

Cuisinart®

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus

AMW-90

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction booklet carefully before using.

CONTENTS

| | |
|--|----|
| Important Safeguards | 2 |
| Features and Benefits | 6 |
| Getting to Know Your Control Panel | 7 |
| Setup | 8 |
| Setting the Clock | 8 |
| Guide for Materials to Use/Avoid | 9 |
| AirFry/Convection Oven Cooking | 10 |
| Microwave Cooking | 12 |
| Defrost | 16 |
| Stage Cooking | 16 |
| Combi Cooking | 17 |
| Mute On/Off | 17 |
| Child Lock | 17 |
| Troubleshooting | 18 |
| Cleaning and Maintenance | 19 |
| Warranty | 20 |
| Recipes | 21 |

IMPORTANT SAFEGUARDS

WARNING: To reduce the risk of burns, electric shock, fire, injury to persons, or exposure to excessive microwave energy when using your appliance, basic safety precautions should be taken, including the following:

1. **READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE APPLIANCE.**
2. Read and follow the specific warning section: PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY, page 4.
3. This appliance must be grounded. Connect only to properly grounded outlet. See GROUNDING INSTRUCTIONS, page 5.
4. Install or locate this appliance only in accordance with the SETUP instructions, page 8.

5. Some products, such as whole eggs and sealed containers (for example, closed glass jars) can explode and should not be heated in this oven.
6. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use corrosive chemicals or vapors in this appliance. This oven is specifically designed to heat or cook food. It is not designed for industrial or laboratory use.
- 7. HOT CONTENTS CAN CAUSE SEVERE BURNS. DO NOT ALLOW CHILDREN TO USE THE MICROWAVE.** Use caution when removing hot items.
8. Close supervision is necessary when any appliance is used near children.
9. Do not operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped.
10. This appliance should be serviced only by qualified service technicians. Contact **1-800-726-0190**.
11. The use of accessory attachments not recommended by Cuisinart may cause injury.
12. Do not cover or block any openings on the appliance.
13. Do not store or use this appliance outdoors.
14. Do not use this product near water, for example, near a kitchen sink, in a wet basement, near a swimming pool, or similar locations.
15. Do not immerse cord or plug in water.
16. Keep cord away from heated surfaces.
17. Do not let cord hang over edge of table or counter.
18. When cleaning surfaces of door and oven that come together on closing the door, use only mild, nonabrasive soaps or detergents applied with a sponge or soft cloth.
19. To reduce the risk of fire in the oven interior:
 - a. Do not overcook food. Carefully attend appliance when paper, plastic, or other combustible materials are placed inside the oven to facilitate cooking.
 - b. Remove wire twist ties from paper or plastic bags before placing bag in oven.
 - c. If materials inside the oven ignite, keep oven door closed, turn oven off, and disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
 - d. Do not use the interior for storage purposes. Do not leave paper products, cooking utensils, or food in the oven when not in use.

-
20. **Liquids such as water, coffee, or tea can be overheated beyond the boiling point without appearing to be boiling. This is called delayed eruptive boiling. Visible bubbling or boiling when the container is removed from the microwave oven is not always present. THIS COULD RESULT IN VERY HOT LIQUIDS SUDDENLY BOILING OVER WHEN THE CONTAINER IS DISTURBED OR A UTENSIL IS INSERTED INTO THE LIQUID.**
 21. To reduce the risk of injury to persons:
 - a. Do not use straight-sided containers with narrow necks. Use wide-mouth containers.
 - b. Stir liquid both before and halfway through heating it.
 - c. Do not overheat liquid.
 - d. Use extreme care when inserting a spoon or other utensil into the container. This may also cause delayed eruptive boiling.
 - e. After heating, allow the container to stand in the microwave oven for at least 20 seconds before removing the container.
 22. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. **When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet.** Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.
 23. The oven must be placed on a level surface.
 24. The glass tray and turntable assembly must be in the oven during cooking. Handle the glass turntable carefully and place cookware on it gently to avoid possible breakage.
 25. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
 26. Incorrect use of a browning dish may cause the turntable to break. See information about cookware you can use, page 9.
 27. Use only the correctly specified bag size when using the preset popcorn program.
 28. The oven has several built-in safety switches to ensure that the power remains off when the door is open. Do not tamper with these switches.
 29. Do not operate the microwave oven when empty. Operating the oven with no food or food that is extremely low in moisture can cause fire, charring, or sparking.
 30. Do not cook bacon directly on the turntable. Excessive local heating of the turntable may cause the turntable to break.
 31. Do not preheat empty oven with glass turntable in place.
 32. Do not heat baby bottles or baby food in the microwave oven. Uneven heating/hotspots may occur and cause injury.
 33. Do not heat narrow-necked containers, such as syrup bottles.
 34. Do not attempt to deep-fry in your microwave oven.
 35. Do not attempt home canning in this microwave oven, as it is impossible to be sure all contents of the jar have reached boiling temperature.
 36. Do not use this microwave oven for commercial purposes. This microwave oven is made for household use only.
 37. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.
 38. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts.
 39. Oversized foods or oversized metal utensils should not be inserted in a microwave/oven as they may create a fire or risk of electric shock.
 40. Do not clean with metal scouring pads. Pieces can burn off the pad and touch electrical parts involving a risk of electric shock.
 41. Do not use paper products when appliance is operated in any other mode than Microwave.
 42. Do not store any materials, other than manufacturer's recommended accessories, in this oven when not in use.
 43. Do not cover racks or any other part of the oven with metal foil. This will cause overheating of the oven.

SAVE THESE INSTRUCTIONS. FOR HOUSEHOLD USE ONLY.

FEDERAL COMMUNICATIONS COMMISSION NOTICE

WARNING: Changes or modifications to this unit expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This device complies with Part 18 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful

interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Consumer ISM equipment, pursuant to Part 18 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

SUPPLIER'S DECLARATION OF CONFORMITY

Brand: Cuisinart

Model No.: AMW-90

Description: 3-in-1 Microwave AirFryer Plus

Responsible Party: Conair Corporation - 1 Cummings Point Road - Stamford, CT 06902 - (203) 351-9000

Standards: FCC Part 18.

This device complies with Part 18 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesirable operation.

DATE OF ISSUE: 28/09/2021

PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY

1. Do not attempt to operate this oven with the door open, as this can result in harmful exposure to microwave energy. It is important not to break or tamper with the safety interlocks.
2. Do not place any object between the oven front face and the door or allow soil or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.
3. Do not operate the oven if it is damaged. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to the door (for example, make sure that it is not bent); hinges and latches (for example, make sure that they are not broken or loosened); and door seals and sealing surface.

THE OVEN SHOULD NOT BE ADJUSTED OR REPAIRED BY ANYONE EXCEPT PROPERLY QUALIFIED SERVICE PERSONNEL. IF THE MICROWAVE UNIT IS NOT KEPT CLEAN, ITS SURFACE COULD BE DEGRADED AND LEAD TO A HAZARDOUS SITUATION.

PRECAUTIONS TO BE OBSERVED BEFORE AND DURING SERVICING TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY

- (a) Do not operate or allow the oven to be operated with the door open.
- (b) Make the following safety checks on all ovens to be serviced before activating the magnetron or other microwave source, and make repairs as necessary: (1) interlock operation, (2) proper door closing, (3) seal and sealing surfaces (arcing, wear, and other damage), (4) damage to or loosening of hinges and latches, (5) evidence of dropping or abuse.
- (c) Before turning on microwave power for any service test or inspection within the microwave generating compartments, check the magnetron, wave guide or transmission line, and cavity for proper alignment, integrity, and connection.
- (d) Any defective or misadjusted components in the interlock, monitor, door seal, and microwave generation and transmission systems shall be repaired, replaced, or adjusted by procedures described in this manual before the oven is released to the owner.
- (e) A microwave leakage check to verify compliance with the Federal Performance Standard should be performed on each oven prior to release to the owner.

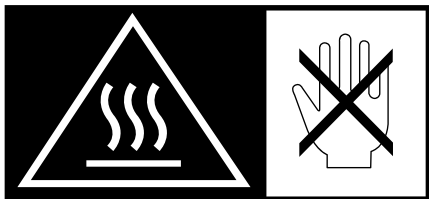
SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

DANGER – Electric Shock Hazard

Touching some of the internal components can cause serious personal injury or death. Do not disassemble this appliance.

WARNING – Electric Shock Hazard

Improper use of the grounded cord can result in electric shock. Do not plug into an outlet until appliance is properly installed.



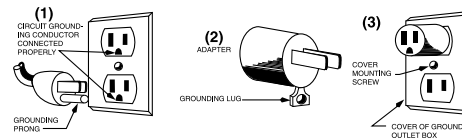
NOTICE: PACEMAKERS

Most pacemakers are shielded from interference from electronic products, including microwaves. Patients with pacemakers may wish to consult their physicians if they have concerns.



GROUNDING INSTRUCTIONS

This appliance must be grounded. In the event of an electrical short circuit, grounding reduces the risk of electric



shock by providing an escape wire for the electric current. This appliance is equipped with a cord with a grounding wire and grounding plug. The plug must be plugged into an outlet that is properly installed and grounded. Consult a qualified electrician or serviceman if the grounding instructions are not completely understood or if doubt exists as to whether the appliance is properly grounded. If it is necessary to use an extension cord, use only a 3-wire extension cord that has a 3-pronged grounding plug, and a 3-slot receptacle that will accept the plug on the appliance.

1. A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
2. Longer cord sets or an extension cord should not be used unless the following precautions are followed (see 3, below).
3. If a long cord or extension cord is used:
 - The marked electrical rating of the cord set or extension cord should match the rating of the appliance.
 - The extension cord must be a grounding-type 3-wire cord.
 - The longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over.

SPECIFICATIONS

Model: AMW-90
Rated Voltage: 120V~60Hz
Rated Input M/W Power: 1150W
Rated Output M/W Power: 900W
Rated Input Power (AirFry): 1500W
External Dimensions: 20.57" x 17.91" x 11.82"
Oven Capacity: 25.5 L
Turntable Diameter: 12.4"
Approximate Net Weight (without accessories): 34.1 lb.
Approximate Net Weight (with accessories): 36.4 lb.

FEATURES AND BENEFITS

1. Control Panel

See details on page 7.

2. Turntable Assembly

- a. Turntable Shaft
- b. Turntable Ring
- c. Glass Tray with Hub

3. MicroGuide (DO NOT REMOVE)

See details on page 8.

4. Interior Light

Interior light to easily view food while cooking

5. Oven/AirFry Pan

Included for your convenience. Use alone when baking or roasting. Use with AirFry Basket when AirFrying, broiling, or baking.

NOTE: Intended for Oven/AirFry modes only.

6. AirFry Basket

Use basket when AirFrying or broiling to optimize your cooking results. We recommend setting the basket in the pan.

7. Stainless Steel Interior

Stainless steel interior wipes clean easily and reduces odor absorption.

8. Door with Cool-Touch Handle

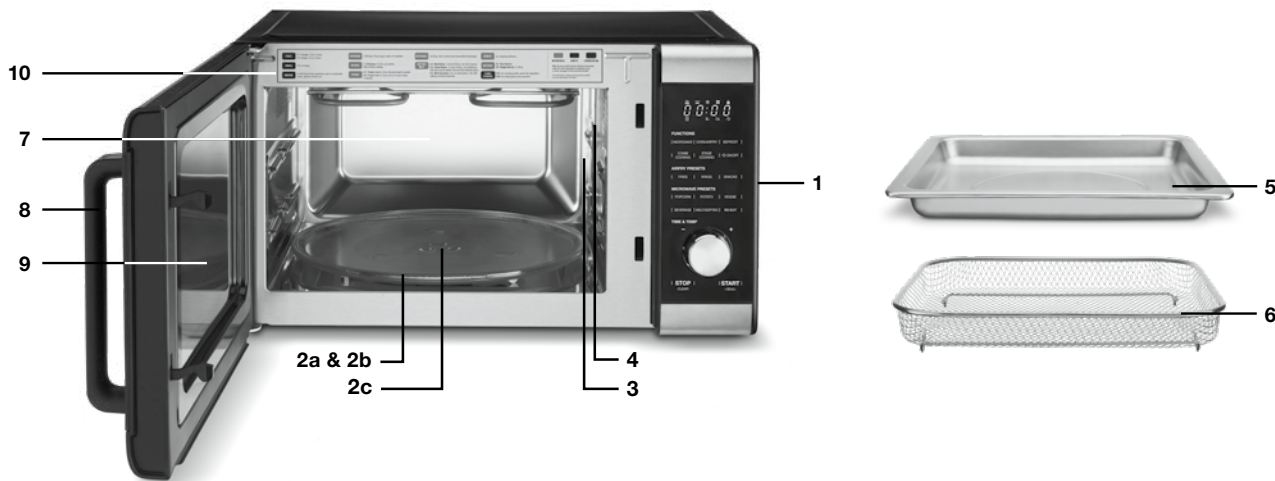
Handle designed to stay cool during cooking.

9. Viewing Window

Large viewing window to check progress.


10. Cooking Guide Chart

Recommendations and tips on how to use the unit.





GETTING TO KNOW YOUR CONTROL PANEL



1. Microwave

Use this function to program your microwave with your desired power time and power level.  will be displayed when selected. See page 12 for more details.

2. Oven/AirFry

Use this function to program your oven with your desired time and temperature to AirFry or convection bake.  and  will be displayed when selected. See page 10 for more details.

3. Defrost

Used to defrost by time or weight.  and  will be displayed when selected.


4. Combi Cooking

Preprogrammed settings with combination of Oven/AirFry and Microwave cooking. See page 17 for more details.




5. Stage Cooking

Program your oven to automatically shift between functions in a sequence you select. See page 16 for more details.



6. Mute On/Off

Can be used to turn on/off the audible alerts your microwave makes.  will be displayed when selected. See details on page 17.

7. AirFry Presets

Preprogrammed time and temperature for Fries, Wings, and Snacks. , , and  will display when any preset is selected. See page 10 for more details.

8. Microwave Presets

Preprogrammed settings for Popcorn, Potato, Veggies (Fresh and Frozen), Beverage, Melt/Soften, and Reheat.  and  will display when any preset is selected. See page 13 for more details.

9. Time/Temp Selector Dial

Turn and push to select your desired settings.

10. Stop/Clear

Use to pause/stop your cooking or clear your selected settings.

11. Start/+30 Sec

Use to start your cooking or to add time in 30-second increments.



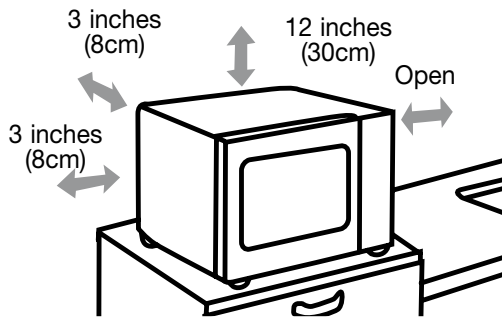
SETUP

1. Select a level surface with a minimum clearance of 12 inches (30cm) above the oven, at least 3 inches (8cm) between the oven, and any adjacent walls with one side open.

NOTE:

- Blocking the intake and/or outlet openings can damage the oven.
- Objects should not be stored on the top of the oven. If they are, remove all objects before you turn on your oven. The exterior walls can get hot when in use.

WARNING: DO NOT INSTALL THIS OVEN OVER A RANGE COOKTOP OR OTHER HEAT-PRODUCING APPLIANCE. IF IMPROPERLY INSTALLED NEAR OR OVER A HEAT SOURCE, THE OVEN COULD BE DAMAGED AND THE WARRANTY WOULD BE VOID.



2. Remove any protective film from oven.

IMPORTANT: DO NOT REMOVE THE MICA COVER MICROGUIDE ATTACHED TO INTERIOR. IT SHIELDS AND PROTECTS WAVE ACTION.



3. Install turntable by setting ring assembly onto the oven floor, centered over the turntable shaft. Then place glass tray into the oven, carefully fitting the tray hub onto the turntable shaft.




NOTE: Turntable assembly should always be in place during use. Make sure glass tray is never used upside down. Tray must be properly connected to the turntable ring before operating. If glass tray or turntable ring assembly breaks, do not use. Contact consumer service.

4. Plug oven into a standard household outlet, making sure the voltage and frequency are the same as those on the rating label.

SETTING THE CLOCK

The clock can be set when the oven is not cooking and the time (or 0:00) is displayed on the screen.

To set the clock:

1. Press and hold the selector dial until  and the clock hour flashes.
2. Turn the dial to set hour, then press selector dial to confirm setting. Minutes will flash.
3. Turn the dial to set minutes, then press selector dial to confirm setting.

GUIDE FOR MATERIALS TO USE/AVOID

When Using Microwave or Oven/AirFry: To prevent arcing or fire, use the chart below to determine which materials are safe, or follow instructions from container/wrap manufacturer. Do not microwave or cook in empty containers.



Plastic cookware should be used carefully. Even plastic identified as safe for cooking in microwaves and ovens may not be as tolerant of overcooking conditions as glass or ceramic materials, and may soften or char if subject to overcooking. Longer exposure to overcooking could result in food or cookware igniting.

| MATERIAL | | MICROWAVE | | OVEN/AIRFRY |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
| Aluminum tray/foil | × | May cause arcing. Transfer food to microwave-safe dish. | ✓ | Caution: Material will get hot. |
| Food carton (paper) with metal handle | × | May cause arcing. Transfer food to microwave-safe dish. | × | |
| Metal or metal-trimmed utensils | × | Metal shields the food from microwave energy. Metal trim may cause arcing. | ✓ | Caution: Utensils will get hot. |
| Metal twist ties | × | May cause arcing and may cause a fire in the oven. | × | |
| Paper bags | × | May cause a fire in the oven. | × | May cause a fire in the oven. |
| Foam/styrofoam | × | May cause a fire in the oven. | × | May cause a fire in the oven. |
| Wood | × | Wood will dry out when used in the microwave and may split or crack. | × | May cause a fire in the oven. |
| Browning dish | ✓ | Use a browning dish in this microwave only if supplied with a microwave trivet that will lift the browning dish $\frac{3}{16}$ inch above the turntable. Caution: Incorrect usage may cause the turntable to break. | ✓ | Follow manufacturer's instructions. |
| Dinnerware | ✓ | Microwave-safe only. Follow manufacturer's instructions. Do not use if cracked or chipped. | ✓ | Oven-safe only. Follow manufacturer's instructions. |
| Glass jars | ✓ | Microwave-safe only. Always remove lid. Use only to warm food. Most glass jars are not heat resistant and may break. | × | |
| Glass cookware | ✓ | Heat-resistant oven glassware with no metallic trim only. Do no use if cracked or chipped. | ✓ | Oven-safe only. Follow manufacturer's instructions. |
| Oven cooking bags | ✓ | Follow manufacturer's instructions. Do not close with metal tie. | ✓ | Follow manufacturer's instructions |
| Paper plates and cups | ✓ | Use for short-term cooking/warming only. Do not leave oven unattended while cooking. Should be labeled for use in microwave — with no color/dye. | × | May cause a fire in the oven. |
| Paper towels | ✓ | Cover food for reheating and absorbing fat. Use with supervision for short-term cooking only. | × | May cause a fire in the oven. |
| Parchment paper | ✓ | Use as a cover to prevent splattering or as a wrap for steaming. | ✓ | Oven-safe only. Follow manufacturer's instructions. |
| Plastic | ✓ | Microwave-safe only. Follow manufacturer's instructions. | × | |
| Plastic wrap | ✓ | Microwave-safe only. Do not seal or allow plastic wrap to touch food. Vent or pierce before cooking. | × | |
| Silicone cookware and accessories | ✓ | Microwave-safe only. Follow manufacturer's instructions. | ✓ | Oven-safe only. Follow manufacturer's instructions. |
| Thermometers | ✓ | Microwave-safe only. Follow manufacturer's instructions. | ✓ | Oven-safe only. Follow manufacturer's instructions. |
| Wax paper | ✓ | Do not seal. Use only as a cover to prevent splattering and retain moisture inside. | ✓ | Follow manufacturer's instructions. |

AIRFRY/CONVECTION OVEN COOKING

MANUAL COOK

You can manually program your desired temperature and cooking time. Refer to pages 10–11 for recommendations and cooking charts.

1. Place food in AirFry Basket nested in the Oven/AirFry Pan.
NOTE: It may be helpful to spray the basket with nonstick spray.
2. Select Oven/AirFry function.   and 400°F display.
3. Set/adjust cooking temperature by turning the selector dial.
When desired temperature is displayed, press the selector dial.
0:00 will display.

NOTE: Temperatures are in 25°F increments.

4. Set cooking time by turning the selector dial. Time is displayed in minutes and seconds (up to 99 minutes).
5. Press Start. The oven will begin cooking and remaining time will be shown on screen.
6. When countdown timer reaches 0:00, the oven will beep 3 times and heaters will turn off.
NOTE: Cooking can be paused or canceled before countdown timer reaches 0:00 by pressing the Stop button. Press once to pause cooking and twice to cancel cooking.

ADDING TIME

To add time while the oven is already cooking, turn the selector dial.

AIRFRY PRESETS

Preset AirFry functions are preprogrammed to cook many popular foods using professionally recommended cooking temperatures and times.

1. Press the button for the desired Preset function.

NOTE: For fries, select F1 (frozen fries) or F2 (fresh fries)

with the selector dial. The display will show , , and  and the recommended temperature for the selected preset.

- a. To confirm displayed temperature, press the selector dial.

- b. To adjust temperature, turn the selector dial and press once desired temperature is displayed.

2. The display will show the recommended cooking time for the selected preset.

- a. To confirm displayed time, press the selector dial.

- b. To adjust time, turn the selector dial.

3. Press the Start button to begin cooking.

NOTE: Final cooking results will vary according to food's initial temperature, shape, quality, etc. Check the TIPS column in the AirFry Preset Cooking Guide below for best results.

AIRFRY PRESET COOKING GUIDE

| FUNCTION | SUB-OPTIONS | RECOMMENDED QUANTITY | TIPS |
|----------|---------------------------|----------------------|---|
| Fries | Frozen Fries (F1) | 1½ lb. | <ul style="list-style-type: none">• Spread fries in an even layer in the AirFry Basket• Avoid overcrowding• When AirFrying quantities greater than what is recommended, toss frozen fries to ensure even cooking and browning |
| | Fresh-Cut Fries (F2) | | |
| Wings | Chicken Wings/ Drumsticks | 2 lb. | <ul style="list-style-type: none">• Arrange wings in a single layer in the AirFry Basket Tip: Coat the AirFry Basket with nonstick cooking spray• Do not stack wings |
| Snacks | Frozen Snacks | 1½ lb. | <ul style="list-style-type: none">• Flip snacks halfway for even cooking (e.g., mozzarella sticks, chicken nuggets, etc.)• Preset is suitable for most snacks; AirFry for an additional 2 to 3 minutes if necessary |

OVEN/AIRFRY COOKING RACK GUIDE

For most all AirFrying, use the upper rack position. Should food be too large, it is possible to AirFry in the lower rack position.

For oven baking and roasting, use the lower rack position.

AIRFRY COOKING GUIDE

The chart below lists recommended amounts, cooking times, and temperatures for various types of food that can be AirFried in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. If portions exceed recommendations, you can toss occasionally while cooking to ensure the crispiest, most even results. Smaller amounts of food may require less time. It is recommended to coat the AirFry Basket with nonstick cooking spray to prevent sticking.

NOTE: When AirFrying, always use the AirFryer Basket with the Oven/AirFry Pan.


| FOOD | RECOMMENDED AMOUNT | TEMPERATURE | TIME |
|---|---|-------------|---------------------------------|
| Chicken Wings | 2 pounds, about 24 (max 3 pounds) | 400°F | 25 to 30 minutes |
| Frozen Appetizers (e.g., mozzarella sticks, popcorn shrimp, etc.) | 1 pound, 16 mozzarella sticks | 400°F | 10 to 12 minutes |
| Frozen Chicken Nuggets | 1½ pounds, evenly placed on basket without any overlap | 400°F | 15 minutes |
| Frozen Fish Sticks | 1½ pounds | 400°F | 10 minutes |
| Frozen Fries | 1½ pounds | 450°F | 15 to 25 minutes |
| Frozen Steak Fries | 1½ pounds | 450°F | 15 to 25 minutes |
| Hand-Cut Fries | 1½ pounds (about 2 large potatoes) | 400°F | 15 to 20 minutes |
| Hand-Cut Steak Fries | 1½ pounds (about 2 large potatoes) | 400°F | 15 to 20 minutes |
| Shrimp | 1½ pounds | 400°F | 6 to 8 minutes |
| Tortilla Chips | 4 5-inch corn tortillas, cut into fourths; 2 8-inch flour tortillas, cut into eighths. Spray with oil and sprinkle with salt prior to AirFrying | 425°F | 6 minutes, toss halfway through |
| Vegetables (larger cuts, e.g., broccoli florets) | 1 pound, about 4 cups | 400°F | 15 to 20 minutes |
| Vegetables (thin cut; e.g., green beans) | ½ pound, trimmed | 400°F | 18 minutes |
| Vegetables (leafy greens, e.g., kale) | ½ bunch (about 4 ounces leaves with stems removed and discarded); sprayed with oil and pinch of salt | 375°F | 6 minutes |

NOTE: AirFrying doesn't require oil, but a light coating can enhance browning and crispiness. Use an oil sprayer or a nonstick olive oil cooking spray to keep it extra light or a pastry brush to evenly coat. You can also pour a little oil into a bowl, add food, and toss.

MICROWAVE COOKING

MANUAL COOK

You can manually program your desired cooking time and power level. Refer to pages 13–15 for recommendations and cooking charts.

1. Place food in a microwave-safe dish (see page 9 for materials to use/avoid). Do not use AirFry Basket or Pan.
2. Select Microwave function.  and 0:00 will display.
3. Set cooking time by turning the selector dial. Time will be displayed in minutes and seconds (up to 99 minutes). When desired cooking time is displayed, press selector dial and 10P will display.
4. Set/adjust power level by turning the selector dial. Refer to Power Level chart below.

| | | |
|--------|---------|--------------------|
| 8P-10P | 80–100% | High |
| 6P-7P | 60–70% | Medium High |
| 4P-5P | 40–50% | Medium |
| 2P-3P | 20–30% | Medium Low/Defrost |
| 1P | 10% | Low |
| 0P | 0% | |

5. Press Start. The oven will begin microwaving.
6. When countdown timer reaches 0:00, the oven will beep 3 times and microwave will turn off.

