el consomé, el agua, las papas instantáneas, el condimento, las papas y la pimienta en la olla interior. Cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar y vaporizar por 20 minutos. Con cuidado, abrir la tapa, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor. Utilizar un cucharón de plástico de mango largo para agregar y remover el jamón y la crema, teniendo cuidado de no tocar la olla interior, ya que estará caliente. Cerrar la tapa y continuar vaporizando por 3 minutos. Cuando termine, usar el cucharón para colocar en tazones individuales y aderezar con los cebollines picados. Rinde 4 porciones.

# Sopa de tomate casera con Aioli de cilantro

2 cucharadas	mantequilla o margarina
1 grande	cebolla amarilla, picada
0,91kg	tomates maduros, sin corazón, pelados y cortados en trozos chicos
1 cucharadita	sal
1/2 cucharadita	pimienta negra molida fresca
4 tazas	consomé de pollo o verduras
1/2 taza	leche baja en grasa
2 cucharadas	cilantro fresco, picado
1 cucharadita	jugo de limón
1/4 taza	mayonesa baja en grasa

Colocar la mantequilla y las cebollas en la olla interior y saltear por 3 a 4 minutos o hasta que las cebollas estén translúcidas (véanse las Consideraciones de seguridad en la página 15). Agregar los tomates, la sal, la pimienta y el consomé. Cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar y vaporizar por 30 minutos. Cuando termine, abra la tapa con cuidado, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor, y agregue la leche. Continuar vaporizando por 3 minutos o hasta que la sopa esté completamente cocida. Si se desea, se puede hacer un puré con la sopa en una licuadora antes de servir. Preparar el aioli al combinar el cilantro, el jugo de limón y la mayonesa. Mezclar hasta obtener una textura suave. Para servir, verter la sopa caliente en tazones en tazones individuales y aderezar cada porción con el aioli. Rinde 6 porciones.

# Dip botanero caliente de queso y chili

1 chica	cebolla amarilla, picada
2 cucharaditas	aceite vegetal
1 diente	ajo, picado
2 de 15 oz.	latas de chili preparado sin frijoles
1 taza	salsa preparada no picosa
1/2 tazaa	ceitunas negras, rebanadas
3 oz.	queso crema bajo en grasa, en cubos
3 oz.	queso Cheddar, rallado
	totopos de tortilla

Colocar la cebolla, el aceite y el ajo en la olla interior y saltear por 3 minutos (véanse las Consideraciones de seguridad en la página 15). Usar un cucharón de madera grande para remover suavemente mientras se cocinan la cebolla y el ajo. Agregar el chili, la salsa, las aceitunas, el queso crema y el queso Cheddar. Remover para combinar todos los ingredientes, cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Vaporizar por 4 minutos. Abrir la tapa con cuidado, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor, y remover el dip. Vaporizar por otros 3 minutos. Abrir la tapa y remover otra vez. Continuar vaporizando hasta que el dip esté caliente y los quesos se hayan derretido. Cuando termine, servir en un tazón grande y aderezar con los totopos de tortilla.

## Frittata de espinacas y champiñones para el desayuno

---

1/2 taza drenadas	espinacas congeladas, descongeladas y
1/2 taza	champiñones frescos, limpios y rebanados
2	cebollas verdes, picadas
4 grandes	huevos, batidos (se puede usar sustituto de huevo)
1/2 cucharadita	orégano molido
1/2 cucharadita	tomillo molido
Pizca	sal y pimienta negra molida fresca
1/4 taza	queso Aciago, rallado (se puede usar queso Parmesano)

Cubrir la olla interior con spray para cocinar antiadherente. En un tazón mediano, mezclar la espinaca, los champiñones y las cebollas. Agregar los huevos, el orégano, el tomillo, la sal, la pimienta y el queso. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén combinados. Con un cucharón, verter la frittata en la olla interior. Cerrar la tapa y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar y vaporizar por 12-14 minutos. Cuando termine, los huevos deben estar firmes en el fondo y casi listos en la superficie. Usar una espátula de plástico para rebanar la frittata en rebanadas y servir. Rinde 4 porciones.

## Huevos revueltos con papas doradas Yukon

---

3 medianas	papas doradas Yukon, limpias y cortadas en trozos de 2,54cm
2 tazas	agua
4 grandes	huevos, batidos
Pizca	sal y pimienta negra molida fresca
1/2 taza	queso Gouda, desmenuzado
1	cebolla verde, picada

Cubrir la olla interior con spray para cocinar antiadherente. Colocar las papas en el fondo de la olla interior y cubrir con el agua. Cerrar la tapa, presionar el botón de Cocinar/Vaporizar y vaporizar por 25 minutos. Cuando termine, usar guantes térmicos para sacar la olla interior de la arrocera y drenar cuidadosamente el agua restante. Volver a insertar la olla interior y las papas en la arrocera y verter los huevos sobre las papas. Espolvorear con la sal y la pimienta. Colocar una capa de queso Gouda y cebolla. Cerrar la tapa, presionar el botón de Cocinar/Vaporizar y vaporizar por 12-14 minutos o hasta que los huevos estén firmes alrededor de la orilla y la superficie esté casi lista. Dejar reposar por 2 minutos. Servir en 4 platos individuales. Rinde 4 porciones.