NOTE: Microwaving can be paused or canceled by pressing the Stop button. Press once to pause and twice to cancel.

+30 SECONDS/EXPRESS COOK



This feature provides a shortcut to programming your microwave. Power level is always at 100% when using Express Cook. Select Express Cook by pressing the Start/+30 Sec button. The oven will begin microwaving for 30 seconds on 10P. To add time in 30-second increments, keep pressing the Start/+30 Sec button.

ADDING TIME

To add time while the oven is already microwaving, press the Start+30 Sec. button or turn the selector dial.

MICROWAVE PRESETS

Preset microwave functions are preprogrammed to cook many popular foods using professionally recommended power levels and cooking times.

1. Press the button for the desired Preset function. The display will show  and  and the first option for that function as listed in the DISPLAY column of the Microwave Preset Cooking Guide on page 13.
2. Rotate the dial or press the button until the desired option appears on the display. Options include food weight or food portions.
3. Once you have made your selection, press the Start button.

NOTE: Final cooking results will vary according to food's initial temperature, shape, quality, etc. Check the TIPS column in the Microwave Preset Cooking Guide for best results.

MICROWAVE PRESET COOKING GUIDE

| FUNCTION | SUB-OPTIONS | DISPLAY | WEIGHT/AMOUNT | TIPS |
|-------------|------------------------|---------|-------------------|--|
| Popcorn | Personal Size | 1.75 | 1.75–3 oz. | <ul style="list-style-type: none"> • Use only popcorn packaged for microwave-oven use • Microwave according to package directions • Pop only one bag at a time • Do not try to pop unpopped kernels • If frequent pops are still heard once the cycle ends, press Start/+30 Sec for additional time • Once you hear less than 1 pop every 2 seconds, press Stop Pause/Cancel or open the door to end the cycle |
| | Regular Size | 3.0 | | |
| Potato | 1 pc. | 1 | 6–30 oz. | <ul style="list-style-type: none"> • Each potato should weigh approximately 6–10 oz. • Pierce potatoes, then place on turntable or on plate lined with a paper towel |
| | 2 pc. | 2 | | |
| | 3 pc. | 3 | | |
| Veggie | Frozen Veggies A1 | 4 | 4–16 oz. | <ul style="list-style-type: none"> • No extra liquid is required |
| | | 8 | | |
| | | 16 | | |
| | Fresh Veggies A2 | 4 | 4–16 oz. | |
| | | 8 | | |
| | | 16 | | |
| Beverage | 4 oz. | 4 | 4–12 oz. | <ul style="list-style-type: none"> • Use to reheat room-temperature beverage. After heating, stir contents and test for desired heat • Add time if beverage has not reached desired temperature at the end of the cycle |
| | 8 oz. | 8 | | |
| | 12 oz. | 12 | | |
| Melt/Soften | Butter Melt | A3 | ½ stick (4 tbsp.) | <ul style="list-style-type: none"> • Butter should be taken from refrigerator • Cut into tablespoons and place in small bowl, uncovered • Stir butter well to fully melt |
| | Butter Soften | A4 | ½ stick (4 tbsp.) | <ul style="list-style-type: none"> • Butter should be taken from refrigerator • Leave stick as is (wrapped), add an extra cycle if necessary, and turn butter over between cycles |
| | Chocolate Melt | A5 | 4 oz. | <ul style="list-style-type: none"> • Cut into small pieces or use chips; stir chocolate once program ends to fully incorporate |
| Reheat | Dinner Plate/Leftovers | | 1 plate | <ul style="list-style-type: none"> • Use this setting to reheat precooked foods or leftovers from refrigerator • Cover with vented lid or microwave-safe wrap • After cooking, check food for desired temperature • If desired temperature is not reached, continue heating for extra time |

The following guides will help you to cook a variety of foods in the microwave.

HOW TO MICROWAVE MEAT & POULTRY

| FOOD | WEIGHT/ AMOUNT | COOKING TIME | POWER LEVEL | PREPARATION TIPS |
|----------------------------|-------------------|---|----------------|---|
| Bacon | 6 slices | 2½-minute intervals until desired doneness | High (10P) | Place bacon between 2 layers of paper towels on a microwave-safe plate. |
| Ground Beef | 1 pound | 10 to 12 minutes | High (10P) | Place ground beef in a microwave-safe dish or casserole. Cover vessel with vented lid or vented microwave-safe plastic wrap, making sure cover does not touch food. Ground beef should be broken up before and during cooking. Discard any accumulated liquid after cooking. |
| Boneless Chicken Pieces | 1 pound | 6 to 5 minutes/pound | High (10P) | Arrange pieces in a shallow microwave-safe dish with the thicker pieces along the outside of the dish. Chicken should be in a single layer. Cover with vented lid or vented microwave-safe wrap, making sure cover does not touch food. Cook until juices run clear and meat is no longer pink (165°F for white meat, 170°F for dark meat). NOTE: Skin will not brown. Let stand 5 to 10 minutes before serving. |

HOW TO MICROWAVE FISH & SEAFOOD

| FOOD | WEIGHT/ AMOUNT | COOKING TIME | POWER LEVEL | PREPARATION TIPS |
|--|-------------------|---|----------------|---|
| White Fish – thick fillets (cod, haddock, halibut) | 1 pound | 7 to 8 minutes | High (10P) | Arrange evenly in a shallow microwave-safe dish. Cover with vented lid, making sure cover does not touch food. Let stand 3 to 5 minutes before serving. |
| White Fish – thin fillets (sole, flounder, tilapia) | 1 pound | 5 to 6 minutes | High (10P) | |
| Salmon – Fillet | 1 pound | 6 to 8 minutes | High (10P) | |
| Scallops | 1 pound | 4 to 6 minutes, turn halfway through cooking time | High (10P) | |
| Shrimp | 1 pound | 4 to 5 minutes | High (10P) | |



HOW TO MICROWAVE VEGETABLES

| FOOD | WEIGHT/ AMOUNT | COOKING TIME | POWER LEVEL | PREPARATION TIPS |
|-----------------------|------------------------------------|---|----------------|---|
| Artichokes | 2 globes (about 10 oz. each) | 12 to 15 minutes. Turn halfway through cooking time | High (10P) | Place in microwave-safe casserole dish with ¼ cup water. Cover with vented lid, making sure cover does not touch food. Leaves should pull out easily when done. |
| Asparagus | 1 pound | 3 to 5 minutes. Cooking time will vary based on size; make sure all are consistent size | High (10P) | Leave whole or cut into 1- to 2-inch pieces. Place in microwave-safe casserole dish with 2 tablespoons water. Cover with vented lid, making sure cover does not touch food. |
| Beans (green, yellow) | 1 pound | 8 to 12 minutes 5 to 9 minutes (thin beans like haricots verts) | High (10P) | Trim. Place in microwave-safe casserole dish with ¼ cup water. Cover with vented lid, making sure cover does not touch food. |
| Beets | 1 pound (3 to 4 medium) | 10 to 20 minutes | High (10P) | Scrub and trim. If keeping whole, prick with a fork, otherwise peel and cut. Place in microwave-safe casserole dish with ¼ cup water. Cover with vented lid, making sure cover does not touch food. |
| Broccoli | 1 pound | 6 minutes | High (10P) | Cut into florets. Place in microwave-safe casserole dish with ¼ cup water. Cover with vented lid, making sure cover does not touch food. |
| Brussels Sprouts | 1 pound | 7 minutes | High (10P) | Trim and discard loose outer leaves. Trim stem ends and cut a cross in end with sharp knife. Place in microwave-safe casserole dish with ¼ cup water. Cover with vented lid, making sure cover does not touch food. |
| Carrots | 1 pound | 8 minutes | High (10P) | Wash and peel. Cut into ¼-inch slices. Place in microwave-safe casserole dish with ¼ cup water. Cover with vented lid, making sure cover does not touch food. |
| Baby Carrots | 1 pound | 10 minutes | High (10P) | Place in microwave-safe casserole dish with ¼ cup water. Cover with vented lid, making sure cover does not touch food. |
| Spaghetti Squash | 1 small to medium squash | 20 minutes | High (10P) | First prick all over the squash and microwave for 5 minutes. Then allow to cool slightly and halve the squash widthwise. Scoop out the seeds and then place face down in a microwave-safe pie plate with ¼ cup water. Microwave on High for 15 minutes. |



DEFROST

This feature allows you to defrost by time or by weight. Press Defrost, and d1 will display to defrost by time. Turn the dial or press the button for d2 to display to defrost by weight.

Time

1. Once d1 is displayed, press the selector dial to confirm time defrost. , , and 0:00 will display.
2. Set defrost time by turning the selector dial.
NOTE: Time defrost default power level is 3P.
3. Press Start. The display will begin counting down the time.

Weight

1. Once d2 is displayed, press the selector dial to confirm weight defrost. , , and **Oz** will display.
2. Set defrost weight within the range of 4–100 oz. by turning the selector dial.
3. Press Start. The display will automatically begin counting down the correct defrost time based on the programmed weight.

Defrost Tips

- Frozen food in paper or plastic can be defrosted in the package. Closed packaged should be slit, pierced, or vented AFTER the food has partially defrosted. Plastic storage containers should be partially uncovered.
- If the food is in a foil container, transfer it to a microwave-safe dish.
- For more even defrosting of larger foods, defrost by weight. Be sure large meats are completely defrosted before cooking.
- When defrosted, food should be cool, but softened in all areas. If food is still icy, return it to the microwave for brief additional cooking time, or let it stand for a few minutes.

STAGE COOKING

This function lets you program your oven to automatically switch from one function to another. You can program up to 4 different functions. Be sure to follow steps in the order listed below; function must always be selected first, then either power level (if microwave function), time or temperature (if Oven/AirFry function), or time or weight (if Defrost function).

Example: To first defrost for 5 minutes at default power level, then microwave at 100% power level for 5 minutes, then switch to microwave at 50% power level for 10 minutes, and finally AirFry for 2 minutes at 400°F:

1. **Stage 1:** Press Stage Cooking button and SC-1 will display. Press Defrost once, and display will show d1; press selector dial and display will show 0:00; turn the selector dial to set the time to 5:00.
2. **Stage 2:** Press Stage Cooking button and SC-2 will display. Press Microwave, and display will show 0:00; turn selector dial to set time to 5:00. Press dial to confirm.
3. **Stage 3:** Press Stage Cooking button and SC-3 will display. Press Microwave, and display will show 0:00, turn selector dial to set time to 10:00. Press dial to confirm and display will show 10P, turn to 5P.
4. **Stage 4:** Press Stage Cooking button and SC-4 will display. Press Oven/AirFry, and display will show 400F. Press dial to confirm. Display will show 0:00; turn selector dial to set time to 2:00.
5. Once all stages are programmed, press Start to begin stage cooking.

NOTE: Presets cannot be set as part of stage cooking.

COMBI COOKING


Your oven offers the option of combination cooking, using microwave energy along with Oven/AirFry cooking. You cook with speed and accuracy, while browning and crisping to perfection. All that is necessary is to enter cooking time.

| COMBINATION | DISPLAY | MICROWAVE | OVEN/AIRFRY | TIPS |
|-------------|---------|-----------|-------------|---|
| 1 | CC1 | 30% | 70% | Recommended for roasting meats, poultry, and vegetables. Temperature will not vary from traditional oven. Cooking times will be shorter by about 5 to 10 minutes. |
| 2 | CC2 | 70% | 30% | Recommended for baked goods and casseroles. For baked goods, reduce the temperature by about 25 degrees from traditional oven recommendation. Once time expires, allow baked good to rest in oven for 10 minutes before removing. |

To use combination cooking:

1. Press Combi Cooking button; display will show CC1. Rotate the dial or press Combi Cooking and the display will show CC2.
2. Press the dial to select desired Combi Cooking function. The display will show 350F (default temperature).
3. Rotate the dial to select desired temperature.
4. Press dial to confirm temperature setting. Display will show 0:00.
5. Turn dial to desired time.
6. Press Start to begin cooking.



MUTE ON/OFF

 will show when Mute is on. Press the Mute button to turn sound back on.



CHILD LOCK

The child lock prevents unwanted oven operation. The oven can be set so that the control panel is deactivated or locked.

To Lock

- Press and hold Stop/Clear for 3 seconds.
- There will be a tone indicating that the child lock has been activated.
- The screen will display  and .
- The keypad will not be able to be used.

To Unlock

- To unlock, press and hold Stop/Clear for 3 seconds.
- There will be a long tone indicating that the oven is unlocked.
- The  and  will disappear.
- The keypad and unit will be functional again.

| TROUBLESHOOTING | | |
|---|---|--|
| Operation | Why won't my unit turn on? | Make sure it is plugged into a functional outlet. |
| | | Make sure the oven door is closed. |
| | | Call Consumer Service at 1-800-726-0190. |
| Programming | Can I change my function while cooking? | First interrupt current function by pressing Stop/Clear twice. Then reprogram the oven to desired function. |
| | Can I change time while cooking? | Yes. Simply turn the selector dial during cooking to change time. |
| | Can I change power level or temperature when the unit is already cooking? | You need to first interrupt the current cooking function by pressing Stop/Clear twice. Then reprogram the oven to your desired temperature or power level. |
| Microwave Cooking | Why is my food not cooked evenly, undercooked, or not fully defrosted? | If you used non-microwave safe materials, make sure to use microwave-safe cookware only. |
| | | Food might not be fully defrosted; add additional time using the defrost function. |
| | | You may need more time or power; make sure you adjust cooking time and power level accordingly. |
| | | Try turning or stirring food for more even cooking. |
| | | Food might have been positioned in the center of the turntable; try positioning food off-center for more even cooking. |
| | Why is my food overcooked? | Cooking time or power level might have been incorrect; try adjusting these accordingly. |
| Why is there arcing or sparking? | Make sure to use microwave-safe cookware only. Do not use AirFry accessories in microwave mode. | |
| | If the oven was operated empty, make sure to put food inside the unit before operating. | |
| | There might have been spilled food remains in the cavity; make sure to clean the cavity with a wet towel. | |
| Oven/AirFry Cooking | Why is my food undercooked? | There may be too much food in the basket. Try smaller batches of food and single layers, rather than stacking food on top of each other. |
| | | The temperature might be too low; try adjusting to a higher temperature. |
| | Why is my food not crispy or fried evenly? | Some foods may require more oil than others. If not crispy enough, spray, brush, or add some oil on the food. |
| | | Make sure food is spread evenly in one single layer with no overlap. If needed, toss or flip food halfway through cycle. |
| | | Put the food in for additional cooking time. Make sure to check periodically until food reaches desired brownness. Do not leave oven unattended. |
| | Why do condensation and steam come out of my unit? | With greasy foods, oil may leak into pan, producing steam. This will not affect results, but may fog up the viewing window. |
| Foods with high moisture content can cause condensation. This will not affect results, but may fog up the viewing window. | | |
| The pan or basket may contain grease residue from previous use. Make sure to clean the accessories properly after each use. | | |
| Cleaning | Are the parts dishwasher safe? | Do not put the accessories in the dishwasher; instead, hand-wash with warm, sudsy water. |
| | How do I clean tough residue from accessories? | To remove baked-on grease, soak the accessories in hot, sudsy water or use a nonabrasive cleanser. |

CLEANING AND MAINTENANCE

Unplug the cord and allow the oven to cool before cleaning any part of this oven. Clean your oven regularly to avoid grease buildup.

To Clean the Inside of the Unit

- An occasional thorough wiping with a solution of baking soda and water keeps the inside fresh.
- Remove greasy spatters with a sudsy cloth, then wipe with a damp cloth. Never use abrasive cleaners or sharp utensils on any part of the microwave.
- Clean surfaces where the door meets the oven when closed with mild, nonabrasive soap or detergent on a soft cloth. Wipe with damp a cloth.
- To remove greasy stains, put 1 cup water mixed with 2 tablespoons lemon juice or baking soda in a cup and bring this mixture to a boil in the microwave. Allow it to stand in microwave for 5 minutes to steam. Then wipe walls of microwave with clean paper towels, a damp, clean towel, or a dampened microfiber cloth to remove softened cooking residue.

To Clean the Outside of the Unit

- It is important to keep the area clean where the door seals against the microwave.
- Wipe with a damp cloth. Dry thoroughly. Do not use cleaning sprays, large amounts of soap and water, abrasives, or sharp objects, as they can damage the unit. **NOTE:** Some paper towels can also scratch the control panel. Use caution.

To Remove Unwanted Odors

- Select Power Level 0 (OP) and the oven will operate with the fan, but no power.

To Clean the Accessories

- After cooling, accessories should be hand-washed in hot, sudsy water, with a nylon scouring pad or nylon brush, and thoroughly rinsed. These items are not dishwasher safe.
- For tough-to-remove food residue and/or baked-on grease, soak the accessories in hot, sudsy water, or use a nonabrasive cleaner.

- Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

WARRANTY

Limited Three-Year Warranty

This warranty is available only to U.S. consumers who purchase products directly from Cuisinart® or an authorized Cuisinart® reseller. You are a consumer if you own a Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners or consumers who purchase from unauthorized Cuisinart® resellers. We warrant that your Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, our website at <https://cuisinart.registria.com> for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type. The retail store shall then, according to its preference, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If neither of the above two options results in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility, if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty. California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair or, if necessary, replacement by calling our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190.

Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such nonconforming products under warranty.

HASSLE-FREE REPLACEMENT WARRANTY

Your ultimate satisfaction in Cuisinart products is our goal, so if your Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus should fail within the generous warranty period, we will repair it or, if necessary, replace it at no cost to you. To obtain a return shipping label, visit us at <https://www.cuisinart.com/customer-care/product-assistance/product-inquiry>. Or call our toll-free customer service department at 1-800-726-0190 to speak with a representative.

Your Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120-volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. You may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and to ensure that the product is still under warranty.

RECIPES

These mouthwatering recipes are just a sampling of what this appliance can do.

BREAKFAST

| | |
|--|----|
| Eggs Benedict with Hollandaise Sauce | 22 |
| Maple-Pecan Oatmeal Breakfast Bowl | 23 |
| Spring Egg Cups | 23 |

APPETIZERS AND SMALL BITES

| | |
|--|----|
| Blooming Onion with Chipotle Mayo | 24 |
| Chicken Wings | 24 |
| Buffalo Sauce | 25 |
| Sesame-Ginger Sauce | 25 |
| Coconut Shrimp | 25 |
| Italian Rice Bites | 26 |
| Mozzarella Sticks | 26 |
| Eggplant Fries | 27 |
| Quick Marinara Sauce | 28 |
| Sweet and Russet Potato Chips | 28 |
| Zesty Onion Dip | 29 |
| Queso Fundido | 29 |
| Hot Blue Cheese Dip | 30 |
| Movie Theater Popcorn | 30 |
| Candied Bacon and Jalapeño Popcorn | 31 |

MAIN COURSES

| | |
|---------------------------------|----|
| Classic Roast Chicken | 31 |
| Chicken Nuggets | 32 |
| Chicken Burrito Bowl | 32 |

| | |
|--|----|
| Sesame-Ginger Grain Bowl with Salmon, Greens, and Crispy Shallots | 33 |
| Mediterranean Cod | 34 |
| Veggie Ramen Soup | 35 |
| Falafel and Baba Ganoush Sandwiches | 35 |

SIDES

| | |
|---|----|
| Twice-Baked Loaded Potatoes | 36 |
| “Fried” Brussels Sprouts | 37 |
| Broccoli with Cheddar Sauce | 38 |
| Twice-Cooked Squash with Spiced Pepitas | 38 |
| Baked Macaroni and Cheese | 39 |
| Rosemary Focaccia with Roasted Grapes | 39 |

SWEET TREATS

| | |
|--|----|
| Celebration Mug Cake | 40 |
| Macadamia Honeycomb Crisp | 41 |
| Salted Caramel Sauce | 41 |
| Chocolate Shell Ice Cream Topping | 42 |
| Kitchen Sink Marshmallow Rice Treats | 42 |
| Chocolate Glazed Doughnuts | 43 |
| Lemon Cheesecake Bars | 44 |

Eggs Benedict

A brunch staple, this classic dish is a crowd-pleaser.

Function: Microwave

Makes 2 servings

- 2 slices Canadian bacon**
- 1 teaspoon white vinegar, divided**
- 2/3 cup water, divided**
- 2 large eggs**
- 1 English muffin, split and toasted**
- 1/2 cup Hollandaise Sauce (recipe follows)**

1. Put the Canadian bacon slices on a microwave-safe plate lined with a paper towel. Cover the bacon with paper towels and place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus.
2. Select Microwave, set the time for 2 minutes 30 seconds and power level to High (10P), and then press Start. The bacon should be slightly crisped. Add time if necessary. Reserve.
3. Prepare the eggs for poaching. Put half of the vinegar and half of the water into separate custard cups. Break an egg into each cup and gently prick the yolks with a toothpick. Cover the cups with plastic wrap and place in the oven.
4. Select Microwave, set the time for 1 minute 30 seconds and power level to High (10P), and then press Start. Add 30 seconds should the egg whites not be completely set.
5. Put the English muffin halves on two separate plates. Top each with a slice of the bacon, an egg, and some of the Hollandaise Sauce.

Nutritional information per serving:

*Calories 509 (74% from fat) • carb. 16g • pro. 17g • fat 41g • sat. fat 23g
chol. 2464mg • sod. 1088mg • calc. 83mg • fiber 1g*

Hollandaise Sauce

Function: Microwave

Makes about 3/4 cup

- 1/2 cup unsalted butter, cut in 1/2-inch pieces**
- 1 large egg yolk**
- 2 tablespoons fresh lemon juice**
- 1 tablespoon water**
- 1/2 teaspoon kosher salt**
- 1/4 teaspoon dry mustard**

1. Put the butter in a small, microwaveable measuring cup or bowl. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, Butter Melt (A-3) preset, and press Start. When the cycle is done, remove the butter and let cool slightly, 4 to 5 minutes.
2. Put the egg yolk, lemon juice, water, salt, and dry mustard in a microwaveable bowl with a handle. Whisk until smooth. Whisk in the melted, cooled butter until completely emulsified.
3. Place the bowl uncovered in the oven. Select Microwave, set the time for 1 minute 30 seconds and power level to Medium High (7P), and press Start. Pause to whisk briskly every 20 seconds. The mixture will begin to thicken at the edges and resemble a soft custard. Cook until the mixture thickens enough to coat a metal spoon, adding time if necessary.
4. Serve warm with seafood, vegetables, or eggs. If not serving immediately, cover with a round of waxed paper placed directly on the sauce to prevent a skin from forming.
5. To reheat, remove the waxed paper. Microwave for 2 minutes on Medium Low (3P), stirring with a whisk after 1 minute of cooking and again when cooking is completed.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 162 (95% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 17g • sat. fat 10g
chol. 132mg • sod. 194mg • calc. 11mg • fiber 0g*

Maple-Pecan Oatmeal Breakfast Bowl

The microwave is a quick way to create the perfect bowl of oatmeal. We love toasting nuts, seeds, and coconut to add nutrition, flavor, and some crunch.

Function: Microwave

Makes about 3 cups (3 to 4 servings)

- 1/3 cup chopped pecans
- 2 tablespoons unsweetened shredded coconut
- 1/2 teaspoon olive oil
- Pinch sea salt
- 1 1/2 cups water
- 1 cup rolled oats (not the instant variety)
- 2 teaspoons pure maple syrup
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 2/3 cup mixed fresh berries (if frozen, thaw first)
- 2 teaspoons chia seeds

1. Put the nuts, coconut, olive oil, and salt in a microwave-safe bowl. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, set the time for 2 minutes and power level to High (10P), and press Start. Toss and then return to the microwave to toast for an additional minute.
2. Add the water, oats, maple syrup, and cinnamon. Select Microwave, set the time for 4 minutes and power level to High (10P), and press Start. Let the oatmeal rest for 1 minute before removing from the oven.
3. Once rested, stir in the berries and chia seeds, and then serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 176 (46% from fat) • carb. 21g • pro. 4g • fat 10g • sat. fat 2g • chol. 0mg
sod. 41mg • calc. 30mg • fiber 5g

Spring Egg Cups

Many do not think of the microwave as being a way to cook something as delicate as eggs, but hopefully this recipe will prove them wrong. These are simple, quick, and full of flavor.

Function: Microwave

Makes 4 servings

- 1/2 tablespoon unsalted butter, softened
- 4 large eggs
- 1 tablespoon water
- 6 thin asparagus spears, thinly sliced
- 1/2 medium carrot, sliced into thin ribbons with a vegetable peeler
- 1 tablespoon thinly sliced fresh chives
- 2 tablespoons crumbled goat cheese
- Heavy pinch sea salt
- Pinch freshly ground black pepper

1. Lightly coat the interior of 4 ramekins with the butter. Reserve.
2. Put the eggs and water in a medium bowl, and whisk to combine. Divide evenly among the ramekins. Top with the vegetables, chives, and cheese divided evenly among the ramekins, and sprinkle with the salt and pepper.
3. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, set the time for 1 minute and power level to High (10P), and press Start. Stir and continue to microwave in 45-second increments on High until eggs are set.
4. Serve in the ramekins or unmolded on plates with a salad, home fries, or another side.

Nutritional information per serving:

Calories 109 (62% from fat) • carb. 3g • pro. 8g • fat 7g • sat. fat 3g
chol. 222mg • sod. 134mg • calc. 38mg • fiber 1g

Blooming Onion with Chipotle Mayo

This popular restaurant appetizer is easy and fun to make at home.

Function: Oven/AirFry

Makes 1 blooming onion (2 to 3 servings)

- ½ cup mayonnaise
- 1 chipotle chile in adobo, finely chopped
- ¼ teaspoon fresh lemon juice
- Nonstick cooking spray**
- ½ cup unbleached all-purpose flour
- 1 large egg, lightly beaten
- 2 tablespoons buttermilk
- ½ cup panko breadcrumbs
- ½ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon kosher salt
- Pinch freshly ground black pepper
- Pinch cayenne pepper
- 1 large sweet onion, peeled
- Olive oil, for spraying

1. Make the Chipotle Mayo: Put the mayonnaise, chipotle, and lemon juice in the work bowl of a mini food processor. Process on High until completely puréed and homogenous. Transfer to a serving bowl, cover, and refrigerate until ready to serve.
2. Make the Blooming Onion: Place the AirFry Basket onto the Oven/AirFry Pan. Coat the basket with nonstick cooking spray. Reserve.
3. Put the flour into a bowl large enough to dip the onion. Whisk the egg and buttermilk together in a similar-size bowl, and the breadcrumbs and seasonings in a third similar-size bowl. Reserve.
4. Trim the top of the onion to create a flat surface. Leave the root end intact. Turn the onion over so that the root end faces up, and rest it on its flat surface.
5. Without piercing the root, cut the onion into 4 wedges. Also without piercing the root, cut each wedge in half; repeat until wedges are about ¼ inch thick.

6. Turn the cut onion over and carefully, without breaking the pieces off the root, separate the layers; the separated onion will resemble a flower with petals.
7. Dredge the onion in the flour, and gently shake off the excess before dipping into the egg mixture. Finally, coat each layer evenly with the panko mixture. Evenly spray the coated onion with olive oil and place in the prepared basket.
8. Place in the Cuisinart® Microwave AirFryer Plus. Select Oven/AirFry, set the temperature to 400°F and time for 10 minutes, and press Start. The onion is done when it is crispy and golden brown.
9. Transfer to a plate and serve immediately with the Chipotle Mayo

Nutritional information per serving of Blooming Onion (based on 3 servings):

Calories 165 (18% from fat) • carb. 28g • pro. 6g • fat 3g • sat. fat 1g
chol. 72mg • sod. 234mg • calc. 31mg • fiber 2g

Nutritional information per serving of Chipotle Mayonnaise (based on 1 tablespoon):

Calories 101 (99% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 11g • sat. fat 2g
chol. 10mg • sod. 93mg • calc. 0mg • fiber 0g

Chicken Wings

Why deep fry? Make the ultimate wings with this simple preparation and the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus!

Function: Oven/AirFry

Makes about 20 wings

- Nonstick cooking spray**
- 2 pounds chicken wings*
- ¾ teaspoon kosher salt

*Many wings come separated into flats and drumettes, but if only full wings are available, be sure to remove the tips and separate into two pieces.

1. Place the AirFry Basket onto the Oven/AirFry Pan, and coat with nonstick cooking spray.

2. Arrange the chicken wings in the prepared basket. Sprinkle with salt.
3. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus in the upper rack position. Select the AirFry preset Wings, and press Start. Wings are done when golden and crispy.
4. Toss immediately in sauce or add the toppings of your choice, such as butter, garlic, fresh herbs, or spices.

Nutritional information per wing (plain):

Calories 94 (39% from fat) • carb. 0g • pro. 14g • fat 4g
sat. fat 1g • chol. 39mg • sod. 127mg • calc. 7mg • fiber 0g

Buffalo Sauce for Chicken Wings

A classic sauce for wings, made with coconut oil instead of butter.

Makes about ¼ cup sauce, enough to coat 20 wings

- ¼ **cup hot sauce**
- 1 **tablespoon coconut oil, melted**

1. In a large bowl, whisk together the hot sauce and coconut oil.
2. When chicken wings are ready, transfer wings to the large bowl and toss evenly. Serve immediately.

Nutritional information per serving of Buffalo Sauce (based on 20 servings):

Calories 6 (100% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 1g • sat. fat 1g • chol. 0mg
sod. 28mg • calc. 0mg • fiber 0g

Sesame-Ginger Sauce for Chicken Wings

Add chile flakes to this sauce for a spicy kick.

Makes about ⅔ cup sauce

- ¼ **cup toasted sesame oil**
- 2 **tablespoons reduced-sodium soy sauce**
- 2 **tablespoons honey or hot honey**
- 1 **2 x 2-inch piece ginger, peeled and grated**
- 3 **garlic cloves, grated**
- ¼ **cup toasted sesame seeds**

2 to 3 green onions, thinly sliced

1. In a large bowl, whisk together the sesame oil, soy sauce, honey, ginger, and garlic. Whisk in the sesame seeds.
2. When the wings are ready, transfer them to the large bowl and toss evenly. Sprinkle with the sliced green onions. Serve immediately.

Nutritional information per serving of Sesame-Ginger Sauce (based on 20 servings):

Calories 39 (78% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg
sod. 68mg • calc. 4mg • fiber 0g

Coconut Shrimp

Serve with a flavored mayonnaise for a fun hors d'oeuvre
— we love curry!

Function: Oven/AirFry

Makes 3 to 4 first-course servings

- Nonstick cooking spray
- ½ **cup unbleached all-purpose flour**
- 1 **large egg, beaten**
- 1 **cup panko breadcrumbs**
- ½ **cup shredded, unsweetened coconut**
- ½ **pound large shrimp**
- ½ **teaspoon kosher salt, plus more if needed**
- Olive oil for spraying**

1. Place the AirFry Basket onto the Oven/AirFry Pan and coat with nonstick cooking spray. Reserve.
2. Set up 3 containers for dredging: one with the flour, one with the egg, and the third with the panko and coconut mixed together.
3. Season the shrimp with the salt. Dip each shrimp in the flour, shaking off any excess. Next dip in the egg, and then coat well with the panko mixture. Spray the shrimp on both sides with olive oil and lightly sprinkle with a little more salt. Arrange the shrimp in the prepared basket.

- Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus in the upper rack position. Select Oven/AirFry, set the temperature to 375°F and time for 10 minutes, and press Start. Pause to flip the shrimp halfway through cooking. Shrimp are done when golden brown and crisp.
- Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 294 (56% from fat) • carb. 21g • pro. 12g • fat 19g • sat. fat 16g
chol. 71mg • sod. 657mg • calc. 39mg • fiber 5g

Italian Rice Bites

For the perfect appetizer, serve these rice balls with marinara sauce.

Function: Oven/AirFry

Makes 8 rice balls

- 1 cup medium-grain white rice
- 2 cups water
- ¼ teaspoon kosher salt
- 1 large egg, beaten well
- ¼ cup ricotta
- 3 tablespoons grated Pecorino Romano
- ¼ cup fresh Italian parsley, chopped
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 1 ounce mozzarella, cut into eight small pieces
- Nonstick cooking spray
- ¼ cup Italian-style breadcrumbs
- Olive oil for spraying or brushing
- 1 cup Quick Marinara Sauce (page 28) or any prepared version for dipping

- Put the rice, water, and salt in a medium saucepan. Bring to a boil, stirring occasionally. Once rice comes to a boil, cover and reduce the heat to a simmer. Cook until the water has been absorbed and the rice is tender (follow package instructions for timing). Allow to cool fully.

- In a small bowl, combine the egg, ricotta, Pecorino, parsley, and pepper. While mixing and fluffing the rice with a spoon, mix in the egg and cheese mixture. Spread the rice onto a parchment paper-lined baking sheet. Refrigerate for at least 30 minutes.
- Once the rice has chilled, use slightly wet hands to shape 3 tablespoons of rice into a ball. Repeat with remaining rice. Stuff each ball with one piece of the mozzarella and re-form if necessary.
- Place the AirFry Basket onto the Oven/AirFry Pan and coat with nonstick spray.
- Put the breadcrumbs in a small bowl. Gently toss each rice ball in the breadcrumbs and transfer to the prepared basket. Spray or brush liberally and evenly with the olive oil.
- Place the pan in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus in the upper rack position. Select Oven/AirFry, set the temperature at 350°F and time for 15 minutes. Press Start. Cook the rice balls until evenly golden.
- Serve immediately, with the marinara sauce on the side.

Nutritional information per rice ball:

Calories 269 (41% from fat) • carb. 17g • pro. 15g • fat 10g • sat. fat 2g
chol. 90mg • sod. 500mg • calc. 106mg • fiber 1g

Mozzarella Sticks

Fun to make with your kids! For best results, mozzarella sticks require freezing before AirFrying so be sure to plan accordingly.

Function: Oven/AirFry

Makes 6 servings

- ¼ cup unbleached all-purpose flour
- 1 extra-large egg, lightly beaten
- ½ cup plain breadcrumbs
- 6 string cheese sticks
- Nonstick cooking spray
- Olive oil for spraying
- ¼ teaspoon kosher salt
- Quick Marinara Sauce (page 28) or prepared marinara

1. Put the flour, egg, and breadcrumbs each in separate, shallow bowls for dipping.
2. Dredge one cheese stick in the flour, then egg, and finally the breadcrumbs, tapping gently to remove any excess after each coating. Place on a plate or platter. Repeat with the remaining cheese sticks.
3. Add a second coat of breading by dipping each cheese stick in the egg and then the breadcrumbs one more time.
4. Place the double-dipped sticks on a lined tray, and freeze for at least one hour and up to overnight (the longer the better).
5. Place the AirFry basket on the Oven/AirFry pan, and spray liberally with nonstick cooking spray.
6. When ready to AirFry, place the sticks in a single layer in the prepared basket, coat liberally with olive oil, and season evenly with salt.
7. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus in the upper rack position. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 350°F and time for 5 minutes. Press Start. Flip and AirFry the opposite side for an additional 2 to 3 minutes. Mozzarella sticks should be golden brown.
8. Serve immediately with marinara sauce.

Nutritional information per mozzarella stick:

*Calories 153 (46% from fat) • carb. 11g • pro. 11g • fat 8g • sat. fat 4g
chol. 55mg • sod. 325mg • calc. 217mg • fiber 0g*

Eggplant Fries

This crispy vegetarian snack is tasty on its own, but turning it into a “Parmesan” dish in a Canadian poutine-inspired preparation takes it to the next level as a true comfort food.

Function: Oven/AirFry

Makes 4 to 6 servings

- Nonstick cooking spray**
- ¼ cup unbleached all-purpose flour**
- 1 large egg, lightly beaten**
- ½ cup breadcrumbs (plain or seasoned)**
- 1 baby eggplant (about ½ pound), cut into 3" to 4" x ¼" pieces**
- Olive oil for spraying or brushing**
- ½ teaspoon kosher salt, divided**
- 1 cup Quick Marinara Sauce (page 28) or prepared marinara sauce, plus more for serving**
- 6 ounces cubed fresh mozzarella**

1. Put the AirFry Basket on the Oven/AirFry Pan, and coat liberally with the nonstick cooking spray.
2. Put the flour, egg, and breadcrumbs each in separate shallow bowls for dipping.
3. Dredge each piece of eggplant first in the flour, then the egg, and finally the breadcrumbs, tapping gently to remove any excess after each coating. Place the eggplant on a plate or platter.
4. Arrange half of the breaded eggplant fries in a single layer. Spray or brush liberally with olive oil, and season evenly with half of the salt.
5. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus in the upper rack position. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 400°F and time to 8 minutes. Press Start. Flip and AirFry the opposite side for an additional 5 minutes. Remove and reserve. Repeat with remaining eggplant fries.
6. Transfer all of the eggplant fries to the Oven/AirFry pan, arranging in a neat mound. Top with the sauce, and then scatter the cheese on top. Return to the oven. Select Oven/AirFry, set the temperature

to 350°F and time for about 4 minutes, and press Start. Cook until the cheese is melted and bubbly.

7. Serve immediately with additional warmed marinara sauce.

Nutritional information per serving, Eggplant Fries only (based on 6 servings):

Calories 73 (16% from fat) • carb. 12g • pro. 3g • fat 1g • sat. fat 0g chol. 36mg
sod. 77mg • calc. 23mg • fiber 2g

Nutritional information per serving, Eggplant Fries with Sauce and Cheese (based on 6 servings):

Calories 180 (43% from fat) • carb. 16g • pro. 10g • fat 9g • sat. fat 5g
chol. 56mg • sod. 337mg • calc. 180mg • fiber 2g

Quick Marinara Sauce

This marinara sauce is ready in just 15 minutes. While we love the flavor of fresh herbs, dried herbs make this a quick pantry recipe.

Function: Microwave

Makes about 1 ²/₃ cups

- 1 28-ounce can plum tomatoes, drained**
- 2 tablespoons olive oil**
- ½ teaspoon kosher salt**
- Pinch freshly ground black pepper**
- 1 garlic clove, smashed and peeled**
- Pinch crushed red pepper**
- 1 sprig fresh basil (or substitute ½ teaspoon dried)**
- 1 sprig fresh oregano (or substitute ¼ teaspoon dried)**
- Pinch granulated sugar**

1. Put all the ingredients into a microwave-safe bowl, and cover the bowl. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 15 minutes and power level to High (10P). Press Start. Stir and check firmness of tomatoes. If not falling apart, cover again and microwave for an additional 5 minutes.
2. Remove the herb sprigs, if using fresh, and the garlic clove. Allow to cool slightly and blend to desired consistency. (This is best blended with a stick blender—that way, it can be blended while still quite

warm. If using a countertop blender, let the sauce cool a bit, and be sure to vent the blender lid to release any pressure.)

Nutritional information per serving (1/3 cup):

Calories 84 (59% from fat) • carb. 7g • pro. 1g • fat 6g • sat. fat 1g
chol. 0mg • sod. 572mg • calc. 28mg • fiber 1g

Sweet and Russet Potato Chips

You will be amazed how delicious, crispy, and easy microwave chips are!

Function: Microwave

Makes about 5 cups (2 cups sweet + 3 cups russet)

- 1 russet potato (about 6 ounces)**
- 1 sweet potato (about 8 ounces)**
- Extra-virgin olive oil**
- Kosher salt**

1. Prepare the russet potato. Have a large, shallow bowl of ice water ready. Slice the potato to a 1.5mm/1/8-inch thickness (a mandoline is your best friend for this task) and then immediately put the slices into the ice water. Stir a bit and allow to soak for 3 to 5 minutes. Drain and then rinse with cold water until the water running through the potatoes is clear (not cloudy). This process removes excess starch from the potato slices to achieve a crisper chip. Transfer the rinsed slices to a tray lined with a clean dish towel or paper towels. Top with another towel/paper towels and dry well.
2. Line a large microwave-safe plate with two layers of paper towels. Arrange the potato slices on top of the paper towel-lined plate, being sure that the slices do not overlap. Brush or spray the tops of the potato slices with oil, and then sprinkle with a pinch of kosher salt.
3. Place the plate in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 4 minutes and power level to High (10P). Press Start. Flip all slices and then return to the oven and microwave on High for 2 additional minutes. Remove and repeat with any remaining russet slices.
4. While the russets are cooking, prepare the sweet potato. Scrub and thinly slice the sweet potato in the same manner (preferably with a

mandoline to a 1.5mm/1/8-inch thickness). Arrange the sweet potato slices, in a single layer on a plate with fresh paper towels. Brush or spray with olive oil and then sprinkle with kosher salt. Select Microwave. Set the time for 4 minutes and the power level to High (10P). Flip the slices and then return to the oven to Microwave for an additional 2 minutes. Repeat with any remaining slices.

5. Serve with another sprinkle of salt, if desired, or with the Zesty Onion Dip (recipe follows).

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 65 (1% from fat) • carb. 15g • pro. 1g • fat 0g sat. fat 0g • chol. 0mg sod. 141mg • calc. 18mg • fiber 2g

Zesty Onion Dip

Allowing to sit overnight intensifies the fresh flavors of this dip — a perfect partner for potato chips, crispy veggies or even french fries.

Function: Microwave

Makes about 3 cups

- 1 **pound onions (about 2 to 3 small to medium), diced (about 4 cups diced)**
 - 2 **tablespoons unsalted butter**
 - 1 **teaspoon Worcestershire sauce**
 - 2 **pinches freshly ground black pepper, divided**
 - 2 **tablespoons mayonnaise**
 - 2 **tablespoons finely chopped fresh parsley**
 - 1 **teaspoon onion powder**
 - ¼ **teaspoon garlic powder**
 - ½ **teaspoon fine sea salt**
 - 2 **cups sour cream**
1. Put the onions, butter, Worcestershire sauce, and 1 pinch of the black pepper in a microwave-safe bowl and cover. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 10 minutes and the power level to High (10P). Press Start. Stir well. The onions should be very soft and a light caramel

color. If they are not, cover again and microwave for an additional 5 minutes on High.

2. Add the mayonnaise, parsley, onion powder, garlic powder, salt, and the additional pinch of pepper, and stir well to combine. Fold in the sour cream until combined. Season to taste. This dip benefits from resting in the refrigerator overnight if possible.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 65 (74% from fat) • carb. 3g • pro. 1g • fat 5g sat. fat 3g • chol. 17mg sod. 88mg • calc. 32mg • fiber 0g

Queso Fundido

This can be made with or without chorizo — both versions are indulgent and delicious!

Function: Microwave

Makes 2¼ cups

- 8 **ounces raw chorizo, casings removed and discarded, if necessary (optional)**
 - 1 **8-ounce package cream cheese, cold**
 - 4 **ounces Monterey Jack, shredded**
 - ⅓ **cup salsa (any flavor or heat level)**
1. Put the chorizo, if using, in a microwave-safe dish. Spread the chorizo into one layer. Cover and place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 4 minutes and power level to High (10P); press Start. Remove and let cool slightly. Once cool, crumble the cooked chorizo.
2. Put the remaining ingredients in a microwave-safe bowl and place in the oven. Select Microwave, and set the time for 3 minutes 30 seconds and power level to High (10P). Press Start. Stir in the chorizo, if using. Serve warm.

Nutritional information per serving (¼ cup):

Calories 250 (79% from fat) • carb. 2g • pro. 10g • fat 22g • sat. fat 10g. chol. 61mg • sod. 589mg • calc. 116mg • fiber 0g

Hot Blue Cheese Dip

A perfect game-day dip to serve with Wings (page 24)!

Functions: Microwave, Combi Cooking

Makes 8 servings

- 1** 8-ounce package cream cheese, cold
- 1/3** cup mayonnaise
- 1/4** cup buttermilk
- 2** garlic cloves, grated
- 2** teaspoons prepared horseradish, or to taste
- 1** teaspoon Worcestershire sauce
- Pinch** kosher salt
- 1/4** teaspoon freshly ground black pepper
- 6** ounces blue cheese, crumbled
- 2** tablespoons finely chopped scallions, white and green parts
- 2** tablespoons thinly sliced chives, plus more for garnish

1. Put the cream cheese on a microwave-safe plate. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select the Microwave Melt/Soften preset A4, and press Start. The cream cheese is soft enough to use when you can easily press into the center with your finger. Repeat the cycle if necessary.
2. In a medium bowl, stir together the softened cream cheese, mayonnaise, buttermilk, garlic, horseradish, Worcestershire sauce, salt, and pepper until smooth. Stir in the blue cheese, scallions, and chives. Pour mixture into a small microwave-safe baking dish.
3. Place in the oven. Select Combi Cooking (CC-2), and set the temperature to 350°F and time for 10 minutes. Press Start. The dip is done when bubbling and golden on top.
4. Carefully remove from the oven and let rest for 5 minutes before serving. Garnish with chopped chives, if desired.

Nutritional information per serving:

Calories 221 (84% from fat) • carb. 2g • pro. 7g • fat 20g • sat. fat 10g
chol. 32mg • sod. 367mg • calc. 158mg • fiber 0g

Movie Theater Popcorn

Clarifying butter reduces its water content, giving this popcorn all the buttery flavor without making it wet. Add a combination of your favorite theater candy and you are all set for movie night!

Function: Microwave

Makes about 10 cups popcorn, 12 cups mix

- 1** stick (8 tablespoons) unsalted butter, cold, cut into tablespoons
- 1/3** cup popcorn kernels
- 3** tablespoons clarified butter
- 1/2** kosher salt
- 2/3** cup chocolate candy (such as Raisinets®, Buncha Crunch®, or Sno-Caps®)
- 2/3** cup candy-coated morsels (such as Reese's Pieces®, Peanut M&M's®, or Skittles®)
- 2/3** cup gummies or chewy candy (such as Sour Patch Kids®, Twizzlers®, or Haribo's® Gold-Bears®)

1. Make the clarified butter: Put the butter in a large microwaveable measuring cup. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, Butter Melt (A3) preset, and press Start. Let rest in the oven for 1 to 2 minutes. Repeat preset. Let the melted butter rest in the oven for 2 to 3 minutes. Remove. Butter should appear separated in three layers. If not, repeat preset once more. Skim off the top layer of milk solids and discard. Pour the clear middle layer into a container, being careful to leave the bottom layer behind. Reserve 3 tablespoons of the clarified butter. Cover and store the remainder in the refrigerator; reheat as needed.
2. Put the kernels into the Cuisinart® Pop and Serve Microwave Popcorn Maker (or a microwave-safe bowl with lid); cover with lid. Place in the oven. Select Microwave, and set the time for 4 minutes and the power level to High (10P); press Start.
3. Once the popcorn is ready, remove the lid, and drizzle clarified butter over the popcorn. Sprinkle with salt and add candy mix-ins. Cover and toss to combine or stir together with a heatproof spatula until fully coated. Serve immediately.

Nutritional information varies depending on candy used

Nutritional Information per 1-cup serving of popcorn (without candy mix-ins):

Calories 62 (65% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 5g • sat. fat 3g • chol. 0mg
sod. 56mg • calc. 0mg • fiber 1g

Candied Bacon and Jalapeño Popcorn

Sweet, spicy, smoky, and salty — we have all the bases covered in this fun movie or anytime treat.

Function: Oven/AirFry

Makes about 10 cups popcorn

- Nonstick cooking spray**
- 2 jalapeno peppers, sliced into rounds**
- Pinch plus ¼ teaspoon kosher salt, divided**
- Olive oil for spraying**
- 6 slices thick-cut bacon**
- 1 tablespoon light brown sugar**
- Pinch cayenne pepper**
- 3 tablespoons unsalted butter, cut into tablespoons**
- ⅓ cup popcorn kernels**

1. Place the AirFry Basket on the Oven/AirFry Pan. Coat the basket with nonstick cooking spray. Place the jalapeño slices in a single layer on the basket, sprinkle with the pinch of salt, and spray evenly with oil. Place in the oven. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 400°F and time for 8 minutes. Remove and reserve.
2. While the jalapeño slices are cooking, mix together the brown sugar and cayenne pepper in a large bowl. Add the bacon slices and toss to coat.
3. Arrange the bacon slices in a single layer in the basket assembly. Place in the oven.
4. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 400°F and time for 12 minutes. Press Start. Cook until crispy. Depending on desired crispiness and thickness of the bacon, additional time may be necessary. Add additional time in 2 minute increments.

5. Let cool before chopping into bite-size pieces. Reserve with the cooked jalapeño slices.
6. Put the butter in a microwaveable cup. Place in oven. Select Microwave, Butter Melt (A-3) preset, and press Start. Stir butter to fully melt. Reserve
7. Put the popcorn kernels into the Cuisinart® Pop and Serve Microwave Popcorn Maker popping bowl (or a microwave-safe bowl with a lid), and cover with the lid. Place in the oven. Select Microwave, and set the time for 4 minutes and the power level to High (10P); press Start.
8. Once the popcorn is ready, remove the lid, and drizzle with the melted butter. Sprinkle with the remaining ¼ teaspoon salt, and toss in the reserved bacon and jalapeño slices. Cover and toss to combine, or stir together with a heatproof spatula until fully coated. Serve immediately.

Nutritional Information per 1-cup serving of popcorn:

Calories 108 (70% from fat) • carb. 7g • pro. 2g • fat 9g • sat. fat 4g • chol. 17mg
sod. 154mg • calc. 1mg • fiber 1g

Classic Roast Chicken

Simple spices go a long way in this roast chicken recipe.

Function: Combi Cooking

Makes 6 servings

- 1 3½- to 4-pound chicken**
- ½ lemon**
- 1 teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- 1 teaspoon extra-virgin olive oil**

- 1 teaspoon herbes de Provence or other dried herbs, such as rosemary and thyme**
- 3 garlic cloves, smashed**

1. Pat the chicken completely dry. Squeeze the lemon over the chicken and season with salt and pepper. Put the lemon half into the chicken's cavity. Drizzle the chicken with olive oil. Rub with herbs and garlic cloves. Put the garlic cloves into the chicken's cavity with the lemon. Truss if desired.
2. Place prepared chicken on a microwave- and oven-safe pan and place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Combi Cooking (CC-1), and set the temperature to 400°F and time for 60 minutes. The chicken is done when golden and crispy, and the chicken thighs register 165°F on an instant-read thermometer.
3. Carefully remove and let the chicken rest for 10 minutes; carve and serve.

Nutritional Information per serving (based on a 4-pound chicken):

Calories 408 (64% from fat) • carb. 2g • pro. 34g • fat 28g • sat. fat 8g
chol. 138mg • sod. 316mg • cal. 41mg • fiber 0g

Chicken Nuggets

Kids of all ages will love this homemade version of the frozen standby.

Function: Oven/AirFry

Makes about 4 servings

Nonstick cooking spray

- ¾ cup unbleached all-purpose flour
- 2 large eggs, lightly beaten
- 1½ cups panko breadcrumbs
- ¾ teaspoon kosher salt, divided
- ¾ teaspoon freshly ground black pepper, divided
- 1 pound boneless, skinless chicken breasts or thighs, pounded even and cut into 1½-inch pieces
- Olive oil for spraying

1. Place the AirFry Basket on the Oven/AirFry Pan, and coat with nonstick spray. Reserve.

2. Put the flour, eggs, and panko in individual bowls large enough for dipping the chicken. Add a pinch each of the salt and pepper to the panko; stir to combine.
3. Sprinkle the chicken evenly on both sides with the remaining salt and pepper. Dredge each chicken piece in the flour and shake off the excess before dipping into the egg, and then coating evenly with the panko. Spray with olive oil. Arrange the chicken nuggets in the prepared basket in one layer.
4. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus in the upper rack position. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 400°F and time for 15 minutes; press Start. Pause to flip chicken nuggets halfway through. Chicken nuggets are done when cooked through and golden brown on both sides. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 191 (22% from fat) • carb. 32g • pro. 5g • fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg
sod. 434mg • calc. 1mg • fiber 1g

Chicken Burrito Bowl

A healthier way to get your burrito fix.