## Avena para el desayuno

1-1/3 tazas	avena desmenuzada (no de la que se cocina rápido)
2 tazas	jugo de manzana
3/4 taza	agua
1/3 taza	pasas
1 pizca	sal

Agregar los ingredientes en la olla interior y remover. Colocar la olla interior en la arrocera, cubrir y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. A la mitad del proceso de vaporización, abrir la tapa con cuidado, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor, y remover. Cubrir y continuar cocinando hasta que la arrocera cambie al modo de conservar caliente. Dejar reposar por 10 minutos antes de servir.

## Peras cocidas al vino

4	peras chicas a medianas, firmes pero maduras
2 tazas	vino blanco (se sugiere Reising)
1/2 taza	azúcar
1/2 cucharadita	vainilla
-	crema batida y almendras tostadas rebanadas para aderezar (opcional)

Pelar las peras y quitar el corazón desde la parte inferior. Cortar una rebanada de la parte inferior de cada pera para formar una base plana. Dejar el tallo en la parte superior de las peras. Agregar el vino y el azúcar en la olla interior y colocar la olla interior en la arrocera. Sumergir las peras en la mezcla de vino para que se cubran con dicha mezcla y colocarlas de lado en la charola de vapor. Colocar la charola de vapor en la arrocera, cubrir y presionar el botón de Cocinar/Vaporizar. Vaporizar por 20 minutos aprox. o hasta que estén cocidas (cuando la punta de un cuchillo entra con facilidad). Si las peras todavía están firmes, cocinar por otros 3-5 minutos. Utilizando guantes térmicos, sacar la charola de vapor de la arrocera cuidadosamente, teniendo cuidado de no tocar las paredes de la olla interior, ya que estará caliente. Apartar la charola de vapor y dejar que se enfríe. Cuando las peras estén lo suficientemente frías para tocarlas, pasarlas a un tazón. Agregar la vainilla al líquido y verter encima de las peras. Enfrir por 1-2 horas o toda la noche en el refrigerador. Servir con crema batida y almendras tostadas rebanadas.

\* Para dar un toque rosado, usar vino tinto en lugar de vino blanco.

# Pastel doble de limón glaseado

---

Spray para cocinar antiadherente

1 taza	harina para pastel
1/2 cucharadita	sal
1 cucharadita	polvo para hornear
3	huevos, batidos
1 taza	azúcar
2 cucharadas	jugo de limón, dividido
1/2 cucharadita	extracto de limón
6 cucharadas	leche
1 taza	azúcar en polvo

Cubrir un platón para soufflé resistente al calor con spray para cocinar antiadherente. En un tazón mediano, batir poco a poco la harina, la sal y el polvo para hornear. Apartar. En un tazón grande, batir los huevos con el azúcar a punto de turrón. Agregar 1 cucharada del jugo, extracto y leche y batir por 2 minutos a velocidad media. Agregar los ingredientes secos de manera gradual y batir por otros 2 minutos a velocidad media.

Verter el batido en el platón, dejando un espacio de 1,27cm en la parte superior. Llenar la olla interior con agua hasta la línea de 4 tazas. Colocar el platón en el agua, asegurándose de que el agua no entre por la parte superior del platón. Presionar el botón de Cocinar/Vaporizar y cocinar por 25 minutos.

Con cuidado, abrir la tapa, conservando las manos y la cara lejos para evitar quemaduras por el vapor, y revisar el nivel del agua. Si se encuentra por debajo de 1 taza, agregar agua hasta el nivel de 3 tazas, cubrir y continuar cocinando por 20 minutos. Revisar el pastel cuando esté terminado; debe estar seco en la parte superior. Utilizando guantes térmicos, sacar el pastel de la arrocerca cuidadosamente y colocarlo en una rejilla para que se enfríe.

Preparar el glaseado al combinar el jugo de limón con el azúcar en polvo. Espolvorear el glaseado encima del pastel y servir. Rinde 4 a 6 porciones.

# GARANTÍA LIMITADA

Aroma Housewares Company garantiza que este producto no tenga defectos en sus materiales y fabricación durante un periodo de un año a partir de la fecha comprobada de compra dentro de la parte continental de los Estados Unidos.

Dentro de este periodo de garantía, Aroma Housewares Company reparará o reemplazará, a su opción, las partes defectuosas sin ningún costo, siempre y cuando el producto sea devuelto, con el flete prepagado, con comprobación de compra y \$14.00 dólares para cargos de envío y manejo a favor de Aroma Housewares Company. Antes de devolver un producto, sírvase llamar al número telefónico gratuito que está más abajo para obtener un número de autorización de devolución. Espere entre 2-4 semanas para recibir el aparato nuevamente.

Esta garantía no cubre la instalación incorrecta, el uso indebido, maltrato o negligencia por parte del usuario. La garantía también es inválida en caso de que el aparato sea desarmado o se le dé mantenimiento en un centro de servicio no autorizado.

Esta garantía le da derechos legales específicos los cuales podrán variar de un estado a otro y no cubre áreas fuera de los Estados Unidos.

AROMA HOUSEWARES COMPANY

6469 Flanders Drive

San Diego, California 92121

1-800-276-6286

L-V, 8:30 AM - 5:00 PM, Tiempo del Pacífico

Sitio Web: [www.aromaco.com](http://www.aromaco.com)