Functions: Microwave, Stage Cooking, and Oven/AirFry

Makes 3 to 4 servings

- 3 cups water
- 1 cup short-grain brown rice
- 2 boneless, skinless chicken breasts (8 oz each)
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper
- Dried oregano
- 2 cups cooked black beans (if using canned, drain and rinse well)
- 1 cup corn kernels
- ½ red bell pepper, diced
- Avocado, sliced, for serving
- Salsa, for serving
- Lime wedges, for serving

Shredded lettuce, for serving
Chopped cilantro, for serving
Tortilla chips, for serving

1. Prepare the rice: Put the water and rice in a microwave-safe dish and cover. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Stage Cooking. For Stage 1 (SC-1): Select Microwave, and set the time for 20 minutes and power level to High (10P). Select Stage Cooking again. For Stage 2 (SC-2): Select Microwave again, and set the time for 5 minutes and power level to Medium (4P); press Start. Allow to rest in the oven for 5 minutes before removing. Fluff with a fork, then cover and reserve.
2. Next, cook the chicken. Put the chicken in a shallow dish and season with a pinch each of salt, pepper, and oregano. Cover with a vented lid (if using plastic wrap, be sure that it is not touching the chicken and prick in a few places with the tip of a paring knife). Select Microwave, and set the time for 5 minutes and power level to High (10P). Remove, allow to rest for a few minutes, and then slice.
3. Put the beans in a microwave-safe dish with a pinch each of salt and pepper. Select Microwave, and set the time to 30 seconds and power level to High (10P). Press Start. Remove, cover to keep warm, and reserve.
4. Put the red bell pepper and corn in a shallow microwave-safe dish. Spray with olive oil, and season with a pinch each of salt and pepper. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 400°F and time for 10 minutes. Press Start.
5. To serve, divide the rice into individual bowls and top with even amounts of the warm beans, veggies, sliced chicken, sliced avocado, lettuce, cilantro, and then salsa, tortilla chips, and lime wedges on the side.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 578 (18% from fat) • carb. 74g • pro. 48g • fat 12g • sat. fat 2g
chol. 109mg • sod. 823mg • calc. 57mg • fiber 14g

Sesame-Ginger Grain Bowl with Salmon, Greens, and Crispy Shallots

Grain bowls (be it rice, quinoa, or farro, as is used here) are blank canvases for whatever is found in the refrigerator and/or pantry. This one is a real winner as it combines so many different flavors and textures – chewy farro, silky salmon, crispy shallots. Most of the components can be prepared ahead of time and then put together for a quick lunch or dinner.

Functions: Microwave, Stage Cooking

Makes 3 to 4 servings

1 pound salmon
¼ teaspoon kosher salt
¼ cup soy sauce, low sodium
1 teaspoon finely chopped fresh ginger
1 garlic clove, smashed and sliced
1 teaspoon honey
1 teaspoon Dijon mustard
2 teaspoons extra-virgin olive oil
Pinch freshly ground black pepper
1¾ cups water, plus **1** tablespoon, divided
1 cup farro
½ bunch rainbow chard
1 garlic clove, smashed and peeled
Pinch sea salt
⅓ cup shelled pistachios
1 teaspoon sesame seeds (preferably a mix of black and white seeds)
2 shallots, very thinly sliced (about 1/16 inch thick)
⅓ to ½ cup vegetable oil
Pinch fine sea salt

1. Prepare the salmon. Sprinkle the salmon with the ¼ teaspoon salt, and put in a shallow microwave-safe dish. In a small bowl, whisk together the soy sauce, ginger, garlic, honey, Dijon, olive oil,

and black pepper. Pour over the salmon. Allow to marinate while preparing the farro.

- Put the 1- $\frac{3}{4}$ cups water and farro in a microwave-safe dish, and cover. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Stage Cooking. For Stage 1 (SC-1): Select Microwave, and set the time for 10 minutes and power level to High (10P). Select Stage Cooking again. For Stage 2 (SC-2): Select Microwave again, and set the time for 10 minutes and power level to Medium (4P); press Start.
- Allow to rest in the oven for 5 minutes before removing. After resting, remove and fluff the farro with a fork, cover again, and keep warm while preparing the other ingredients. (If serving at later time, cool completely, and then store in the refrigerator for up to 4 days.)
- Remove the salmon from the marinade, reserving the marinade, and put into a small microwave-safe dish. Cover with a vented lid (if using plastic wrap, prick the plastic with the tip of a knife in a few different areas), and place in the Microwave AirFryer. Select Microwave, and set the time for 6 minutes and power level to High (10P). When finished cooking, remove and reserve.
- Put the marinade in the Microwave AirFryer. Select Microwave, and set the time for 1 minute and power level to High (10P). Press Start. Remove and reserve.
- Cook the chard. Chop the stems into $\frac{1}{2}$ -inch pieces and then roughly chop the leaves. Put the chard, garlic, salt, and the 1 tablespoon water in a microwave-safe container, and cover. Select Microwave, and set the time for 3 minutes and power level to High (10P). Press Start. Remove and reserve.
- Put the pistachios and sesame seeds in a microwave-safe dish. Select Microwave, and set the time for 6 minutes and power level to High (10P). Press Start. Remove and reserve.
- Put the shallots and oil in a microwave-safe bowl. Be sure that the shallots are fully covered by the oil. Start with $\frac{1}{3}$ cup, but use no more than $\frac{1}{2}$ cup. Select Microwave, and set the time for 5 minutes and power level to High (10P).
- Stir and then continue to microwave, on High (10P), for 30-second increments. **It is important to keep the cycles short to prevent burning the shallots – cooking in 30-second bursts allow you to keep an eye on the color.** Once golden, carefully pour through a

fine-mesh strainer, and transfer to a paper-towel lined plate. Blot well with additional paper towels. Immediately after blotting, season generously with the salt.

- To serve, divide the farro among individual bowls and then top with the salmon, greens, and all the crispy toppings. Drizzle the reserved marinade over top and serve.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 491 (36% from fat) • carb. 48g • pro. 32g • fat 20g sat. fat 2g
chol. 63mg • sod. 967mg • calc. 80mg • fiber 4g

Mediterranean Cod

Boldly flavored yet light and healthful, this weeknight dinner comes together in 15 minutes.

Functions: Microwave

Makes 4 servings

- 1** **tablespoon plus 1 teaspoon extra-virgin olive oil, divided**
- 1** **cup grape tomatoes**
- $\frac{1}{2}$ **cup green olives, pitted and roughly chopped**
- $\frac{1}{2}$ **cup artichoke hearts, roughly chopped**
- 4** **sprigs fresh thyme**
- 1** **garlic clove, crushed**
- 1** **pound cod loin**
- $\frac{1}{4}$ **teaspoon kosher salt**
- Pinch freshly ground black pepper**

- Put 1 tablespoon of the olive oil in a shallow microwave-safe baking dish with the tomatoes, olives, artichokes, thyme, and garlic. Cover. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 5 minutes and power level to High (10P). Press Start.
- Add cod to the baking dish. Season with the salt and pepper, drizzle with the remaining 1 teaspoon of olive oil, and then cover. Select Microwave, and set the time for 10 minutes and power level to High (10P).
- Remove from the oven and serve immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 203 (45% from fat) • Carb. 6g • Pro. 21g • Fat 10g • Sat. fat 1g
Chol. 49mg • Sod. 512mg • Calc. 35mg • Fiber 1g

Veggie Ramen Soup

A cleaner version of a favorite comfort food without losing the essence of its simple preparation.

Functions: Microwave

Makes 4 cups (makes 2 servings)

- 4 ounces dried ramen noodles**
- 4 cups vegetable broth**
- 1 ½-inch piece ginger, peeled and grated**
- 1 small garlic clove, grated**
- 1 2-inch piece kombu (optional)**
- 1 teaspoon soy sauce**
- 1 green onion, sliced**
- 1 small carrot, cut into julienne**
- ½ cup shelled edamame**
- Soft-boiled egg (optional)**
- Toasted sesame oil**

1. Place dried ramen noodles in a heatproof bowl. Put 2 cups of water in a large microwave-safe container (e.g., a 4-cup glass measuring cup), cover, and place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 6 minutes and power level to High (10P). Press Start. Water should be just boiling.
2. Pour the water over the noodles and stir. Drain the water, and divide the noodles evenly between 2 bowls. Reserve.
3. In the same container used for the water, place the vegetable broth, the grated ginger and garlic, kombu (if using), and soy sauce. Cover and place in the Microwave AirFryer. Select Microwave, and set the time for 5 minutes and power level to High (10P). Press Start.
4. Strain and pour over the reserved noodles.

5. Serve with desired toppings: sliced green onion, julienned carrot, edamame, and/or soft-boiled egg. Drizzle with toasted sesame oil and slurp!

Nutritional information per serving:

Calories 125 (3% from fat) • Carb. 27g • Pro. 4g • Fat 0g • Sat. fat 0mg
Chol. 0mg • Sod. 2083mg • Calc. 3mg • Fiber 3g

Falafel and Baba Ganoush Sandwiches

We brought together two versions of our favorite mezze, or Middle Eastern snacks, into one ultimate sandwich. Remember to soak the chickpeas for the falafel the night before.

Functions: Microwave, Oven/AirFry

Makes 12 falafels and about 1½ cups baba ganoush

For the falafel:

- ¼ teaspoon baking soda**
- 1 tablespoon water**
- 1 small shallot, cut into 1-inch pieces**
- 1 garlic clove**
- ½ cup dried chickpeas, soaked overnight, drained, and rinsed**
- ⅓ cup packed fresh Italian parsley (stems and leaves)**
- 1 tablespoon unbleached all-purpose flour**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- ⅛ teaspoon freshly ground black pepper**
- ¾ teaspoon ground cumin**
- ¼ teaspoon ground coriander**
- ⅛ teaspoon chili powder**

For the baba ganoush:

- 2 large eggplants**
- 1 small garlic clove, finely chopped**
- ½ teaspoon kosher salt**
- ⅛ teaspoon ground cumin**

-
- 2** **tablespoons tahini**
 - 1** **tablespoon fresh lemon juice**
 - ¼** **cup extra-virgin olive oil**
 - Nonstick cooking spray**
 - Olive oil for spraying**

For sandwiches:

- Pita with pockets, halved and warmed**
- Thinly sliced red cabbage and red onion**
- Chopped cucumber, tomatoes, and pickles (optional)**
- Tahini, for drizzling**
- Fresh parsley leaves, chopped**

1. Prepare the falafel: Dissolve the baking soda in the tablespoon of water. Insert the chopping blade into the work bowl of a food processor. Add the shallot and garlic, and pulse to chop, about 5 times. Add the chickpeas, parsley, flour, salt, pepper, and spices. Pulse 6 to 8 times to coarsely grind the chickpeas. Scrape down the work bowl, then pulse a few more times. Reserve ¼ cup of the mixture in a mixing bowl. With the processor running, pour the dissolved baking soda through the feed tube to incorporate.
2. Combine with the reserved ¼ cup mixture in the mixing bowl and stir together. Using a tablespoon measure, scoop the chickpea mixture into 12 even portions and shape each into a ball. Place the balls on a tray or plate lined with waxed paper, and chill in the refrigerator for 30 minutes.
3. Meanwhile, make the baba ganoush: Prick the eggplants in a few places with the tines of a fork or a toothpick, put onto a microwave-safe dish, and place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 12 minutes and power level to High (10P); press Start. Eggplants will be soft. Let cool slightly.
4. When the eggplants are cool enough to handle, cut in half lengthwise and scoop out the flesh, discarding the skin. Put the eggplant flesh into a large bowl, and mash well with a fork. Stir in the garlic, salt, and cumin. Stir in the tahini and lemon juice, and then the olive oil. Finally, stir in the parsley. Season to taste. Allow the baba ganoush to cool to room temperature and reserve.

5. Finish the falafel: Place the AirFry Basket onto the Oven/AirFry Pan. Coat the basket with nonstick cooking spray. Transfer the chilled falafel to the basket in a single layer. Spray evenly with olive oil. Place in the Microwave AirFryer. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 350°F and the time for 10 minutes. Press Start. Falafels are done when evenly golden brown and crisp.
6. Assemble sandwiches: Fill the pockets of halved pitas with a couple of tablespoons of baba ganoush and two falafels. Top with cabbage, red onions, cucumbers, tomatoes, and pickles. Drizzle with tahini and sprinkle with chopped parsley, if desired. Serve immediately.

Nutritional information per falafel:

Calories 62 (44% from fat) • carb. 7g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg sod. 138mg • calc. 9mg • fiber 1g

Nutritional information per serving of baba ganoush (2 tablespoons):

Calories 151 (67% from fat) • carb. 11g • pro. 3g • fat 12g • sat. fat 2g • chol. 0mg sod. 192mg • calc. 22mg • fiber 6g

Twice-Baked Loaded Potatoes

Our loaded baked potato gets a little help from the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus for a super crispy skin and crunchy top.

Functions: Microwave, Oven/AirFry

Makes 2 potatoes

- 2** **slices bacon**
- 2** **russet potatoes, 6 to 8 oz. each**
- ½** **cup broccoli florets**
- ¼** **cup sour cream, plus more for serving**
- ½** **cup shredded Cheddar, divided**
- ¼** **teaspoon kosher salt**
- ¼** **teaspoon freshly ground black pepper**
- Nonstick cooking spray**

1. Place the bacon between two layers of paper towels on a microwave-safe plate, and put in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 2 minutes

30 seconds and power level to High (10P); press Start. Add additional time in 2-minute 30-second intervals until bacon is browned and crispy. Carefully remove, transfer to a paper towel-lined plate, and reserve.

2. Prick the potatoes all over with the tines of a fork. Place the potatoes on a paper towel directly on the turntable of the Microwave AirFryer. Select the Potato microwave preset for 2 potatoes and press Start. Carefully remove cooked potatoes and let cool.
3. Meanwhile, put the broccoli in a microwave-safe bowl with a tablespoon of water, cover, and place in the Cuisinart® Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, Fresh Veggies (A2) preset for 4 ounces, and press Start. Carefully remove, drain, and let cool slightly.
4. Make the filling: Slice cooked potatoes the long way down the middle. Scoop out as much of the flesh as possible while keeping the skins intact, and add it to the bowl with the broccoli. Reserve the hollowed-out potatoes. Mash the potato flesh and broccoli together with a fork. Add the sour cream, ¼ cup of the Cheddar, salt, and pepper, and mix well to combine.
5. Spoon the filling back into the hollowed-out potatoes. Place the loaded potatoes onto the AirFry Basket fitted into the Oven/AirFry Pan. Lightly coat the skins with nonstick cooking spray. Sprinkle the remaining ¼ cup of Cheddar evenly over the two potatoes. Place in the Microwave AirFryer. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 350°F and time for 10 minutes; press Start. Potatoes are done when the skin is crispy and the tops are golden brown and crunchy.
6. Carefully remove from the oven. Crumble the reserved bacon slices over the tops of the potatoes and dollop with extra sour cream, if desired. Serve immediately.

Nutritional information per potato:

Calories 320 (45% from fat) • carb. 30g • pro. 14g • fat 16g • sat. fat 9g
chol. 55mg • sod. 453mg • calc. 385mg • fiber 3g

“Fried” Brussels Sprouts

The tasty, sweet, and spicy sauce makes these Brussels sprouts a favorite side dish.

Function: Oven/AirFry

Makes 4 servings

- 1** Nonstick cooking spray
- 1** pound Brussels sprouts
- ¾** teaspoon kosher salt
- 1** Olive oil for spraying
- 2** tablespoons honey
- 2** teaspoons sriracha
- 1** teaspoon fresh lime juice

1. Place the AirFry Basket on the Oven/AirFry Pan, and coat with cooking spray. Reserve.
2. Trim the bottom of each Brussels sprout and then cut in half lengthwise. Arrange the halved sprouts in the basket, sprinkle with the salt, and lightly coat with olive oil.
3. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Stage Cooking. For Stage 1 (SC-1), select Oven/AirFry once, and set the temperature to 300°F and time for 20 minutes. Press the dial to confirm. Select Stage Cooking again. For Stage 2 (SC-2), select Oven/AirFry once, and set the temperature to 350°F and time for 10 minutes. Press the dial to confirm; press Start. Finished sprouts should be soft yet crispy.
4. While sprouts are cooking, stir together the honey, sriracha, and lime juice in a medium-size mixing bowl. After the Brussels sprouts are cooked, toss with the sauce, and serve immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 89 (13% from fat) • carb. 19g • pro. 4g • fat 2g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 443mg • calc. 48mg • fiber 4g

Broccoli with Cheddar Sauce

This Cheddar sauce is a quick way to dress up your vegetables; here, broccoli and Cheddar are the classic combination.

Function: Microwave

Makes 4 servings

- 4 cups broccoli florets**
- ¼ cup water**
- ⅓ cup milk (whole or reduced fat)**
- 3 ounces shredded Cheddar**
- 3 ounces shredded Monterey Jack**
- Pinch freshly ground black pepper**

1. Put the broccoli and water in a microwave-safe bowl, cover, and place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, Fresh Veggies (A2) preset for 4 ounces, and press Start. Once cooked, remove, drain, and reserve.
2. Place the milk, cheeses, and pepper in a large glass measuring cup or a microwave-safe 4-cup bowl. Cover and place in the oven. Select Microwave, and set the time for 6 minutes and power level to High (10P); press Start. Pause after 3 minutes to stir, and then continue cooking.
3. Stir the sauce, pour over the reserved broccoli, and serve.

Nutritional information per serving:

*Calories 204 (70% from fat) • carb. 8g • pro. 14g • fat 23g • sat. fat 15g
chol. 60mg • sod. 405mg • calc. 382mg • fiber 0g*

Twice-Cooked Squash with Spiced Pepitas

Cooking the squash twice helps to develop a rich flavor and creamy texture. The pepitas deliver much-needed crunch and a warming note of spice that balances the sweetness of the dish.

Functions: Microwave, Oven/AirFry

Makes 4 to 6 servings

- 2 teaspoons olive oil**
- ¼ cup raw pepitas (pumpkin seeds)**
- ½ teaspoon of any warm, ground spice, such as garam masala, harissa, smoked paprika, or cumin**
- ¼ teaspoon kosher salt, plus a pinch**
- 1 small winter squash, such as acorn, kabocha, or red kuri, halved, seeded, and cut into 4 to 6 wedges**
- ¼ cup water**
- 2 tablespoons unsalted butter, cold**
- 1 tablespoon maple syrup**
- 1 tablespoon lime juice**
- Nonstick cooking spray**
- Chopped fresh cilantro or mint and/or lime zest for serving, optional**

1. Pour the olive oil onto a microwave-safe plate, add the pepitas, and toss to coat. Spread in a single layer, and place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 1 minute and the power level to High (10P). Press Start. Carefully toss the seeds, and continue to microwave in 1-minute increments, tossing each time, until golden brown and aromatic. Sprinkle with the spice and a pinch of salt, and toss to coat. Reserve.
2. Place the squash wedges in a microwave-safe casserole dish with ¼ cup water, cover, and place in the Microwave AirFryer. Select Microwave, and set the time for 6 minutes and power level to High (10P); press Start. Once cooked, remove, drain, and reserve. The squash should be soft, but not fully cooked.
3. Put the butter in a small microwaveable measuring cup or bowl. Place in the Microwave AirFryer. Select Microwave, Butter Melt (A3)

preset, and press Start. Carefully remove from the oven. Add the maple syrup and lime juice, and stir to combine. Reserve.

- Place the AirFry Basket onto the Oven/AirFry Pan and coat with nonstick cooking spray. Put the squash in the basket, flesh side up. Brush each wedge with a little of the butter mixture (reserving any remainder) and sprinkle all over with ¼ teaspoon salt. Place in the Microwave AirFryer. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 400°F and time for 10 minutes. Press Start. The squash is done when golden brown and tender all the way through.
- Transfer the squash to a serving plate. Brush with any of the remaining butter mixture and sprinkle with the spiced pepitas. Garnish with chopped cilantro or mint and/or lime zest, if desired. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 177 (58% from fat) • carb. 16g • pro. 4g • fat 12g • sat. fat 5g
chol. 15mg • sod. 109mg • calc. 41mg • fiber 2g

Baked Macaroni and Cheese

We upgraded our creamy macaroni and cheese with an irresistible butter-crumb topping.

Functions: Microwave, Oven/AirFry

Makes 6 to 8 servings

- 1 cup butter crackers, such as Ritz®, crushed (about 24 crackers)
 - 2 tablespoons unsalted butter, cold
 - 3 cups dried macaroni
 - 2 cups water
 - 1 teaspoon kosher salt
 - 2 cups milk (whole or reduced fat)
 - 2 cups shredded Cheddar
 - 2 cups shredded Monterey Jack
 - 1 8-ounce package cream cheese, cold, cut into 8 pieces
- Pinch freshly ground black pepper

- Put the butter in a small microwaveable measuring cup or bowl. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, Butter Melt (A3) preset, and press Start. Carefully remove from the oven. Mix the melted butter and crushed crackers together in a small bowl. Reserve.
- Put the pasta, water, and salt in a large (2-quart) microwave-safe casserole dish, cover, and place in the Microwave AirFryer. Select Microwave and set the time for 8 minutes and the power level to High (10P); press Start. Pasta should be slightly undercooked.
- Stir in the remaining ingredients, except for the crumb topping; cover and return to the oven. Select Microwave and set the time for 4 minutes and power level to High (PL10). Press Start. Carefully remove and stir thoroughly.
- Evenly sprinkle the reserved crumb topping over the top. Place in the Microwave AirFryer. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 350°F and time for 15 minutes; press Start. Macaroni and cheese is done when bubbly and topping is golden brown.
- Carefully remove and let rest for 10 minutes. Serve warm.

Nutritional information per serving (based on 8 servings):

Calories 571 (54% from fat) • carb. 44g • pro. 23g • fat 34g • sat. fat 19g
chol. 101mg • sod. 688mg • calc. 507mg • fiber 2g

Rosemary Focaccia with Roasted Grapes

Focaccia in the microwave? All of the steps of this process are prepared in the microwave, including proofing the dough and AirFrying the grapes to create a juicy roasted state of flavor.

Function: Oven/AirFry

Makes 1 focaccia, 16 servings

- ⅓ cup warm (105° to 110°F) water
- 2¼ teaspoons active dry yeast
- ¼ teaspoon granulated sugar
- 2 tablespoons extra-virgin olive oil, plus more for the pan
- 4 cups unbleached all-purpose flour
- 1 teaspoon fine sea salt

-
- 1½ cups red grapes
 - Olive oil
 - 1 tablespoon extra-virgin olive oil
 - 1 tablespoon chopped fresh rosemary
 - ½ teaspoon kosher salt

1. Prepare the focaccia dough. Put the water, yeast, and sugar into the bowl of a stand mixer, and stir to combine. Let stand until the mixture is foamy and bubbly, 5 to 10 minutes. While the yeast is proofing, combine the bread flour and salt in a separate mixing bowl, and attach the dough hook to the mixer. Once the yeast is foamy, add the flour mixture and olive oil to the bowl. Turn the mixer to medium-low speed (Speed 3), and mix until the dough comes together as a ball and cleans the side of the bowl. Once dough ball forms, continue to knead on the same speed (Speed 3) for about 4 minutes. The dough should be smooth and spring back to the touch. If sticky, add 1 tablespoon of flour at a time until smooth. Alternatively, if the dough seems too dry, add 1 tablespoon of water at a time. Form into a smooth bowl and transfer to a clean bowl, large enough for it to rise to twice its size.
2. Put a mug or small bowl of water in the oven. Microwave on High (10P) for 5 minutes. Remove the mug/bowl of water and then place the bowl of dough into the oven (not covered). Close the door of the oven and allow to rest for 30 minutes. At this point the dough should be about doubled in size and should spring back to the gentle touch of a floured finger. Remove from oven and then cover while cooking the grapes.
3. Prepare the grapes. Put the AirFry Basket onto the Oven/AirFry Pan. Put the grapes into the AirFry Basket. Lightly spray the grapes with olive oil and then sprinkle with salt. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus in the upper rack position. Select Oven/Air Fry, and set the temperature to 400°F and time for 5 minutes. Press Start. Remove and reserve in a separate bowl, being sure to scrape any juices from the baking pan into the bowl with the grapes.
4. Using about 1 tablespoon of olive oil, coat the baking pan along the bottom and sides. Stretch the dough to fit into the pan and then cover with plastic wrap; let rise for about 20 minutes, just enough to puff up a bit.

5. Remove the plastic wrap, and then put the pan in the Microwave AirFryer, also in the upper rack position. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 425°F and time for 10 minutes. Press Start. When the time ends, very carefully flip the partially baked dough (tongs are a good tool here), and then, using your fingers, make indentations in the dough over the entire surface. Brush the dough with additional olive oil, being sure to fully coat the top and the sides. Top with the grapes, and sprinkle with the chopped rosemary and kosher salt. Return to the oven. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 425°F and time for 15 minutes. Press Start.
6. Remove from the oven and immediately remove from the baking pan. Allow to cool slightly before slicing and serving.

Nutritional information per serving:

*Calories 135 (18% from fat) • carb. 25g • pro. 3g • fat 3g sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 215mg • calc. 2mg • fiber 1g*

NOTE: Dough can be made a day ahead. Place in a resealable bag and refrigerate after it has proofed. When ready to prepare, gently punch down dough and allow it to come to room temperature before using. Dough can also be frozen for up to 3 months.

Celebration Mug Cake

Need a quick way to celebrate a birthday — or even a half-birthday? This cake-for-one goes from counter to oven to table in minutes. Top with whipped cream or ice cream for a decadent touch.

Function: Microwave

Makes 1 serving

- ¼ Nonstick cooking spray
- ¾ cup unbleached all-purpose flour
- 3 tablespoons granulated sugar
- ½ teaspoon baking powder
- Pinch fine sea salt
- 3 tablespoons whole milk (or any alternative milk)
- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ teaspoon pure vanilla extract

1 **tablespoon brightly colored rainbow sprinkles**

1. Lightly coat the interior of a microwave-safe coffee mug (at least 10 ounces in capacity) with the nonstick cooking spray. Using a paper towel, blot away any excess oil.
2. Put the flour, sugar, baking powder, and salt into the mug. Using a fork, stir well to combine. Add the remaining ingredients and stir until well-mixed without any dry clumps.
3. Put into the oven, select Microwave and set the time for 1 minute 20 seconds and the power level to High (10P). Press Start. Let sit in the oven for a minute before removing.
4. Allow to cool slightly before serving and enjoying.

Nutritional information per serving:

*Calories 447 (34% from fat) • carb. 69g • pro. 5g • fat 17g sat. fat 3g
chol. 7mg • sod. 195mg • calc. 57mg • fiber 1g*

Macadamia Honeycomb Crisp

The magic power of the baking soda causes the sugar syrup mixture to bubble and create the signature honeycomb texture. To ensure that the honeycomb maintains that look, use a very quick and gentle touch when pouring it onto the prepared pan.

Function: Microwave

Makes about 24 servings

- 1 **cup granulated sugar**
- ½ **cup light corn syrup**
- 1 **cup raw macadamia nuts, halved**
- 2 **tablespoons raw sesame seeds**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- 1 **tablespoon unsalted butter**
- 2 **teaspoons baking soda**
- ½ **teaspoon pure vanilla extract**

1. Line a rimmed baking sheet with foil or parchment paper (if lining with foil, lightly coat the foil with nonstick cooking spray). Reserve.

2. Put the sugar and corn syrup in a large microwave-safe bowl (a large glass measuring cup works well). Stir well to combine. Put into the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 5 minutes and power level to High (10P); press Start. The mixture will be very hot and actively bubbling. Add the nuts, seeds, and butter and stir quickly. Return to the oven and select Microwave for 1 minute on High (10P); press Start.
3. The final color should be the color of medium/medium-light maple syrup. Continue to microwave on High (10P) for 30-second increments until the mixture reaches this color.
4. Quickly stir in the baking soda and vanilla extract, and then immediately pour onto the prepared baking sheet without pressing down the mixture (if you press down or stir too much, the mixture will lose its signature honeycomb/airy texture).
5. Allow to cool and set, about 40 minutes, then break into pieces. Store at room temperature for up to 1 week.

Nutritional information per serving:

*Calories 102 (43% from fat) • carb. 15g • pro. 1g • fat 5g sat. fat 1g
chol. 1mg • sod. 159mg • calc. 9mg • fiber 1g*

Salted Caramel Sauce

This lovely caramel sauce is the perfect topping for an ice cream sundae or a piece of pound cake.

Functions: Microwave

Makes ¾ cup

- ¾ **cup granulated sugar (be sure that it is white granulated sugar and not an unrefined variety. The white sugar makes it easier to judge the doneness as the color changes while it cooks)**
- 2 **tablespoons water**
- 2 **tablespoons light corn syrup (be sure the corn syrup is clear in color)**
- ½ **teaspoon fine sea salt**
- ¼ **cup heavy cream, divided**

-
- 2** **tablespoons unsalted butter, cubed**
½ **teaspoon pure vanilla extract**

1. Put the sugar, water, corn syrup, and salt into a medium microwave-safe bowl. (An ovenproof clear glass vessel is ideal: It shows the color of the caramel and can withstand high heat.)
2. Place into the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time for 5 minutes and the power level to High (10P); press Start. Check the color. Continue to cook in 20-second increments until the syrup becomes a medium maple syrup color, then remove from the oven, and allow to sit for 1 minute.
3. Very gradually, whisk in 2 tablespoons of the heavy cream, the butter (one cube at a time), and the vanilla extract. Whisk until smooth, then whisk in the remaining 2 tablespoons of the heavy cream. If you add the cream and butter too quickly the caramel will seize (harden), and it is tricky to bring it back to a sauce-like consistency.
4. Serve immediately. To store, put into an airtight container and store in the refrigerator for up to 5 days. Warm in the microwave prior to serving.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

*Calories 92 (34% from fat) • carb. 15g • pro. 0g • fat 4g sat. fat 2g
chol. 12mg • sod. 98mg • calc. 0mg • fiber 0g*

Chocolate Shell Ice Cream Topping

This is perfect for topping an ice cream sundae or cone. There are two different ways to assemble an ice cream sundae with the hard chocolate coating: either finish with sprinkles, toasted nuts, and chopped cookies, but be fast because the chocolate will harden quickly after it hits the cold ice cream; or start with the other toppings (toasted nuts, cookies, caramel sauce) and then finish with the hard chocolate coating.

Function: Microwave

Makes about ½ cup

- ½** **cup semisweet chocolate chips**
1 **tablespoon coconut oil**
 Pinch flaked sea salt

1. Put the chips and oil in a small microwave-safe bowl or glass liquid measuring cup. Place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, Chocolate Melt (A5) preset, and press Start. Stir well. If there are still solid pieces, return to the oven and Microwave on medium (4P) for an additional 20 seconds.
2. Allow to cool to room temperature but still pourable (this could take 15 to 20 minutes), and then pour over an ice cream sundae or filled ice cream cone.
3. Store any leftover topping in an airtight container for up to 2 weeks. Microwave on Medium (4P) to bring back to a sauce consistency prior to using.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 190 (57% from fat) • carb. 20g • pro. 1g • fat 13g sat. fat 8g
chol. 0mg • sod. 36mg • calc. 40mg • fiber 1g*

Kitchen Sink Marshmallow Rice Treats

A favorite childhood treat for many, marshmallow treats have the perfect combination of gooey and crunchy. For the adult palate, they sometimes come off as too sweet, and they don't keep too well after a day or two. Problems solved here. First, the sweetness is balanced with salty pretzels, and drizzles of peanut butter and bittersweet chocolate. The shelf life is lengthened thanks to a great tip by Brooklyn pastry chef Libby Willis: The addition of sweetened condensed milk keeps these treats soft and delicious for days!

Function: Microwave

Makes 16 servings

- 8** **tablespoons (1 stick) unsalted butter, cut into 4 pieces,**
 plus more (softened) for greasing the pan
1 **10-ounce bag miniature marshmallows**
¼ **cup sweetened condensed milk**
2 **teaspoons pure vanilla extract**
½ **teaspoon sea salt**
6 **cups puffed rice cereal**
¾ **cup crushed salted pretzels**

-
- 1** **tablespoon creamy peanut butter (preferably unsweetened)**
¼ **cup bittersweet chocolate chips (or chopped chocolate)**

1. Prepare a 9-inch square baking pan by coating with softened butter and then lining with parchment paper. Reserve.
2. Put the butter and marshmallows into a large microwave-safe casserole or bowl. Put, uncovered, into the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave and set the time to 1 minute and the power level to High (10P); press Start. Stir in the vanilla, salt, and then the cereal and pretzels.
3. Transfer the cereal mixture into the prepared pan and press down to compact the mixture well. Allow to set up at room temperature for 1 hour.
4. Just before the 1-hour rest period is over, warm the peanut butter. Put the peanut butter into a small microwave-safe bowl, and put into the Microwave AirFryer. Select Microwave, and set the time for 20 seconds and the power level to High (10P). Using a fork or skewer, drizzle over the top of the treats.
5. Next, melt the chocolate. Put the chocolate chips in a small microwave-safe bowl. Select Microwave, Chocolate Melt (A-5) preset, and press Start. Stir well to fully melt (or return to the oven and Microwave for additional time on 4P if not fully melted). Drizzle over the top of the treats.
6. Put the pan in the refrigerator to set the peanut butter and chocolate toppings, about 30 minutes.
7. Using the parchment paper, lift the treats from the pan. Cut into 16 pieces and serve.

Nutritional information per serving:

*Calories 180 (39% from fat) • carb. 25g • pro. 2g • fat 8g • sat. fat 5g
chol. 16mg • sod. 142mg • calc. 14mg • fiber 0g*

Chocolate Glazed Doughnuts

While we can't call them healthy—they are doughnuts, after all—air frying makes these doughnuts lighter in texture and flavor. So dip them in the chocolate with abandon knowing that you are saving a few calories from the lack of cooking in oil.

Functions: Microwave, Oven/AirFry

Makes 12 doughnuts

- 1** **cup whole milk**
- 4** **tablespoons unsalted butter, cubed**
- 3** **cups unbleached, all-purpose flour**
- ¼** **cup granulated sugar**
- 2¼** **teaspoons active dry yeast**
- ½** **teaspoon fine sea salt**
- ½** **teaspoon finely grated orange zest**
- 1** **large egg, lightly beaten**
- 1** **teaspoon pure vanilla extract**
- Nonstick cooking spray**
- Vegetable oil for spraying/coating the doughnuts**

Chocolate Glaze:

- 2** **ounces bittersweet chocolate**
- ¼** **cup water**
- 1** **cups confectioners' sugar**
- 1** **tablespoon coconut oil or unsalted butter**
- 1** **tablespoons unsweetened cocoa powder**
- ¼** **teaspoon pure vanilla extract**
- Pinch flaked sea salt**
- Sprinkles or other toppings (optional)**

1. Prepare the dough. Put the milk and butter into a microwave-safe bowl or measuring cup and put into the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, and set the time to 45 seconds and the power level to High (10P). Cool to about body temperature and reserve.

2. Put the flour, sugar, yeast, salt, and orange zest into a large shallow bowl. Using a whisk or a bowl scraper, stir until the ingredients are well combined. Reserve.
3. Whisk the egg and vanilla extract into the cooled milk/butter mixture, then add to the dry ingredients. Mix well with a bowl scraper, spatula, or clean hands. Knead in the bowl, or on a clean counter, until the dough forms a cohesive dough that springs back slightly. This should take around 5 minutes when mixing by hand (note: this process can also be prepared in a stand mixer using the dough hook. Knead on a low speed. Please note that this dough is very sticky so it will not produce a smooth, cohesive ball in the stand mixer, but it should be springy by the end of about 8 to 10 minutes of kneading).
4. Transfer to a large mixing bowl; reserve.
5. Put a mug or small bowl of water in the oven. Microwave on High (10P) for 5 minutes. Remove the mug/bowl of water and then place the bowl of dough into the oven (not covered). Close the door of the oven and allow to rise for 30 minutes. At this point the dough should be about doubled in size and should spring back to the gentle touch of a floured finger.
6. After the dough has risen, transfer to a large cutting board, and gently fold over a few times. Stretch into a 13x9-inch rectangle. Using a 3-inch round cutter, cut out 12 circles of dough. Dip the cutter into flour between cuts to keep it from sticking to the dough. Using a 1-inch cutter, cut out the center of each round. Loosely cover with plastic wrap, and allow to rise for 30 to 40 minutes.
7. Lightly coat the AirFry basket with nonstick cooking spray, and place half of the doughnuts into the basket. Lightly spray the dough all over with vegetable oil. Put into the Microwave AirFryer. Select Oven/AirFry, and set the temperature at 350°F and time for 5 minutes.
8. Remove and repeat with remaining doughnuts and the holes.
9. While the doughnuts are cooling, make the chocolate glaze. Put the chocolate, water, and oil/butter into in a medium microwave-safe bowl or large glass liquid measuring cup. Select Microwave, Chocolate Melt (A-5) preset, and press Start. If the chocolate is not almost fully melted, return to the oven, and microwave on 4P

for additional time in 10-second increments. Once melted, quickly whisk in the remaining glaze ingredients. Cool for a few minutes. Dip one side of each doughnut into the glaze, and then transfer to a platter. Top with sprinkles or other delectable toppings, and serve.

Nutritional information per doughnut:

*Calories 302 (25% from fat) • carb. 53g • pro. 5g • fat 19g • sat. fat 5g
chol. 31mg • sod. 144mg • calc. 27mg • fiber 2g*

Lemon Cheesecake Bars

Silky-smooth lemon curd is easy to make in the microwave and is the perfect top layer for creamy cheesecake. These bars are the perfect balance of sweet and tart—sure to please any lemon lover!

Functions: Microwave, Oven/AirFry

Makes 12 bars

Lemon Curd:

- 5** **tablespoons unsalted butter, cut into pieces**
- $\frac{2}{3}$ **cup granulated sugar**
- Finely grated zest of 1 lemon**
- $\frac{2}{3}$ **cup fresh lemon juice, from 4 to 5 lemons**
- 2** **large eggs**
- Pinch kosher salt**

Crust:

- 4** **tablespoons unsalted butter, cut into pieces, plus extra**
- for greasing the pan**
- 1½** **cups (about 5 ounces) gingersnap cookie crumbs**
- $\frac{1}{4}$ **packed cup light brown sugar**
- Pinch kosher salt**

Filling:

- 12** **ounces cream cheese, cut into pieces**
- $\frac{1}{2}$ **cup (4 ounces) sour cream**
- $\frac{1}{2}$ **cup granulated sugar**
- 2** **large eggs, at room temperature**
- 1½** **teaspoons pure vanilla extract**
- Finely grated zest and juice of 1 lemon**

-
1. Make the lemon curd: Put the butter in a medium microwaveable cup or bowl, and place in the Cuisinart® 3-in-1 Microwave AirFryer Plus. Select Microwave, Butter Melt (A3) preset, and press Start. Let cool slightly.
 2. Add the sugar, lemon zest and juice, eggs, and salt, and whisk vigorously to combine. Place the cup uncovered in the oven. Select Microwave, and set the time for 4 minutes and the power level to High (10P). Pause to whisk briskly every minute, until the mixture is just thickened.
 3. Continue to Microwave with the time and power set for 1 minute 30 seconds on Medium High (7P). Pause to whisk briskly every 30 seconds. The mixture should be thickened enough to coat the back of a spoon. Add time if necessary. Let cool slightly. Strain through a fine-mesh strainer. Cover the surface with plastic wrap, and let cool at room temperature while you prepare the crust and filling.
 4. Make the crust: Lightly grease a 9-inch square baking pan, and line with parchment paper, leaving an overhang on opposite sides. Put the butter in a small microwaveable cup or bowl, place in the Microwave AirFryer, and select the microwave preset A-3 to melt. Let cool slightly.
 5. Combine the cookie crumbs, brown sugar, and salt in the prepared pan. Add the melted butter, and mix until crumbs are evenly coated. Press into the bottom of the pan, then chill in the freezer for 15 minutes. Once chilled, place in the oven on the Oven/AirFry Pan. Bake on Oven/AirFry with the temperature set to 325°F and time for 12 minutes. Pause to check at 10 minutes. The crust should be lightly golden brown. Carefully remove from the oven and let cool while you prepare the filling.
 6. Make the filling: In a large bowl using a hand mixer, combine the cream cheese and sugar until smooth. Add the sour cream, eggs, vanilla, lemon zest, and lemon juice, and mix until no lumps are visible. Scrape down the bowl as needed. Pour the batter over the cooled crust.
 7. Center onto the Oven/AirFry Pan. Fill the pan halfway with water. Select Oven/AirFry, and set the temperature to 325°F and time for 20 to 25 minutes. Pause to check at 20 minutes. The filling should

be mostly set with a little jiggle. Turn the oven off, and let the cheesecake sit for a few minutes with the oven door open. Carefully transfer to a cooling rack, and let cool in the pan for 30 minutes.

8. Spread the cooled lemon curd evenly over the cheesecake. Let the cheesecake cool completely in the pan at room temperature. Cover loosely with plastic wrap and refrigerate until firm, at least 4 hours and up to overnight. Use the parchment overhang to lift the cheesecake out of the pan. Use a sharp knife to cut into bars. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories 330 (20% from fat) • carb. 35g • pro. 4g • fat 20g • sat. fat 11g
chol. 111mg • sod. 250mg • calc. 66mg • fiber 0g*

NOTES:

NOTES:

©2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Printed in China
www.cuisinart.com

22CE082291

IB-17552-ESP

Cuisinart®

MANUAL DE INSTRUCCIONES Y LIBRO DE RECETAS



Horno de microondas/Horno de convección/Horno freidor 3 en 1 AirFryer Plus de Cuisinart®

AMW-90

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea atentamente las instrucciones antes del uso.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Medidas de seguridad importantes | 2 |
| Piezas y características | 7 |
| Panel de control | 8 |
| Instrucciones de instalación | 9 |
| Cómo fijar la hora | 9 |
| Materiales aptos y no aptos para microondas | 10 |
| Función "OVEN/AIRFRY" (hornear por convección/freír con aire) | 11 |
| Función "MICROWAVE" (hornear con microondas) | 14 |
| Función "DEFROST" (descongelar) | 18 |
| Función "STAGE COOKING" (cocción por etapas) | 18 |
| Función "COMBI COOKING" (cocción combinada) | 19 |
| Cómo activar/desactivar la señal sonora | 19 |
| Bloqueo de seguridad para niños | 19 |
| Resolución de problemas | 20 |
| Limpieza y mantenimiento | 21 |
| Garantía | 22 |
| Recetas | 23 |

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de quemaduras, descarga eléctrica, incendio, daños corporales o exposición excesiva a las microondas durante el uso, se deben tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. **LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DEL USO.**
2. Lea y siga las advertencias incluidas en la sección "PRECAUCIONES PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN EXCESIVA A LAS MICROONDAS" en la página 4.

3. Este aparato debe estar puesto a tierra. Enchúfelo en una toma de corriente puesta a tierra solamente (véase la sección "INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA").
4. Instale y ubique este aparato según se describe en la sección "INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN" en la página 9.
5. Algunos alimentos (p. ej., huevos enteros) o envases cerrados (p. ej., frascos de vidrio cerrados) pueden explotar al calentarse en un horno de microondas, y por lo tanto no se deben calentar con este aparato.
6. Use este aparato solo para el uso previsto y como se describe en este manual. No use productos químicos corrosivos o productos que produzcan vapores corrosivos en este aparato. Este aparato ha sido especialmente diseñado para recalentar y cocinar alimentos. No está diseñado para uso industrial o de laboratorio.
7. **ALIMENTOS CALIENTES PUEDEN CAUSAR QUEMADURAS GRAVES. NO PERMITA QUE LOS NIÑOS USEN EL HORNO DE MICROONDAS.** Tenga cuidado al retirar los artículos calientes del horno.
8. Supervise el uso de este aparato con cuidado cuando sea usado cerca de niños.
9. No use este aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si está dañado, o después de una caída.
10. Las reparaciones deben ser llevadas a cabo por técnicos calificados solamente. Llame al **1-800-726-0190** para más información.
11. El uso de accesorios/aditamentos no recomendados por Cuisinart puede causar lesiones.
12. No cubra ni obstruya las entradas/salidas de aire del aparato.
13. No guarde ni use este aparato en exteriores.
14. No use este producto cerca del agua (p. ej., cerca del fregadero o de una piscina), ni en lugares húmedos (p. ej., en un sótano húmedo).
15. No sumerja el cable ni el enchufe en agua.
16. Mantenga el cable lejos de las superficies calientes.
17. No permita que el cable cuelgue del borde de la mesa o de la encimera.
18. Cuando limpie las superficies de la puerta y del horno que tienen contacto al cerrar la puerta, use solamente jabones no abrasivos o detergentes suaves, aplicados con una esponja o un paño suave.
19. Para reducir el riesgo de incendio en el horno:
 - a. No cocine demasiado los alimentos. Vigile la cocción con cuidado cuando use papel, plástico u otros materiales combustibles para facilitar la cocción.

-
- b. Quite las ataduras de alambre de las bolsas de papel/plástico antes de meter las bolsas al horno.
 - c. Si los materiales en el horno se prenden, mantenga la puerta del horno cerrada, apague el horno y desenchufe el cable, o corte la electricidad al nivel del fusible o del disyuntor/interruptor principal.
 - d. No use el horno para fines de almacenamiento. No deje artículos de papel, utensilios de cocina ni alimentos en el horno cuando no esté en uso.
20. **Los líquidos tales como el agua, el café o el té pueden calentarse más allá del punto de ebullición sin que parezca que están hirviendo. Esto se llama “ebullición eruptiva retardada”. Cuando saca el envase del horno, no siempre hay burbujeo visible en el líquido. ESTO PUEDE RESULTAR EN LÍQUIDOS MUY CALIENTES QUE SE DERRAMAN DE REPENTE AL MOVER EL ENVASE O INSERTAR UN UTENSILIO EN EL LÍQUIDO.**
21. Para reducir el riesgo de lesiones personales:
- a. No use envases rectos de cuello estrecho; use envases de boca ancha.
 - b. Revuelva los líquidos antes y durante el calentamiento.
 - c. No sobrecaliente los líquidos.
 - d. Tenga mucho cuidado al insertar una cuchara u otro utensilio en el envase, esto también puede provocar un derrame de líquido hirviendo (“ebullición eruptiva retardada”).
 - e. Después del calentamiento, deje el envase en el horno al menos 20 segundos antes de retirarlo.
22. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. **Siempre desenchufe el aparato antes de almacenarlo en un armario/gabinete.** Dejar el aparato enchufado representa un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando se cierra.
23. Coloque el aparato sobre una superficie plana y segura.
24. Nunca use el aparato sin el plato giratorio de vidrio o el aro giratorio. Para evitar romper el plato giratorio, manipúlelo con cuidado y colóquelo suavemente en el horno.
25. No toque las superficies calientes; use los mangos/asas/agarraderas y los botones/perillas.
26. Usar una bandeja de dorar de manera incorrecta puede romper el plato giratorio. Véase la información acerca de los envases/materiales aptos y no aptos para microondas en la página 9.
27. Cuando use la opción preprogramada para hacer palomitas, use solamente bolsas del tamaño especificado.
28. El horno cuenta con varios interruptores de seguridad integrados que impiden que se ponga en marcha cuando la puerta está abierta. No altere estos interruptores.
29. No haga funcionar el horno vacío. Encender el horno mientras está vacío o usarlo para calentar alimentos muy secos puede causar chispas, carbonización o fuego.
30. No cocine tocino directamente sobre el plato giratorio de vidrio; el calor localizado excesivo puede romper el plato.
31. No precaliente el horno vacío con el plato giratorio de vidrio en su puesto.
32. No caliente biberones o papillas en el horno de microondas; el líquido o los alimentos pueden calentarse de manera desigual y causar lesiones.
33. No caliente envases de cuello estrecho, tales como botellas de jarabe.
34. No intente freír comida en el horno de microondas.
35. No intente hacer conservas en el horno de microondas, ya que es imposible cerciorarse de que todo el contenido del frasco haya alcanzado la temperatura de ebullición.
36. No use este horno de microondas a fines comerciales. Este aparato ha sido diseñado para uso doméstico solamente.
37. No mantener el horno limpio puede hacer que se deteriore, lo que puede afectar negativamente su vida útil y, eventualmente, representar un peligro.
38. Desenchufe el aparato cuando no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar/sacar piezas.
39. No coloque alimentos muy grandes o envases/utensilios metálicos muy grandes en el horno; esto puede provocar un incendio o una descarga eléctrica.
40. No use estropajos metálicos para limpiar el aparato; partículas de metal podrían depositarse en sus componentes eléctricos presentando un riesgo de descarga eléctrica.
41. Solo use productos de papel con la función “MICROWAVE” (hornear con microondas).
42. Guarde en el horno solamente los accesorios recomendados por el fabricante.
43. No cubra la bandeja recogemigas ni la rejilla del horno con papel de aluminio; esto puede provocar un sobrecalentamiento.
-

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE.

AVISO DE LA COMISIÓN FEDERAL DE COMUNICACIONES (FCC)

ADVERTENCIA: Se advierte que las modificaciones no aprobadas expresamente por la autoridad competente en materia de conformidad podrían rescindir el permiso del usuario para operar el equipo. Este artefacto cumple con la Sección 18 de la Normativa FCC. Su funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este artefacto no debe causar ninguna interferencia perjudicial, y (2) Este artefacto debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluso aquellas que puedan causar un funcionamiento no deseado.

NOTA: Este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple con los límites de un equipo industrial, científico y médico para consumidores, de acuerdo con la Sección 18 de la Normativa FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia (RF) y, si no ha sido instalado o usado conforme a las instrucciones, puede ocasionar interferencias perjudiciales para las comunicaciones por radio. No obstante, no hay garantía de que aquellas interferencias no ocurran en una instalación particular.

Si este equipo produce alguna interferencia perjudicial en la recepción de radio o televisión, lo que podrá determinarse encendiendo y apagando el equipo, se recomienda tratar de corregir la interferencia, adoptando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

- Conectar el equipo a un circuito distinto al que esté conectado el receptor.
- Consultar con el distribuidor o un técnico especializado en radio/TV.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD DEL PROVEEDOR

Marca: Cuisinart

Modelo: AMW-90

Descripción: Horno de microondas/Horno de convección/Horno freidor 3 en 1 AirFryer Plus

Parte responsable: Conair Corporation - 1 Cummings Point Road - Stamford, CT 06902 - (203) 351-9000

Normas: FCC Parte 18.

Este artefacto cumple con la Sección 18 de la Normativa FCC. Su funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este artefacto no debe causar ninguna interferencia perjudicial, y (2) Este artefacto debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluso aquellas que puedan causar un funcionamiento no deseado.

FECHA DE APROBACIÓN: 28/09/2021

PRECAUCIONES PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN EXCESIVA A LAS MICROONDAS

1. No intente hacer funcionar este horno con la puerta abierta; esto puede resultar en exposición dañina a las microondas. Es importante no forzar/modificar el mecanismo de seguridad de la puerta.
2. No coloque ningún objeto entre la cavidad del horno y la puerta, ni permita que suciedad o residuos de limpiadores se acumulen en los sellos.
3. No use el horno si está dañado. Es muy importante que la puerta del horno cierre correctamente y que la puerta, las bisagras y los sellos de la puerta no estén dañados. Revise el horno regularmente para asegurarse de que la puerta no está doblada y de que las bisagras no están rotas o sueltas.

EL HORNO SOLAMENTE DEBE SER AJUSTADO O REPARADO POR PERSONAL DE SERVICIO CALIFICADO. SI NO MANTIENE EL HORNO LIMPIO, SU SUPERFICIE PUEDE DEGRADARSE Y DAR LUGAR A UNA SITUACIÓN PELIGROSA.

PRECAUCIONES QUE DEBEN TOMARSE ANTES Y

DURANTE MANTENIMIENTO PARA EVITAR POSIBLE

EXPOSICIÓN A ENERGÍA DE MICROONDAS

- a) No opere ni permita que el horno funcione con la puerta abierta.
- b) Realice las siguientes revisiones de seguridad en todos los hornos que vayan a ser revisados antes de activar el magnetrón u otra fuente de microondas, y haga las reparaciones que sean necesarias: (1) funcionamiento del mecanismo de enclavamiento/bloqueo de seguridad, (2) cierre adecuado de la puerta, (3) sello y superficies de sellado (arcos eléctricos, desgaste y otros daños), (4) daño o aflojamiento de las bisagras y cierres, (5) evidencia de caída o abuso.
- c) Antes de encender la energía de microondas para cualquier prueba o inspección de servicio dentro de los compartimentos de generación de microondas, compruebe que el magnetrón, la guía de ondas o la línea de transmisión y la cavidad están correctamente alineados, íntegros y conectados.
- d) Cualquier componente defectuoso o desajustado de los mecanismo de enclavamiento/bloqueo de seguridad, monitor, sello de la puerta y generación y transmisión de microondas debe ser reparado, sustituido o ajustado mediante los procedimientos descritos en este manual antes de que el horno sea entregado al propietario.
- e) Antes de entregarlo al propietario, se deberá realizar en cada horno una comprobación de fugas de microondas para verificar el cumplimiento de la "Norma Federal de Rendimiento" (Federal Performance Standard).

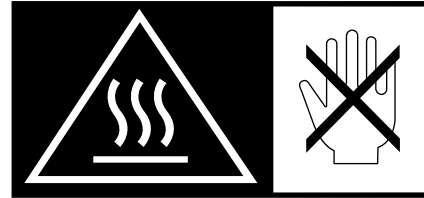
PRECAUCIONES

PELIGRO – Riesgo de descarga eléctrica o electrocución

Tocar algunos de los componentes internos del aparato puede causar lesiones graves, e incluso la muerte. No desarme el aparato.

PELIGRO – Riesgo de descarga eléctrica o electrocución

Este aparato puede causar una descarga eléctrica si no está correctamente puesto a tierra. No lo enchufe hasta que esté correctamente instalado.



AVISO: MARCAPASOS

La mayoría de los marcapasos están protegidos contra las interferencias producidas por los productos electrónicos, inclusive los hornos de microondas. Sin embargo, recomendamos que las personas con marcapasos consulten con su médico si tienen alguna pregunta al respecto.



ADVERTENCIA
RIESGO DE INCENDIO O DESCARGA ELÉCTRICA – NO LO ABRA



ADVERTENCIA: PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA, NO DESARME LA CARCASA DEL APARATO. ESTE APARATO NO CONTIENE NINGUNA PIEZA QUE PUEDA SER REPARADA/ REEMPLAZADA POR EL USUARIO. LAS REPARACIONES DEBEN SER EFECTUADAS POR TÉCNICOS AUTORIZADOS SOLAMENTE.

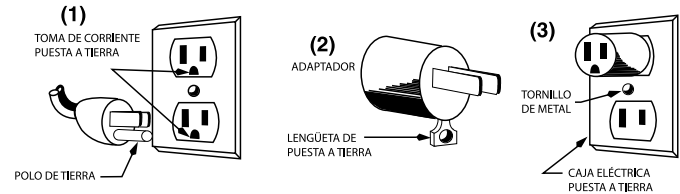
INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA

Este aparato debe estar puesto a tierra. En caso de cortocircuito, la conexión a tierra proporciona una vía de escape para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descarga eléctrica. Para su protección, este aparato está equipado con un cable de puesta a tierra, con enchufe de tierra, el cual debe ser conectado a una toma de corriente debidamente puesta a tierra. Consulte a un electricista si no entiende las instrucciones de conexión a tierra o si no está seguro/a de que el aparato está correctamente puesto a tierra. Si debe usar un cable alargador/de extensión, use uno con enchufe de tierra y un receptáculo que sea compatible con el enchufe del aparato.

1. El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el riesgo de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo.
2. Se puede usar un cable más largo o un cable alargador/de extensión aprobada, siempre que siga ciertas reglas de seguridad (véase el punto n.º 3 a continuación).
3. Si debe usar un cable más largo o un cable alargador/de extensión:
 - La clasificación nominal del cable o del cable alargador/de extensión debe corresponder a la clasificación nominal del aparato.
 - El cable alargador/de extensión debe tener puesta a tierra.
 - El cable más largo debe ser acomodado de tal manera que no cuelgue de la encimera/mesa, donde puede ser jalado por niños o causar tropiezos.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Modelo: AMW-90
Voltaje nominal: 120 V~, 60 Hz
Tensión de entrada nominal (función "MICROWAVE"): 1150 W
Tensión de salida nominal (función "MICROWAVE"): 900 W
Tensión de entrada nominal (función "OVEN/AIRFRY"): 1500 W
Dimensiones externas: 20.57 x 17.91 x 11.82 in (51.5 x 43 x 31 cm)
Capacidad del horno: 25.5 L
Diámetro del plato giratorio de vidrio: 12.4 in (31.5 cm)
Peso neto aproximado (sin los accesorios): 34.1 lb.
Peso neto aproximado (con los accesorios): 36.4 lb.



PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

1. Panel de control

Véase los detalles la página 8.

2. Piezas del plato giratorio

- Eje giratorio
- Aro giratorio
- Plato de vidrio

3. Cubierta de la guía de ondas (NO LA quite)

Véase los detalles en la página 9.

4. Luz interior

Permite ver fácilmente la comida mientras se cocina

5. Bandeja para hornear/freír con aire

Para su conveniencia. Úsela por sí sola para hornear o asar. Úsela con la cesta para freír con aire para freír con aire, dorar/gratinar y hornear.

NOTA: PARA USO CON LA FUNCIÓN OVEN/AIRFRY SOLAMENTE.

6. Cesta para freír con aire

Úsela para optimizar los resultados al freír con aire o dorar/gratinar. Se recomienda colocar la cesta para freír en la bandeja.

7. Interior de acero inoxidable

El interior de acero inoxidable no absorbe olores y se limpia fácilmente con un simple paño

8. Puerta con asa aislada

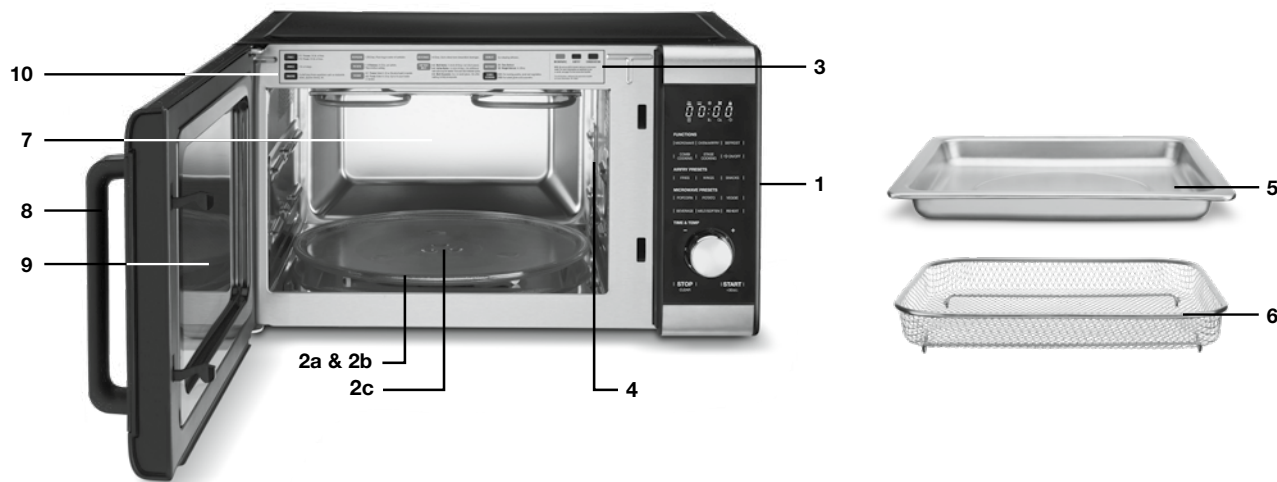
El asa está diseñada para permanecer fría al tacto durante la cocción.

9. Ventanilla grande

Permite observar el progreso de la cocción.

10. Guía de cocción


Guía integrada con recomendaciones y consejos de uso.



FAMILIARÍCESE CON EL PANEL DE CONTROL



1. Botón MICROWAVE

(hornear con microondas)



Use esta función para cocinar al microondas. Deberá programar el tiempo de cocción y el nivel de potencia deseados. El icono  aparecerá en la pantalla. Véase la página 14 para más detalles.

2. Botón OVEN/AIRFRY

(hornear por convección/freír con aire)

Use esta función para hornear por convección/freír con aire. Deberá programar el tiempo y la temperatura deseados. Los iconos  y  aparecerán en la pantalla. Véase la página 11 para más detalles.

3. Botón DEFROST (descongelar)

Dos opciones de descongelación, por tiempo o por peso. Los iconos  y  aparecerán en la pantalla.

4. Botón COMBI COOKING (cocción combinada)


Programas preprogramados para hornear usando las funciones “OVEN/AIRFRY” (hornear por convección/freír con aire) y “MICROWAVE” (hornear con microondas). Véase la página 18 para más detalles.

5. Botón STAGE COOKING (cocción por etapas)




Programa el horno para hornear usando funciones diferentes, cambiando de

función automáticamente. Véase la página 19 para más detalles.



6. Botón de activación/desactivación de la señal sonora

Permite activar/desactivar la señal sonora del microondas. El icono  aparecerá en la pantalla. Véase la página 19 para más detalles.

7. Modos preprogramados para freír con aire

Tiempos y temperaturas preprogramados para freír con aire papas fritas, alitas de pollo y bocados. Los iconos ,  y  aparecerá en la pantalla para indicar el modo elegido. Véase la página 12 para más detalles.

8. Modos preprogramados para hornear con microondas

Modos preprogramados para preparar palomitas, papas, vegetales (frescos y congelados), calentar bebidas, derretir/ suavizar y recalentar. Los iconos  y  aparecerán en la pantalla para indicar el modo elegido. Véase la página 15 para más detalles.

9. Perilla de selección del tiempo y de la temperatura

Gírela para elegir el ajuste deseado, luego presiónela para confirmar su selección.

10. Botón STOP/CLEAR

Presiónelo para detener la cocción o cancelar el ajuste.

11. Botón START/+30 SEC

Úselo para empezar la cocción y añadir tiempo en incrementos de 30 segundos.

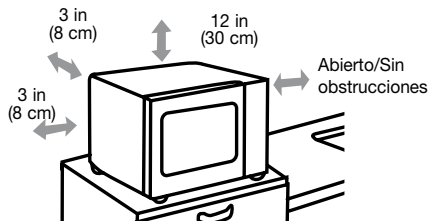


INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

1. Coloque el aparato donde haya un espacio libre, por lo menos 12 in (30 cm) arriba del horno y 3 in (8 cm) entre el horno y las paredes adyacentes.

NOTA: Obstruir las entradas/salidas de aire del horno puede dañar el aparato. No guarde ningún objeto encima del horno. Si lo hace, quítelo antes de encender el horno. El exterior del aparato se pone muy caliente durante el uso.

ADVERTENCIA: NO COLOQUE EL HORNO SOBRE UNA ESTUFA, UN HORNILLO U OTRO APARATO QUE PRODUZCA CALOR. INSTALAR EL HORNO SOBRE O CERCA DE UNA FUENTE DE CALOR PUEDE DAÑARLO E INVALIDAR LA GARANTÍA



2. No quite ninguna película protectora del horno.

IMPORTANTE: NO quite la placa de mica (la cubierta del guía de ondas) pegada en el interior del horno; PROTEGE CONTRA LAS ONDAS DE MICROONDAS.



3. Para instalar el plato giratorio: Coloque el aro giratorio en el piso del horno, centrado sobre el eje. Luego, con cuidado, coloque el plato de vidrio en el horno, alineando el eje del plato con el eje giratorio.




NOTA: El plato giratorio de vidrio siempre debe estar en su lugar durante el uso. Cerciórese de no colocar el plato de vidrio al revés. El plato debe estar correctamente posicionado sobre el aro giratorio. No use el plato de vidrio si está roto o rajado, o si el aro giratorio está roto. Contáctese con nuestro servicio de atención al cliente.

4. Enchufe el horno en una toma de corriente estándar, cerciorándose de que el voltaje y la frecuencia de la toma de corriente corresponden al voltaje y a la frecuencia indicados en la placa de especificaciones técnicas del aparato.

CÓMO FIJAR LA HORA

El reloj se puede ajustar cuando el horno no está en uso y la hora ("0:00") aparece en la pantalla.

Para fijar la hora:

1. Presione y mantenga presionado la perilla de selección hasta que el icono  aparezca en la pantalla y que la hora parpadee.
2. Gire la perilla para fijar la hora, y luego presiónela para confirmar; los minutos empezarán a parpadear.
3. Gire la perilla para fijar los minutos, y luego presiónela para confirmar.

MATERIALES APTOS/NO APTOS PARA MICROONDAS

Cuando use las funciones “MICROWAVE” (hornear con microondas) o “OVEN/AIRFRY” (hornear por convección/freír con aire): Para evitar los arcos eléctricos, solamente use materiales aptos para microondas y siga las instrucciones del fabricante del envase o del envoltorio. No caliente envases vacíos en el horno. Los utensilios/envases de plástico deben usarse con cuidado. Puede que el plástico, incluso si es apto para microondas, no tolere el calor tanto como vidrio o la cerámica, y se suavice o se queme al calentarse, incluso por un periodo corto. Durante largos periodos de cocción excesiva, los alimentos y el envase incluso pueden prenderse.

| MATERIAL | | FUNCIÓN “MICROWAVE” | | FUNCIÓN “OVEN/AIRFRY” |
|---|---|--|---|--|
| Bandejas/papel de aluminio | × | Pueden causar arcos eléctricos. Colocar los alimentos en un recipiente apto para microondas. | ✓ | Precaución: El material se pondrá muy caliente. |
| Envases de cartón/papel con asa de metal | × | Pueden causar arcos eléctricos. Colocar los alimentos en un recipiente apto para microondas. | × | |
| Utensilios de metal o con decoración metálica | × | El metal impide que las microondas cocinen los alimentos. Las decoraciones metálicas pueden causar arcos eléctricos. | ✓ | Precaución: Los utensilios se pondrán muy calientes. |
| Ataduras de alambre | × | Pueden causar arcos eléctricos o un incendio en el horno. | × | |
| Bolsas de papel | × | Pueden causar un fuego en el horno. | × | Pueden causar un fuego en el horno. |
| Espuma/poliestireno extruido | × | Pueden causar un fuego en el horno. | × | Pueden causar un fuego en el horno. |
| Madera | × | La madera se secará y puede partirse o agrietarse. | × | Pueden causar un fuego en el horno. |
| Bandeja de dorar | ✓ | Puede usar una bandeja de dorar en el microondas solamente si viene con un trípode para microondas que eleva la bandeja 3/16 in (5 mm) arriba del plato giratorio. Precaución: Usar una bandeja de dorar de manera incorrecta puede romper el plato giratorio. | ✓ | Seguir las instrucciones del fabricante. |
| Vajilla | ✓ | Aptos para microondas solamente. Seguir las instrucciones del fabricante. No usar recipientes agrietados o astillados. | ✓ | Aptos para horno solamente. Seguir las instrucciones del fabricante. |
| Frascos de vidrio | ✓ | Aptos para microondas solamente. Siempre quitar la tapa. Usar solamente para recalentar; no para cocinar. Nota: La mayoría de los frascos de vidrio no son a prueba de calor y pueden romperse. | × | |
| Ollas de cocina de vidrio | ✓ | Resistentes al calor y aptos para horno solamente, sin decoraciones metálicas. No usar recipientes agrietados o astillados. | ✓ | Aptos para horno solamente. Seguir las instrucciones del fabricante. |
| Bolsas para microondas | ✓ | Seguir las instrucciones del fabricante. No cerrar con ataduras de alambre. | ✓ | Seguir las instrucciones del fabricante. |
| Platos y vasos de papel | ✓ | Usar solamente para recalentar o cocinar por un tiempo limitado. Nunca descuidar/dejar el horno sin vigilancia durante el uso. Usar solamente platos/vasos aptos para microondas (sin color/tinte). | × | Pueden causar un fuego en el horno. |
| Servilletas/toallas de papel | ✓ | Puede usarlo para cubrir los alimentos y absorber la grasa, pero solamente cuando recalienta los alimentos. Usar por poco tiempo, y bajo supervisión solamente. | × | Pueden causar un fuego en el horno. |
| Papel sulfurizado | ✓ | Usar para cubrir los alimentos para evitar las salpicaduras, o para envolver los alimentos para cocinarlos al vapor. | ✓ | Aptos para horno solamente. Seguir las instrucciones del fabricante. |
| Plástico | ✓ | Aptos para microondas solamente. Seguir las instrucciones del fabricante. | × | |
| Papel film/plástico | ✓ | Aptos para microondas solamente. No sellar, y no permitir que el plástico tenga contacto con los alimentos. Pinchar o hacer un corte en el plástico antes de cocinar los alimentos. | × | |
| Utensilios/accesorios de silicona | ✓ | Aptos para microondas solamente. Seguir las instrucciones del fabricante. | ✓ | Aptos para horno solamente. Seguir las instrucciones del fabricante. |
| Termómetros | ✓ | Aptos para microondas solamente. Seguir las instrucciones del fabricante. | ✓ | Aptos para horno solamente. Seguir las instrucciones del fabricante. |
| Papel encerado | ✓ | No sellar los alimentos. Puede usarlo para cubrir los alimentos para evitar las salpicaduras y conservar la humedad. | ✓ | Seguir las instrucciones del fabricante. |



FUNCIÓN “OVEN/AIRFRY” (HORNEAR POR CONVECCIÓN/FREÍR CON AIRE)

MODO MANUAL

Puede seleccionar manualmente la temperatura y el tiempo de cocción: Consulte las recomendaciones y las tablas de cocción en las páginas 12 a 13.

1. Coloque los alimentos en la cesta para freír con aire y coloque esta en la bandeja para freír con aire.

NOTA: Puede ser útil rociar la cesta con spray vegetal.

2. Presione el botón OVEN/AIRFRY; los iconos ,  y “400F” aparecerán en la pantalla.
3. Gire la perilla de selección para fijar/ajustar la temperatura. Cuando la temperatura deseada aparezca en la pantalla, presione la perilla de selección; “0:00” aparecerá en la pantalla.
NOTA: La temperatura sube/baja en incrementos de 25 °F (15 °C).
4. Gire la perilla de selección para fijar el tiempo, hasta 99 minutos; el tiempo aparecerá en la pantalla.
5. Presione el botón START; el horno se encenderá y el tiempo restante aparecerá en la pantalla.
6. Cuando el temporizador llegue a “0:00”, el horno emitirá una serie de 3 pitidos y los elementos calentadores se apagarán.
NOTA: Para cancelar la cocción antes de que el tiempo llegue a “0:00”, simplemente presione el botón STOP/CLEAR. Presiónelo una vez para detener la cocción, y dos veces para cancelar la cocción.

CÓMO AÑADIR TIEMPO

Para añadir tiempo después de que empiece la cocción, gire la perilla de selección.

MODOS PREPROGRAMADOS PARA FREÍR CON AIRE

Los modos preprogramados sirven para cocinar alimentos populares usando la temperatura y tiempos de recomendados por profesionales.

Presione el botón correspondiente al modo preprogramado que desea usar (véase la lista de los modos en la página siguiente).

NOTA: Para “freír” papas, elijala opción “F1” (papas congeladas) o “F2” (papas frescas), girando la perilla de selección.

La pantalla mostrará los íconos , , y , y la temperatura recomendada para el modo preprogramado.

- a. Para confirmar la temperatura, presione la perilla de selección.
 - b. Para ajustar la temperatura, gire la perilla de selección, y luego presiónela cuando la temperatura deseada aparezca en la pantalla.
2. La pantalla mostrará el tiempo de cocción recomendado para el modo preprogramado.
 - a. Para confirmar el tiempo, presione la perilla de selección.
 - b. Para ajustar el tiempo, gire la perilla de selección.
 3. Presione el botón START para empezar a cocinar.

NOTA: El resultado final dependerá de la temperatura inicial de los alimentos, de la cantidad de alimentos, de su forma, etc. Para conseguir resultados óptimos, véase los consejos en la sección “CONSEJOS” de la tabla de las funciones preprogramadas.

MODOS PREPROGRAMADOS PARA HORNEAR/FREÍR CON AIRE

| FUNCIÓN | OPCIONES | CANTIDAD RECOMENDADA | CONSEJOS |
|----------------------------|-------------------------|----------------------|---|
| FRIES (papas fritas) | F1 (papas congeladas) | 1½ lb (680 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Esparcir las papas en una capa uniforme en la cesta para freír con aire • Evitar sobrellenar la cesta • Cuando fríe con aire cantidades superiores a las recomendadas, revolver las papas congeladas para asegurar una cocción y un dorado uniformes. |
| | F2 (papas frescas) | | |
| WINGS (alitas de pollo) | Alitas/Piernas de pollo | 2 lb (910 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Disponer las alitas en una capa en el fondo de la cesta para freír. Consejo: Engrasar la cesta con spray vegetal • No superponer las alitas |
| SNACKS (bocadillos) | Bocadillos congelados | 1½ lb (680 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Voltear los bocadillos (p. ej., palitos de mozzarella, "nuggets" de pollo, etc.) a la mitad del tiempo para que se cocinen de forma uniforme • Este modo preprogramado es adecuado para la mayoría de los bocadillos. De ser necesario, terminar de cocinar con la función "AIRFRY" por 2 a 3 minutos. |

GUÍA DE USO DE LA REJILLA (PARA HORNEAR POR CONVECCIÓN/FREÍR CON AIRE)

Para freír con aire, coloque la rejilla en la posición superior la mayoría del tiempo. Nota: Para freír con aire alimentos grandes, se puede colocar en la posición inferior.

Para hornear y asar/dorar, coloque la rejilla en la posición inferior.

GUÍA PARA HORNEAR POR CONVECCIÓN/FREÍR CON AIRE

La tabla a continuación indica las cantidades, el tiempo de cocción y la temperatura de cocción recomendados para varios tipos de alimentos que pueden freírse con aire en el Horno de microondas/Horno de convección/Horno freidor 3 en 1 Cuisinart®. Si desea freír con aire más alimentos de lo recomendado en la tabla, revuelva ocasionalmente los alimentos para conseguir resultados uniformes y crujientes. Pequeñas cantidades de alimentos puede requerir menos tiempo. Se recomienda engrasar la cesta para freír con aire con spray vegetal para evitar que los alimentos se peguen a ella.

NOTA: Siempre use la cesta para freír, colocada en la bandeja para hornear/bandeja para freír con aire, para freír con aire.


| ALIMENTO | CANTIDAD RECOMENDADA | TEMPERATURA | TIEMPO |
|--|---|-----------------|--|
| Alitas de pollo | 2 lb (910 g), aprox. 24 (máximo 3 lb/1.35 kg) | 400 °F (200 °C) | 25 a 30 minutos |
| Bocaditos/Aperitivos congelados (p. ej., palitos de Mozzarella, camarones rebozados, etc.) | 1 lb (455 g), 16 palitos de Mozzarella | 400 °F (200 °C) | 10 a 12 minutos |
| "Nuggets" de pollo congelados | 1 ½ lb (680 g), esparcidos uniformemente en la cesta sin superponerlos | 400 °F (200 °C) | 15 minutos |
| Palitos de pescado congelados | 1½ lb (680 g) | 400 °F (200 °C) | 10 minutos |
| Papas fritas congeladas | 1½ lb (680 g) | 450 °F (230 °C) | 15 a 25 minutos |
| Papas fritas gruesas congeladas | 1½ lb (680 g) | 450 °F (230 °C) | 15 a 25 minutos |
| Papas fritas frescas | 1½ lb (680 g) (aprox. 2 papas grandes) | 400 °F (200 °C) | 15 a 20 minutos |
| Papas fritas gruesas frescas | 1½ lb (680 g) (aprox. 2 papas grandes) | 400 °F (200 °C) | 15 a 20 minutos |
| Camarones | 1½ lb (680 g) | 400 °F (200 °C) | 6 a 8 minutos |
| Chips de maíz/Totopos | 4 tortillas de 5 in (12.5 cm), cortadas en cuartos; 2 tortillas de 8 in (20 cm), cortadas en ocho pedazos. Rociar con aceite y sal antes de freír con aire. | 425 °F (220 °C) | 6 minutos (revolver a la mitad del tiempo) |
| Vegetales gruesos (p. ej. cogollos de brócoli/brécol) | 1 lb (455 g) | 400 °F (200 °C) | 15 a 20 minutos |
| Vegetales delgados (p. ej. habichuelas/judías verdes) | ½ lb (225 g), limpios | 400 °F (200 °C) | 18 minutos |
| Vegetales de hojas (p. ej., col rizada) | ½ racimo; aprox. 4 oz (115 g). Quitar y tirar los tallos. Rociar con aceite y una pizca de sal. | 375 °F (190 °C) | 6 minutos |

NOTA: Freír con aire no requiere aceite, pero rociar los alimentos con un poco de aceite ayuda a producir resultados más dorados y crujientes. Use un rociador o spray de aceite de oliva para mantenerlo extraligero, o pincele aceite uniformemente en los alimentos (usando una brocha de cocina). También puede verter un poquito de aceite en un tazón, agregar los alimentos y revolver.

FUNCIÓN “MICROWAVE” (HORNEAR CON MICROONDAS)

MODO MANUAL

Para seleccionar el tiempo de cocción y el nivel de potencia manualmente: Consulte las recomendaciones y las tablas de cocción en las páginas 15 a 17.

1. Coloque los alimentos en un plato/envase apto para microondas (véase la lista de los materiales aptos/no aptos para microondas en la página 10). No use los accesorios para freír al aire cuando use el modo “MICROWAVE”.
2. Presione el botón MICROWAVE; el ícono  y “0:00” aparecerán en la pantalla.
3. Gire la perilla de selección para fijar el tiempo, hasta 99 minutos; el tiempo aparecerá en la pantalla. Cuando el tiempo deseado aparezca en la pantalla, presione la perilla de selección; “10P” aparecerá en la pantalla.
4. Gire la perilla de selección para fijar/ajustar el nivel de potencia. Véase los niveles de potencia en la tabla a continuación.

| | | |
|--------|----------|------------------------|
| 8P-10P | 80-100 % | Alto |
| 6P-7P | 60-70 % | Medio-Alto |
| 4P-5P | 40-50 % | Medio |
| 2P-3P | 20-30 % | Medio-bajo/Descongelar |
| 1P | 10 % | Bajo |
| 0P | 0 % | |

5. Presione el botón START; el ciclo de cocción empezará.
6. Cuando el temporizador llegue a “0:00”, el horno emitirá una serie de 3 pitidos y se apagará.

NOTA: Para detener o cancelar la cocción en cualquier momento, presione el botón STOP/CLEAR. Presiónelo una vez para detener la cocción, y dos veces para cancelar la cocción.

BOTÓN START/+30SEC.

El botón START/+30SEC, activa el modo “Express Cook” (selección expresa).



Nota: El nivel de potencia siempre está al 100 % cuando usa el modo “Express Cook”. Para usar el modo “Express Cook”, presione el botón START/+30 SEC; el microondas se encenderá en el nivel de potencia 10. Para añadir tiempo en incrementos de 30 segundos, presione repetidamente el botón START/+30 SEC.

CÓMO AÑADIR TIEMPO DURANTE UN CICLO DE COCCIÓN

Para añadir tiempo después de que empiece la cocción, presione el botón START/+30SEC. o gire la perilla de selección.

MODOS PREPROGRAMADOS PARA HORNEAR CON MICROONDAS

Los modos preprogramados sirven para cocinar alimentos populares usando niveles de potencia y tiempos de cocción recomendados por profesionales.

1. Presione el botón correspondiente al modo preprogramado que desea usar; la pantalla mostrará  y , y la primera opción para el modo elegido (véase la guía en la página 15).
2. Gire la perilla de selección hasta que la opción deseada aparezca en la pantalla. Las opciones pueden corresponder al peso de los alimentos o a la cantidad de porciones.
3. Después de seleccionar la función/opción deseada, presione START para empezar la cocción.

NOTA: El resultado final dependerá de la temperatura inicial de los alimentos, de la cantidad de alimentos, de su forma, etc. Para conseguir resultados óptimos, véase los consejos en la sección “CONSEJOS” de la tabla de las funciones preprogramadas.

MODOS PREPROGRAMADOS PARA HORNEAR CON MICROONDAS

| FUNCIÓN | OPCIONES | CÓDIGO | CAPACIDAD | CONSEJOS |
|------------------------------------|----------------------------|--------|-------------------------------|---|
| POPCORN (palomitas) | Tamaño individual | 1.75 | 1.75 a 3 onzas (50 a 85 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Usar solamente palomitas para microondas • Seguir las instrucciones del paquete • No colocar más de una bolsa en el microondas a la vez • No tratar de hacer palomitas con los granos de maíz que no se reventaron • Si escucha que el maíz sigue reventándose frecuentemente después del final del ciclo, presionar START/+30 segundos para añadir tiempo. • Si escucha menos de 1 pop cada 2 segundos, presionar STOP PAUSE/CANCEL o abrir la puerta para interrumpir el ciclo |
| | Tamaño regular | 3.0 | | |
| POTATO (papas) | 1 pza. | 1 | 6 a 30 onzas (170 a 870 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Usar papas de aprox. 6 oz. (170 g) a 10 oz. (285 g) • Pinchar las papas, luego colocarlas en el plato giratorio (o en un plato regular), cubiertas con papel absorbente |
| | 2 pzas. | 2 | | |
| | 3 pzas. | 3 | | |
| VEGGIE (vegetales) | A-1 (vegetales congelados) | 4 | 4 a 16 oz (115 a 455 g) | <ul style="list-style-type: none"> • No requiere líquido adicional |
| | | 8 | | |
| | | 16 | | |
| | A-2 (vegetales frescos) | 4 | 4 a 16 oz (115 a 455 g) | |
| | | 8 | | |
| | | 16 | | |
| BEVERAGE (bebidas) | 4 oz (115 g) | 4 | 4 oz (115 g) a 12 oz (340 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Usar esta función para recalentar las bebidas a temperatura ambiente. Siempre revolver la bebida y probar su temperatura después de calentarla • Si la bebida no está a la temperatura deseada después del ciclo, añadir tiempo |
| | 8 oz (225 g) | 8 | | |
| | 12 oz (340 g) | 12 | | |
| MELT/SOFTEN (derretir/suavizar) | Derretir mantequilla | A-3 | ½ barra/4 cucharadas (55 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Usar mantequilla recién sacada del refrigerador • Cortar en pedacitos de 1 cucharada (5 g) y colocar en un recipiente (sin cubrir) • Revolver la mantequilla hasta que esté completamente derretida. |
| | Derretir mantequilla | A-4 | ½ barra/4 cucharadas (55 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Usar mantequilla recién sacada del refrigerador • Colocar la mantequilla (envuelta) en el horno. De ser necesario, repetir el ciclo de cocción (volar la mantequilla entre los ciclos). |
| | Derretir chocolate | A-5 | 4 oz (115 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Cortar en pedacitos o use chispas de chocolate; revolver el chocolate al final del ciclo. |
| REHEAT (recalentar) | Plato de comida/sobras | | 1 plato | <ul style="list-style-type: none"> • Usar esta opción para recalentar comidas precocinadas o sobras refrigeradas • Tapar los alimentos con una tapa para microondas o cubrir con papel film/plástico apto para microondas • Comprobar la temperatura de los alimentos después de recalentarlos • Si no están a la temperatura deseada, añadir tiempo |

Las pautas siguientes le ayudarán a cocinar una variedad de alimentos en el microondas.

CÓMO COCINAR CARNE Y POLLO/AVES AL MICROONDAS

| ALIMENTO | PESO/CANTIDAD | TIEMPO DE COCCIÓN | NIVEL DE POTENCIA | CONSEJOS DE PREPARACIÓN |
|-----------------------------|---------------|---|-------------------|--|
| Tocino | 6 lonchas | Cocinar en incrementos de 2½ minutos hasta el punto deseado | Alto (10P) | Colocar el tocino entre dos hojas de papel absorbente, en un plato apto para microondas. |
| Res molida | 1 lb (455 g) | 10 a 12 minutos | Alto (10P) | Colocar la carne en un plato o un recipiente aptos para microondas. Cubrir con una tapa ventilada o papel film apto para microondas (con agujeros de ventilación), cerciorándose de que la tapa o el papel film no toquen los alimentos. Romper los pedazos antes y durante la cocción. Tirar el jugo de cocción después de la cocción. |
| Presas de pollo deshuesadas | 1 lb (455 g) | 6 a 5 minutos por libra (455 g) | Alto (10P) | Colocar los pedazos en un recipiente poco hondo apto para microondas los pedazos más gruesos en la parte externa del recipiente. Cerciorarse de no superponer las presas. Cubrir con una tapa ventilada o papel film apto para microondas (con agujeros de ventilación), cerciorándose de que la tapa o el papel film no toquen los alimentos. Cocinar hasta que el jugo esté claro y que la carne ya no esté rosada. La temperatura interna de la carne blanca debería alcanzar 165°F (74°C); la de la carne oscura debería alcanzar 170°F (77°C). NOTA: La piel no se dorará. Dejar reposar por 5 a 10 minutos antes de servir. |

CÓMO COCINAR PESCADO Y MARISCOS AL MICROONDAS

| ALIMENTO | PESO | TIEMPO DE COCCIÓN | NIVEL DE POTENCIA | CONSEJOS DE PREPARACIÓN |
|--|--------------|---|-------------------|--|
| Pescado blanco – filetes gruesos (bacalao, eglefino, mero) | 1 lb (455 g) | 7 a 8 minutos | Alto (10P) | Disponer en una fuente poca honda apta para microondas. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. Dejar reposar por 3 a 5 minutos antes de servir. |
| Pescado blanco – filetes delgados (lenguado, platija, tilapia/mojarra) | 1 lb (455 g) | 5 a 6 minutos | Alto (10P) | |
| Salmón – Filete | 1 lb (455 g) | 6 a 8 minutos | Alto (10P) | |
| Vieiras | 1 lb (455 g) | 4 a 6 minutos (voltear a la mitad del tiempo) | Alto (10P) | |
| Camarones | 1 lb (455 g) | 4 a 5 minutos | Alto (10P) | Colocar los pedazos en un recipiente poco hondo apto para microondas, los pedazos más gruesos en la parte externa del recipiente. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. Dejar reposar por 3 a 5 minutos antes de servir. |



CÓMO COCINAR VEGETALES AL MICROONDAS

| ALIMENTO | PESO/CANTIDAD | TIEMPO DE COCCIÓN | NIVEL DE POTENCIA | CONSEJOS DE PREPARACIÓN |
|--|---|---|-------------------|---|
| Alcachofas | 2 alcachofas de aprox. 10 oz (285 g) cada una | 10 a 15 minutos. Voltear a la mitad del tiempo. | Alto (10P) | Colocar en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza (60 ml) de agua. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. Una vez cocinadas, debería poder sacar las hojas fácilmente. |
| Espárragos | 1 lb (455 g) | 3 a 5 minutos. (usar espárragos del mismo tamaño ya que el tiempo de cocción depende del grosor y de la longitud) | Alto (10P) | Dejarlos enteros o cortarlos en trozos de 1 a 2 in (2.5 cm a 5 cm). Colocar en un recipiente apto para microondas con 2 cucharadas (60ml) de agua. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. |
| Judías/Ejotes/ Habichuelas (verdes, amarillas) | 1 lb (455 g) | 8 a 12 minutos 5 a 9 minutos (judías delgadas tipo "haricots verts") | Alto (10P) | Cortar las extremidades. Colocar en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza (60 ml) de agua. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. |
| Remolachas | 1 lb (455 g) (3 a 4 remolachas medianas) | 10 a 20 minutos | Alto (10P) | Restregar y cortar las extremidades. Pinchar con un tenedor, o pelar y cortar en pedazos. Colocar en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza (60 ml) de agua. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. |
| Brócoli/Brécol | 1 lb (455 g) | 6 minutos | Alto (10P) | Cortar en cogollos. Colocar en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza (60 ml) de agua. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. |
| Coles de Bruselas | 1 lb (455 g) | 7 minutos | Alto (10P) | Cortar las extremidades y quitar las hojas externas. Cortar el tallo y hacer una cruz en la parte inferior con un cuchillo afilado. Colocar en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza (60 ml) de agua. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. |
| Zanahorias | 1 lb (455 g) | 8 minutos | Alto (10P) | Lavar y pelar. Cortar en rodajas de ¼ in (5 mm). Colocar en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza (60 ml) de agua. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. |
| Zanahorias "baby" | 1 lb (455 g) | 10 minutos | Alto (10P) | Colocar en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza (60 ml) de agua. Cubrir con una tapa ventilada, cerciorándose de que no toque los alimentos. |
| Calabaza espaguete | 1 calabaza pequeña a mediana | 20 minutos | Alto (10P) | Primero pinchar toda la calabaza y calentarla en el microondas por 5 minutos. Luego, dejar que se enfríe ligeramente y cortarla por la mitad a lo ancho. Quitar las semillas y colocarla boca abajo en un plato de tarta apto para microondas con ¼ de taza (60 ml) de agua. Cocinar en el microondas por 15 minutos, usando el nivel de potencia alto. |



FUNCIÓN “DEFROST” (DESCONGELAR)

La función “DEFROST” permite descongelar los alimentos por tiempo o por peso. Presione el botón DEFROST; “D1” (descongelamiento por tiempo) aparecerá en la pantalla. Para descongelar por peso, gire la perilla de selección para que “D2” aparezca en la pantalla.

Tiempo

1. Cuando “D1” aparezca en la pantalla, presione la perilla de selección para confirmar el tiempo; los íconos  y , y “0:00” aparecerán en la pantalla.
2. Gire la perilla de selección para fijar el tiempo.
NOTA: El nivel de potencia por defecto para descongelar es el nivel 3.
3. Presionar el botón START; la pantalla comenzará la cuenta regresiva.

Peso

1. Cuando “D2” aparezca en la pantalla, presione la perilla de selección para confirmar el peso; los íconos ,  y **Oz** aparecerán en la pantalla.
2. Gire la perilla de selección para fijar el peso, entre 4 oz (115 g) y 100 oz (2.85 kg).
3. Presione el botón START; la cuenta regresiva, basada en el peso de los alimentos, empezará automáticamente.

Consejos para descongelar

- Los alimentos envasados en envases de papel o plástico pueden ser descongelados directamente en su envase. Las aberturas de ventilación (cortes, pinchazos, etc.) en los envases cerrados deben ser hechas DESPUÉS de que los alimentos se hayan descongelado parcialmente. Los envases de plástico con tapa se deben destapar parcialmente.
- Los alimentos envasados en envases de aluminio deben ser sacados de su envase y colocados en un recipiente apto para microondas.
- Para que los alimentos grandes se descongelen uniformemente, use la función de descongelación por peso. Compruebe que las presas de carne grandes están completamente descongeladas antes de cocinarlas.
- Los alimentos descongelados deberían estar fríos, pero suaves por todas partes. Si los alimentos descongelados aún tienen partes

congeladas, descongélelos por unos minutos adicionales, o espere por unos minutos para que se descongelen por completo.

FUNCIÓN “STAGE COOKING” (COCCIÓN POR ETAPAS)

La función de cocción por etapas permite programar la cocción usando varias funciones, haciendo que el horno pase automáticamente de una función a otra. Puede programar el horno con hasta 4 funciones. Cerciórese de seguir los pasos a continuación, en el orden exacto.

Importante: Siempre debe seleccionar la función primero, luego el nivel de potencia (si usa la función “MICROWAVE”), y luego el tiempo de cocción o la temperatura (si usa la función “OVEN/AIRFRY”), o el tiempo y el peso (si usa la función “DEFROST”).

Ejemplo: Para primero descongelar por 5 minutos al nivel de potencia por defecto, luego cocinar al microondas al 100% de potencia por 5 minutos, luego cocinar a microondas al 50% de potencia por 10 minutos, y finalmente freír por aire 2 minutos a 400 °F:

1. **Etapa 1:** Presione el botón STAGE COOKING; “SG-1” aparecerá en la pantalla. Presione el botón DEFROST una vez; “D1” aparecerá en la pantalla. Presione la perilla de selección; “0:00” aparecerá en la pantalla. Gire la perilla de selección para fijar el tiempo a “5:00”.
2. **Etapa 2:** Presione el botón STAGE COOKING; “SG-2” aparecerá en la pantalla. Presione el botón MICROWAVE; “0:00” aparecerá en la pantalla. Gire la perilla de selección para fijar el tiempo a “5:00”. Presione la perilla para confirmar;
3. **Etapa 3:** Presione el botón STAGE COOKING; “SG-3” aparecerá en la pantalla. Presione el botón MICROWAVE; “0:00” aparecerá en la pantalla. Gire la perilla de selección para fijar el tiempo a “10:00”. Presione la perilla para confirmar; “10P” aparecerá en la pantalla. Gire la perilla para elegir “5P”.
4. **Etapa 4:** Presione el botón STAGE COOKING; “SG-4” aparecerá en la pantalla. Presione el botón OVEN/AIRFRY; “400F” aparecerá en

la pantalla. Presione la perilla para confirmar; “0:00” aparecerá en la pantalla. Gire la perilla de selección para fijar el tiempo a “2:00”

- Después de programar todas las etapas, presione el botón START para empezar la cocción por etapas.

NOTA: Los modos preprogramados no pueden combinarse con la función de cocción por etapas.

FUNCIÓN “COMBI COOKING” (FUNCIÓN COMBINADA)

Su horno ofrece la opción de combinar la energía de microondas para hornear o freír con aire, permitiéndole hornear con rapidez y precisión, y dorar/gratinar a la perfección. Todo lo que necesita es presionar el botón de la función combinada deseada y fijar el tiempo de cocción.


| NO. DE COMBINACIÓN | CÓDIGO | FUNCIÓN “MICROWAVE” | FUNCIÓN “OVEN/AIRFRY” | CONSEJOS |
|--------------------|--------|---------------------|-----------------------|---|
| 1 | CC1 | 30% | 70% | Recomendada para asar carne, pollo y vegetales. La temperatura será la misma que en un horno tradicional. El tiempo de cocción será 5 a 10 minutos menor. |
| 2 | CC2 | 70% | 30% | Recomendada para hornear productos horneados y guisos/estofados. Para los productos horneados, reducir la temperatura unos 25 °F (15 °C) respecto a la recomendación del horno tradicional. Finalizado el tiempo, dejar reposar los productos horneados en el horno por 10 minutos. |

Para usar la función combinada:

- Presione el botón COMBI COOKING; “CC1” aparecerá en la pantalla. Gire la perilla de selección; “CC2” aparecerá en la pantalla.
- Presione la perilla para elegir el modo de cocción deseado; “350 °F” (la temperatura por defecto) aparecerá en la pantalla.

- Gire la perilla para elegir la temperatura deseada.
- Presione la perilla para confirmar la temperatura. “0:00” aparecerá en la pantalla.
- Gire la perilla para elegir el tiempo deseado.
- Presione el botón START para empezar la cocción.



CÓMO ACTIVAR/DESACTIVAR LA SEÑAL SONORA

El icono  aparecerá en la pantalla cuando la señal sonora esté desactivada. Para activarla, simplemente presione el botón de activación/desactivación de la señal sonora.



BLOQUEO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS

El bloqueo de seguridad para niños evita que niños enciendan el horno por accidente. El horno puede programarse para que el panel de control esté desactivado/bloqueado.

Para bloquear:

- Mantenga presionado el botón STOP/CLEAR por 3 segundos; el horno emitirá un pitido, lo que indica que el bloqueo de seguridad ha sido activado.
- La pantalla mostrará los iconos  y .
- El panel de control estará bloqueado y no se podrá usar.

Para desbloquear:

- Para desbloquear, mantenga presionado el botón STOP/CLEAR por 3 segundos; el horno emitirá un pitido largo, lo que indica que el bloqueo de seguridad ha sido desactivado.
- Los iconos  y  desaparecerán.
- El panel de control y la unidad estarán funcionales otra vez.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

| | | |
|--|--|---|
| Funcionamiento | El aparato no se enciende. | Compruebe que la toma de corriente en la cual está enchufado el aparato está funcionando. |
| | | Compruebe que la puerta del horno está cerrada. |
| | | Llame a nuestro servicio de atención al cliente al 1-800-726-0190. |
| Programación | ¿Se puede cambiar la función después de que haya empezado la cocción? | Sí. Primero interrumpa la función usada presionando el botón STOP/CLEAR dos veces. Luego, programe la función que desea usar. |
| | ¿Se puede cambiar el modo de cocción después de que haya empezado la cocción? | Sí. Simplemente gire la perilla de selección para añadir tiempo. |
| | ¿Se puede cambiar el nivel de potencia o la temperatura cocción después de que haya empezado la cocción? | Sí, pero primero deberá cancelar el modo de cocción actual, presionando el botón STOP/CLEAR dos veces. Luego, programe la temperatura y el nivel de potencia deseados. |
| Cocción al microondas | ¿Por qué mi comida no está cocinada de manera uniforme, no está bien cocida, o no está completamente descongelada? | Cerciórese de usar platos/envases aptos para microondas solamente. |
| | | Puede que la comida no se haya descongelado por completo; añada tiempo, usando la función "DEFROST" (descongelar). |
| | | Puede que necesite más tiempo, o un nivel de potencia más alto; ajuste el tiempo de cocción y el nivel de potencia en consecuencia. |
| | | Intente voltear o revolver los alimentos para una cocción más uniforme. |
| | Puede que haya posicionado los alimentos en el centro del plato giratorio; intente posicionar los alimentos de manera que estén descentrados, para una cocción más uniforme. | |
| | ¿Por qué mi comida se está cocinando de más? | Puede que haya usado el tiempo de cocción o el nivel de potencia incorrectos; intenta ajustar estos. |
| ¿Por qué se producen arcos eléctricos o chispas? | Cerciórese de usar platos/envases aptos para microondas solamente. No use los accesorios para freír al aire en el modo "MICROWAVE". | |
| | Cerciórese de colocar alimentos en el horno antes de encenderlo. | |
| | Puede que haya restos de comida derramada en el horno; cerciórese de limpiar el interior del horno con una toalla húmeda. | |
| Cocción al horno de convección/ horno freidor | ¿Por qué los alimentos están poco cocinados? | Puede que la cesta esté sobrecargada. Trate de cocinar cantidades más pequeñas de alimentos a la vez, esparcidos en una capa en lugar de apilarlos uno encima del otro. |
| | | Puede que la temperatura esté demasiado baja; intente usar una temperatura más alta. |
| | ¿Por qué los alimentos fritos no son crujientes o no se frien uniformemente? | Algunos alimentos requieren más aceite que otros. Si los alimentos no están lo suficientemente crujientes, use más aceite para freírlos. Nota: puede cepillar, verter o rociar el aceite. |
| | | Cerciórese de distribuir los alimentos uniformemente en la cesta para freír con aire, en una capa y sin superponerlos. De ser necesario, revuelva o voltee los alimentos a la mitad del ciclo de cocción. |
| | | Cocine los alimentos por un tiempo adicional, chequeándolos regularmente hasta que estén dorados. Nunca descuide/deje el horno sin vigilancia durante el uso. |
| | ¿Por qué condensación/vapor sale del aparato? | Cuando cocina alimentos grasos, la grasa cae en bandeja, produciendo vapor. Esto no afectará el rendimiento, pero puede empañar la ventana. |
| Los alimentos con alto contenido de humedad pueden causar condensación. Esto no afectará el rendimiento, pero puede empañar la ventana. | | |
| Puede haber residuos de aceite en la bandeja para hornear o la cesta para freír. Cerciórese de limpiar cuidadosamente los accesorios para hornear después de cada uso. | | |
| Limpeza | ¿Son aptos para lavavajillas los accesorios? | No ponga los accesorios en el lavavajillas, sino lávelos a mano, en agua jabonosa tibia. |
| | ¿Cómo quitar los residuos de alimentos difíciles de eliminar de los accesorios? | Para eliminar grasa quemada, remoje los accesorios en agua jabonosa caliente o use un limpiador no abrasivo. |

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Desenchufe el horno y permita que se enfríe antes de limpiar cualquier parte del mismo. Limpie el horno regularmente para evitar la acumulación de residuos de grasa.

Para limpiar el interior de la unidad:

- Mantenga el interior del horno fresco, limpiándolo ocasionalmente con una mezcla de agua y bicarbonato de sodio.
- Quite las salpicaduras de grasa con un paño humedecido con agua jabonosa, y luego pase un paño húmedo para quitar los residuos. Nunca use limpiadores abrasivos ni utensilios filosos para limpiar ninguna parte del horno.
- Limpie las superficies de la puerta y del horno que tienen contacto al cerrar la puerta con un paño húmedo suave con un detergente suave no abrasivo, y luego pase un paño húmedo para quitar los residuos.
- Para quitar las manchas de grasa, mezcle 1 taza (235 ml) de agua y 2 cucharadas de jugo de limón o de bicarbonato de sodio en una taza, y caliente la mezcla en el microondas hasta que hierva. Deje reposar la mezcla en el horno por 5 minutos. Luego, quite los residuos de cocción con papel absorbente, una toalla húmeda o un paño de microfibra húmedo.

Para limpiar el exterior de la unidad:

- Es importante mantener limpia el área donde la puerta cierra contra el microondas.
- Limpie la superficie con un paño húmedo. Seque bien. No use limpiadores en aerosol, grandes cantidades de agua jabonosa, ni objetos abrasivos o filosos; esto puede dañar el aparato. **NOTA:** Algunas toallas de papel pueden rayar la puerta; tenga cuidado.

Para eliminar los olores desagradables:

- Elija el nivel de potencia 0 % (OP) para encender el ventilador sin cocinar.

Para limpiar los accesorios:

- Luego de dejar enfriar el horno, los accesorios deben ser lavados a mano en agua jabonosa caliente, usando un estropajo o un cepillo de nylon, y bien enjuagados. Estos accesorios no son aptos para lavavajillas.

- Para eliminar los residuos de alimentos y/o la grasa quemada, remoje el accesorio en agua jabonosa caliente, o use un limpiador no abrasivo.
- Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico de servicio autorizado.

GARANTÍA

Garantía limitada de tres años

Esta garantía es válida solo en los Estados Unidos, para los consumidores que compren productos directamente a Cuisinart o a un revendedor autorizado de Cuisinart.

Usted es un consumidor si posee un Horno de microondas/Horno de convección/Horno freidor 3 en 1 AirFryer Plus de Cuisinart® que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A menos que la ley aplicable exija lo contrario, esta garantía no es para los minoristas u otros consumidores/compradores comerciales, ni propietarios/consumidores que compren a revendedores no autorizados por Cuisinart®.

Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido usado para uso doméstico y según las instrucciones.

Se recomienda llenar el formulario de registro disponible en <https://cuisinart.registria.com> a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original de este producto. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia de prueba de la fecha de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación del producto.

RESIDENTES DE CALIFORNIA

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden regresar el producto defectuoso (A) a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo. La tienda podrá, a su elección, reparar el producto, referir el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituir el producto, o reembolsar al consumidor el precio de compra menos la cantidad directamente atribuible al uso anterior del producto por el consumidor. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda arreglar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart (no el consumidor) será responsable por los gastos de servicio, reparación, sustitución o reembolso de los productos defectuosos bajo garantía. Los residentes de California también pueden, si así lo desean,

mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que sea reparado o sustituido. Para esto, deben llamar a nuestro servicio de atención al cliente al 1-800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

GARANTÍA DE REEMPLAZO SIN DIFICULTADES

Su máxima satisfacción es nuestra prioridad, así que si este producto Cuisinart® falla dentro del generoso período de garantía, lo repararemos o, de ser necesario, lo reemplazaremos, sin costo alguno para usted. Para obtener una etiqueta de devolución, visítenos en <https://www.cuisinart.com/customer-care/product-assistance/product-inquiry>. O llame sin cargo a nuestro servicio de atención al cliente, al 1-800-726-0190, para hablar con un representante.

Este producto satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para funcionar con 120 V, usando accesorios y repuestos autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los defectos o daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los defectos o daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso comercial o industrial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: Si debe llevar el producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al Centro de Servicio al Cliente de Cuisinart, al 1-800-726-0190, a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y comprobar que el producto aún está bajo garantía.

RECETAS

Estas recetas, que le harán agua la boca, son solo unos ejemplos de lo que este horno puede hacer.

DESAYUNOS

| | |
|--|----|
| Huevos benedictinos con salsa holandesa | 24 |
| Bol de avena con jarabe de arce y pacanas para el desayuno | 25 |
| Copitas de huevo de primavera al horno. | 25 |

APERITIVOS Y BOCADITOS

| | |
|--|----|
| Flor de cebolla con mayonesa de chipotle | 26 |
| Alitas de pollo. | 27 |
| Salsa Búfalo | 27 |
| Salsa de jengibre y sésamo | 27 |
| Camarones al coco | 28 |
| Bocaditos de arroz italianos | 28 |
| Palitos de Mozzarella | 29 |
| Bastones de berenjena fritos. | 29 |
| Salsa marinara rápida | 30 |
| Chips de papa/camote. | 31 |
| Salsa para mojar de cebolla | 31 |
| Queso fundido | 32 |
| Salsa para mojar de queso azul. | 32 |
| Palomitas con dulces. | 33 |
| Palomitas con tocino confitado y jalapeños | 33 |

PLATOS PRINCIPALES

| | |
|------------------------------------|----|
| Pollo asado clásico | 34 |
| “Nuggets” de pollo. | 34 |
| Tazón de burrito de pollo. | 35 |

| | |
|---|----|
| Tazón de cereales con salmón, vegetales, chalotes crujientes en salsa de jengibre y sésamo. | 36 |
| Bacalao mediterráneo | 37 |
| Sopa de ramen con vegetales. | 38 |
| Sándwiches de falafels y Baba Ganoush | 38 |

ACOMPAÑAMIENTOS

| | |
|---|----|
| Papas rellenas al horno | 39 |
| Coles de Bruselas “fritas” | 40 |
| Brócoli/Brécol con salsa de queso Cheddar. | 41 |
| Calabaza cocinada dos veces con semillas de calabaza con especias | 41 |
| Macarrones con queso al horno | 42 |
| Focaccia de romero con uva asada | 43 |

DULCES Y POSTRES

| | |
|--|----|
| Pastel de taza de fiesta | 44 |
| “Panal” crocante de macadamia | 44 |
| Salsa de caramelo salada | 45 |
| Cobertura dura de chocolate para helado. | 45 |
| Dulces de arroz inflado y malvaviscos. | 46 |
| Rosquillas con glaseado de chocolate | 46 |
| Barras de pastel de queso de limón | 47 |

Huevos benedictinos

Este plato clásico para el “brunch” siempre es un éxito.

Función: MICROWAVE

Rinde 2 porciones

- 2 lonchas de tocino canadiense**
- 1 cucharadita de vinagre blanco**
- ¾ taza (160 ml) de agua**
- 2 huevos grandes**
- 1 “muffins” inglés, partido a la mitad y tostado**
- ½ taza (120 ml) de salsa holandesa (receta a continuación)**

1. Colocar las lonchas de tocino en un plato apto para microondas cubierto con papel absorbente. Cubrir el tocino con otra capa de papel absorbente y meter al horno.
2. Presionar el botón MICROWAVE, fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 2 minutos y 30 segundos; presionar el botón START. El tocino debe estar ligeramente crujiente. Añadir más tiempo si es necesario. Reservar.
3. Preparar los huevos para escalfarlos: Colocar la mitad del vinagre y del agua en dos ramequines. Romper un huevo en cada ramequín y pinchar suavemente la yema con un palillo. Cubrir los ramequines con papel film/plástico y colocarlos en el horno.
4. Presionar el botón MICROWAVE, y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 1 minuto y 30 segundos; presionar el botón START. Si los huevos no están bien cocinados, añadir 30 segundos de cocción.
5. Colocar cada mitad de “muffin” inglés en un plato. Cubrir cada uno con una loncha de tocino, un huevo y salsa holandesa.

Información nutricional por porción:

Calorías 509 (74 % de grasa) • Carbohidratos 16g • Proteínas 17 g • Grasa 41 g
Grasa saturada 23 g • Colesterol 2464 mg • Sodio 1088 mg
Calcio 317 mg • Fibra 83 mg

Salsa holandesa

Función: MICROWAVE

Rinde aprox. ¾ de taza (175 ml)

- ½ taza (115 g) de mantequilla sin sal, en pedazos de ½ in (1.5 cm)**
- 1 yema de huevo grande**
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 1 cucharada de agua**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de mostaza seca**

1. Colocar la mantequilla en una taza medidora pequeña o en un bol aptos para microondas. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función “A3” y presionar el botón START. Finalizado el ciclo, sacar la mantequilla derretida del horno y dejar que se enfríe ligeramente por 4 a 5 minutos.
2. Colocar la yema, el jugo de limón, el agua, la sal y la mostaza seca en un bol con asa apto para microondas. Batir hasta obtener una mezcla suave. Agregar la mantequilla derretida enfriada y seguir batiendo hasta que esté completamente emulsionada.
3. Colocar el bol (sin cubrir) en el horno. Presionar el botón MICROWAVE, y fijar el nivel de potencia en “7P” y el tiempo en 1 minuto y 30 segundos; presionar el botón START. Hacer una pausa para batir enérgicamente cada 20 segundos. La mezcla empezará a espesarse en las orillas y se parecerá a un flan suave. Cocinar hasta que la mezcla esté lo suficientemente espesa como para cubrir una cuchara de metal (añadir tiempo si es necesario).
4. Servir tibia con mariscos, vegetales o huevos. O bien cubrir con una película de papel encerado puesta directamente sobre la salsa y refrigerar hasta el momento de servir.
5. Para recalentar, quitar el papel encerado. Calentar por 2 minutos, usando el nivel de potencia medio-bajo (3P), y revolviendo con un batidor después de 1 minuto de cocción y otra vez al final de la cocción.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:

Calorías 162 (95 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 17 g
Grasa saturada 10 g • Colesterol 132 mg • Sodio 194 mg
Calcio 40 mg • Fibra 11 mg

Bol de avena con jarabe de arce y pacanas para el desayuno

El microondas es una forma rápida de crear el bol de avena perfecto. Nos encanta tostar frutos secos, semillas y coco para añadir nutrición, sabor y algo crujiente.

Función: MICROWAVE

Rinde aprox. 3 a 4 porciones

- 1/3 **taza (40 g) de pacanas picadas**
- 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar**
- 1/2 **cucharadita de aceite de oliva**
- 1 pizca de sal marina**
- 1 1/2 **tazas (355 ml) de agua**
- 1 taza (80 g) de copos de avena (no use avena instantánea)**
- 2 cucharaditas de jarabe de arce/maple puro**
- 1/2 **cucharadita de canela en polvo**
- 3/4 **taza (85 g) de frutas del bosque mixtas frescas o descongeladas**
- 2 cucharaditas de semillas de chía**

1. Colocar las pacanas, el coco, el aceite de oliva y la sal en un bol apto para microondas. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 2 minutos; presionar el botón START. Después de este tiempo, revolver y luego seguir cocinando por 1 minuto adicional para tostar.
2. Agregar el agua, la avena, el jarabe de arce/maple y la canela. Presionar el botón MICROWAVE, y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 4 minutos; presionar el botón START. Dejar que la avena descanse por 1 minuto antes de sacarla del horno.
3. Luego, agregar las frutas y las semillas de chía, y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 176 (46 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 4 g • Grasa 10 g
Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 41 mg • Calcio 11 mg • Fibra 5 g

Copitas de huevo de primavera

Mucha gente piensa que el microondas no sirve para cocinar algo tan delicado como los huevos, pero esperemos que esta receta les demuestre lo contrario. Son fáciles, rápidas y llenas de sabor.

Función: MICROWAVE

Rinde 4 porciones

- 1/2 **cucharada (10 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente**
- 4 huevos grandes**
- 1 cucharada de agua**
- 6 espárragos delgados, cortados en rodajas finas**
- 1/2 **zanahoria, cortadas en lazos finos con un pelador de vegetales**
- 1 cucharada de cebollinos (“chives”) frescos finamente rebanados**
- 2 cucharadas de queso de cabra desmenuzado**
- 1 pizca gruesa de sal marina**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**

1. Engrasar ligeramente el interior de 4 ramequines con la mantequilla. Reservar.
2. Colocar los huevos y el agua en un tazón mediano y batir para combinar. Dividir la mezcla entre los ramequines. Cubrir con los vegetales, los cebollinos y el queso, y rociar con sal y pimienta.
3. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 1 minuto; presionar el botón START. Después de este tiempo, revolver y seguir cocinando en el nivel alto, en incrementos de 45 segundos, hasta que los huevos se cuajen.
4. Servir en los ramequines o desmoldar en platos y servir con ensalada, papas fritas u otro acompañamiento.

Información nutricional por porción:

Calorías 109 (62 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 8 g • Grasa 7 g
Grasa saturada 3 g • Colesterol 222 mg • Sodio 134 mg
Calcio 317 mg • Fibra 38 mg

Flor de cebolla con mayonesa de chipotle

Este popular aperitivo de restaurante es fácil y divertido de hacer en casa.

Función: OVEN/AIRFRY

Rinde 2 a 3 porciones (1 flor de cebolla)

- ½ **taza (120 ml) de mayonesa**
- 1 chile chipotle en adobo, finamente picado**
- ¼ **cucharadita de jugo de limón fresco**
- Spray vegetal**
- ½ **taza (60 g) de harina común**
- 1 huevo grande, ligeramente batido**
- 2 cucharadas (30 g) de suero de leche (“buttermilk”)**
- ½ **taza (50 g) de pan rallado japonés “panko”**
- ½ **cucharadita de ajo en polvo**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**
- 1 pizca de pimienta de Cayena**
- 1 cebolla dulce grande, pelada**
- Aceite de oliva, para rociar**

1. Preparar la mayonesa de chipotle: Colocar la mayonesa, el chipotle y el jugo de limón en el bol de una mini-procesadora de alimentos. Procesar a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Poner en un bol para servir, cubrir y refrigerar hasta el momento de usar.
2. Preparar la flor de cebolla: Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire. Engrasar la cesta con una buena cantidad de spray vegetal. Reservar.
3. Colocar la harina en un tazón grande en el cual quepa la cebolla. Colocar los huevos y el suero de leche en otro tazón, y el pan rallado y las especias en un tercer tazón (ambos del mismo tamaño que el primero). Reservar.

4. Cortar la extremidad superior de la cebolla de tal manera que forme una superficie plana. Dejar la raíz intacta. Voltear la cebolla de manera que la raíz apunte hacia arriba.
5. Sin cortar la raíz, cortar la cebolla en cuatro tajadas, y luego cortar cada tajada a la mitad; repetir hasta conseguir tajadas de ¼ in (5 mm) de grueso.
6. Voltear con cuidado la cebolla, teniendo cuidado de no separar las tajadas de la raíz, y abrir/separar las capas de cebolla para que se parezca a una flor.
7. Rebozar la cebolla en la harina y sacudir suavemente el exceso; luego, meterla en la mezcla de huevo. Finalmente, rebozar cada capa en la mezcla de pan rallado. Rociar uniformemente con aceite de oliva y colocar en la cesta preparada.
8. Meter al horno. Presionar el botón OVEN/AIRFRY, fijar la temperatura en 400°F y el tiempo en 10 minutos; presionar el botón START. La cebolla está lista cuando está crujiente y bien dorada.
9. Colocar en un plato y servir inmediatamente, con mayonesa chipotle

Información nutricional por porción (basada en 3 porciones):

Calorías 165 (18 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 6 g • Grasa 3 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 72 mg • Sodio 234 mg • Calcio 11 mg • Fibra 2 g

Información nutricional por porción de mayonesa de chipotle (1 cucharada):

Calorías 101 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 11 g
Grasa saturada 2 g • Colesterol 10 mg • Sodio 93 mg • Calcio 40 mg • Fibra 0 g

Alitas de pollo

¿Por qué freír en aceite? ¡Prepare las máximas alitas de pollo en el horno de microondas 3 en 1 AirFryer Plus de Cuisinart®!

Función: OVEN/AIRFRY

Rinde aprox. 20 alitas

Spray vegetal

2 libras (910 g) de alitas de pollo*
¾ cucharadita de sal kosher

*Muchas alitas ya vienen separadas, pero si solo tiene alas enteras, cerciórese de quitar las puntas y separar las alas en dos partes.

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire y engrasarla con una buena cantidad de spray vegetal.
2. Disponer las alitas de pollo en la cesta para freír con aire. Rociar con sal.
3. Meter al horno, en la posición superior. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y elegir la función “WINGS”; presionar el botón START. Las alitas están listas cuando están doradas y crujientes.
4. Revolverlas inmediatamente en salsa y agregar la cobertura de su elección, p. ej., mantequilla, ajo, hierbas frescas o especias.

Información nutricional por alita (simple):

*Calorías 94 (39 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 14 g • Grasa 4 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 39 mg • Sodio 127 mg • Calcio 40 mg • Fibra 7 mg*

Salsa “Búfalo” para alitas de pollo

Una salsa clásica para alitas de pollo, hecha con aceite de coco en vez de mantequilla.

Rinde aprox. ¼ de taza (60 ml) de salsa, suficiente como para cubrir 20 alitas.

¼ cucharadita de salsa picante
1 cucharada de aceite de coco derretida

1. Colocar la salsa picante y el aceite de coco en un tazón grande; batir para revolver.
2. Cuando las alitas estén listas, colocarlas en el tazón y revolver para cubrir uniformemente. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de salsa “Búfalo” (basada en 20 porciones):

*Calorías 6 (100 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 1 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 28 mg • Calcio 40 mg • Fibra 0 g*

Salsa de jengibre-sésamo para alitas de pollo

Si le gusta la salsa picante, añada hojuelas de chile a esta sabrosa salsa.

Rinde aprox. ¾ de taza (160 ml) de salsa

¼ taza (60 ml) de aceite de sésamo/ajonjolí
2 cucharadas (30 ml) de salsa de soya baja en sodio
2 cucharadas (30 g) de miel (regular o picante)
1 trozo de 2 x 2 in (5 x 5 cm) de jengibre fresco, pelado y rallado
3 dientes de ajo, rallados
¼ taza (30 g) de semillas de sésamo/ajonjolí tostadas
2 a 3 cebolletas (“green onions”), finamente rebanadas

1. Colocar el aceite de sésamo/ajonjolí, la salsa de soya, la miel, el jengibre y el ajo en un tazón grande; batir para revolver. Agregar las semillas de sésamo/ajonjolí.
2. Cuando las alitas estén listas, colocarlas en el tazón y revolver para cubrir uniformemente. Salpicar con las cebolletas rebanadas. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de salsa de jengibre-sésamo (basada en 20 porciones):

Calorías 39 (78 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 0 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 68 mg • Calcio 317 mg • Fibra 0 g

Camarones al coco

Sírvalos con una mayonesa aromatizada para un entremés divertido.
¡Nos encantan con mayonesa de curry!

Función: OVEN/AIRFRY

Rinde 3 a 4 porciones como primer plato

- Spray vegetal**
- ½ **taza (60 g) de harina común**
- 1 huevo grande, batido**
- 1 taza (100 g) de pan rallado japonés “panko”**
- 1 taza (30 g) de coco rallado sin azúcar**
- ½ **libra (225 g) de camarones grandes**
- ½ **cucharadita de sal kosher, a gusto**
- Spray de aceite de oliva**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire y engrasarla con una buena cantidad de spray vegetal. Reservar.
2. Preparar 3 recipientes para rebozar: uno con harina, otro con huevo, y el tercero con pan rallado y coco, mezclados.
3. Sazonar los camarones con sal. Cubrir cada camarón con harina, sacudiendo el exceso. A continuación, mojarlo en el huevo, y luego rebozarlo con la mezcla de pan rallado. Rociar ambos lados de los camarones con aceite de oliva y rociar con un poco más de sal. Disponer los camarones en la cesta para freír con aire.
4. Meter al horno, en la posición superior. Presionar el botón OVEN/AIRFRY, fijar la temperatura en 375°F y el tiempo en 10 minutos; presionar el botón START. Hacer una pausa en la mitad del tiempo para voltear los camarones. Los camarones están listos cuando están dorados y crujientes.
5. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 294 (56 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 12 g • Grasa 19 g
Grasa saturada 16 g • Colesterol 71 mg • Sodio 657 mg • Calcio 11 mg • Fibra 5 g

Bocaditos de arroz italianos

Para el aperitivo perfecto, sirva estas bolas de arroz con salsa marinara.

Función: OVEN/AIRFRY

Rinde 8 bolas de arroz

- 1 taza (185 g) de arroz blanco de grano medio**
- 2 tazas (475 ml) de agua**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**
- 1 huevo grande, bien batido**
- ¼ **taza (60 g) de queso ricota/requesón**
- 3 cucharadas de queso Pecorino Romano rallado**
- ¼ **taza (15 g) de perejil fresco, picado**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 onza (30 g) de Mozzarella, cortada en ocho pedazos**
- Spray vegetal**
- ¼ **taza (25 g) de pan rallado con hierbas italianas**
- Aceite de oliva para rociar o pincelar**
- 1 taza (235 ml) de salsa marinara rápida (receta en la página 30) o comprada**

1. Colocar el arroz, el agua y la sal en una cacerola mediana. Calentar, revolviendo de vez en cuando, hasta que el agua empieza a hervir. Cuando el agua empiece a hervir, reducir el fuego para que hierva a fuego lento. Cocinar hasta que toda el agua se haya evaporado y que el arroz esté tierno (seguir las instrucciones del paquete para el tiempo de cocción). Dejar enfriar completamente.
2. Colocar el huevo, el queso ricotta/requesón, el queso Pecorino, el perejil y la pimienta en un tazón pequeño; revolver. Agregar la mezcla al arroz enfriado, ahuecando este con un tenedor o una cuchara. Esparcir el arroz en el fondo de una placa para horno cubierta con papel sulfurizado. Refrigerar por 30 minutos o más.
3. Cuando el arroz esté frío, mojarse ligeramente las manos, agarrar 3 cucharadas de arroz y formar una bola. Repetir con el resto del arroz. Meter un pedazo de Mozzarella en el centro de cada bola, volviendo a cerrar la bola de ser necesario.

4. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire y engrasarla con una buena cantidad de spray vegetal.
5. Colocar el pan rallado en un tazón pequeño. Rebozar suavemente cada bola de arroz en pan rallado y colocarlas en la cesta. Rociar o pincelar uniformemente con una buena cantidad de aceite.
6. Meter al horno, en la posición superior. Presionar el botón OVEN/AIRFRY, fijar la temperatura 350 °F y el tiempo en 15 minutos. Presionar el botón START. Hornear hasta que las bolas de arroz estén uniformemente doradas.
7. Servir inmediatamente, con salsa marinara al lado.

Información nutricional por bola de arroz:

*Calorías 269 (41 % de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 15 g
Grasa 10 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 90 mg • Sodio 500 mg
Calcio 317 mg • Fibra 106 mg*

Palitos de Mozzarella

¡Divertidos para hacer con sus hijos! Para resultados óptimos, los palitos de mozzarella deben congelarse antes de freírlos con aire, así que planéelo con antelación.

Función: OVEN/AIRFRY

Rinde 6 porciones

- ¼ **taza (30 g) de harina común**
- 1 huevo extragrande, ligeramente batido**
- ½ **taza (50 g) de pan rallado**
- 6 palitos de queso**
- Spray vegetal**
- Spray de aceite de oliva**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**
- Salsa marinara rápida (receta en la página 30) o salsa comprada**

1. Colocar la harina, el huevo batido y el pan rallado en tres recipientes poco profundos.
2. Rebozar un palito de queso en la harina, luego en el huevo, y finalmente en el pan rallado, golpeando suavemente para eliminar el

exceso después de cada capa. Colocar en un plato o una bandeja. Repetir con el resto de los palitos de queso.

3. A continuación, agregar una segunda capa de pan rallado, pasando cada palito en el huevo primero.
4. Colocar los palitos rebozados en una bandeja forrada con papel de aluminio y congelar por un mínimo de una hora, hasta toda la noche (cuanto más tiempo, mejor).
5. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire y engrasarla con una buena cantidad de spray vegetal.
6. Colocar los palitos en la cesta, en una sola capa, y rociar con una buena cantidad de aceite de oliva. Luego, rociar uniformemente con sal.
7. Meter al horno, en la posición superior. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 350°F y el tiempo en 5 minutos. Presionar el botón START. Al final del tiempo, darle la vuelta y freír con aire por 2 a 3 minutos adicionales. Los palitos de Mozzarella deben estar bien dorados.
8. Servir inmediatamente, con salsa marinara.

Información nutricional por palito de Mozzarella:

*Calorías 153 (46 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 11 g • Grasa 8 g
Grasa saturada 4 g • Colesterol 55 mg • Sodio 325 mg
Calcio 40 mg • Fibra 217 mg*

Bastones de berenjena fritos

Este tentempié vegetariano crujiente es sabroso por sí solo, pero convertirlo en “berenjenas a la parmesana” (en un plato inspirado en la “poutine” canadiense) lo lleva al siguiente nivel como una verdadera comida reconfortante.

Función: OVEN/AIRFRY

Rinde 4 a 6 porciones

- Spray vegetal**
- ¼ **taza (30 g) de harina común**
- 1 huevo grande, ligeramente batido**
- ½ **taza (50 g) de pan rallado (natural o sazonado)**

- 1 berenjena pequeña de aprox. ½ lb (225 g), en bastones de 3 a 4 in (7.5 a 10 cm) de largo por ¼ in (5 mm) de grueso**
Aceite de oliva para rociar o pincelar
½ cucharadita de sal kosher
1 taza (235 ml) de salsa marinara rápida (receta en la página 30) o comprada
6 onzas (170 g) de queso Mozzarella fresco, en cubos

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire y engrasarla con una buena cantidad de spray vegetal.
2. Colocar la harina, el huevo batido y el pan rallado en tres recipientes poco profundos.
3. Rebozar cada pedazo de berenjena en la harina, luego en el huevo, y finalmente en el pan rallado, golpeando suavemente para eliminar el exceso después de cada capa. Colocar en un plato o una bandeja.
4. Disponer la mitad de los bastones de berenjena rebozados en la cesta, en una sola capa. Pincelar o rociar con una buena cantidad de aceite de oliva, y rociar uniformemente con la mitad de la sal.
5. Meter al horno, en la posición superior. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 400 °F y el tiempo en 8 minutos. Presionar el botón START. Al final del tiempo, darle la vuelta y freír con aire por 5 minutos adicionales. Retirar y reservar. Repetir con los bastones de berenjena restantes.
6. Colocar los bastones de berenjena fritos en la bandeja para hornear/freír con aire, formando un montón. Cubrir con la salsa y esparcir el queso encima. Volver al horno. Presionar el botón OVEN/AIRFRY, fijar la temperatura en 350 °F y el tiempo en 4 minutos; presionar el botón START. Hornear hasta que el queso derretido y burbujeante.
7. Servir inmediatamente, con salsa marinara tibia.

Información nutricional por porción

(basada en 6 porciones de bastones de berenjena fritos):

Calorías 73 (16 % de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 36 mg • Sodio 77 mg • Calcio 11 mg • Fibra 2 g

Información nutricional por porción

(basada en 6 porciones de bastones de berenjena fritos con salsa y queso):

Calorías 180 (43 % de grasa) • Carbohidratos 16 g • Proteínas 10 g • Grasa 9 g
Grasa saturada 5 g • Colesterol 56 mg • Sodio 337 mg • Calcio 11 mg • Fibra 2 g

Salsa marinara rápida

¡Una salsa marinara lista en solo 15 minutos! Aunque nos encanta el sabor de las hierbas frescas, hierbas secas hacen que esta sea una receta de despensa rápida.

Función: MICROWAVE

Rinde aprox. 1⅔ tazas (395 ml)

- 1 lata de 28 oz (795 g) de tomates italianos, escurridos**
2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva
½ cucharadita de sal kosher
1 pizca de pimienta negra recién molida
1 diente de ajo pelado, machacado
1 pizca de hojuelas de pimiento rojo
1 ramita de albahaca fresca (o ½ cucharadita de albahaca seca)
1 ramita de orégano fresco (o ½ cucharadita de orégano seco)
1 pizca de azúcar granulada

1. Colocar todos los ingredientes en un bol apto para microondas y cubrir. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 15 minutos. Presionar el botón START. Revolver y comprobar la firmeza de los tomates. Si no se deshacen, cubrir otra vez y cocinar por 5 minutos adicionales.
2. Quitar las ramitas y el diente de ajo. Dejar que se enfrí ligeramente y licuar hasta conseguir la consistencia deseada. Nota: Es preferible usar una licuadora de mano, para poder hacer esto mientras la salsa esté aún caliente. Si usa una licuadora, dejar que la salsa se enfrí más y cerciorarse de quitar el tapón de la tapa para permitir que el aire caliente se escape.

Información nutricional por porción de ⅓ de taza (80 ml):

Calorías 84 (59 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 1 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 572 mg • Calcio 317 mg • Fibra 28 mg

Chips de papa/camote

¡Le sorprenderá lo deliciosos, crujientes y fáciles que son estos chips al microondas!

Función: MICROWAVE

Rinde aprox. 5 tazas (2 tazas de chips de papa + 3 tazas de chips de camote)

- 1 papa “Russet” de aprox. 6 oz (170 g)**
- 1 camote/batata/ñame de aprox. 8 oz (225 g)**
- Aceite de oliva virgen extra**
- Sal kosher**

1. Preparar la papa: Tener un baño de hielo (hielo con agua(listo, en un bol poco profundo. Rebanar la papa en rodajas de 1/8 in (1.5 mm) de grueso (una mandolina es perfecta para hacer esto) y colocarlas inmediatamente en el baño de hielo. Revolver ligeramente y dejar remojar por 3 a 5 minutos. Escurrir y enjuagar con agua fría, hasta que el agua esté clara. Este proceso quita el almidón, para conseguir chips más crujientes. Colocar las rodajas en una bandeja forrada con un paño de cocina limpio o varias capas de papel absorbente. Cubrir con otro paño de cocina/papel absorbente y secar bien.
2. Cubrir un plato apto para microondas grande con dos capas de papel absorbente. Disponer las rodajas en el plato, sin superponerlas. Pincelar o rociar la parte superior con aceite, y sazonar con una pizca de sal kosher.
3. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 4 minutos. Presionar el botón START. Voltear las rodajas y cocinar por 2 minutos adicionales. Retirar y repetir con el resto de las rodajas.
4. Mientras las papas se están cocinando, preparar el camote. Restregar el camote y rebanarlo (preferiblemente con una mandolina) en rodajas de 1/8 in (1.5 mm) de grueso. Disponer las rodajas en un plato forrado con varias capas de papel absorbente. Pincelar o rociar con aceite de oliva y sazonar con sal kosher. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 4 minutos. Después de este tiempo, voltear las rodajas y cocinar por 2 minutos adicionales. Repetir con las rodajas restantes.

5. Sazonar con más sal si desea, y servir con nuestra salsa para mojar de cebolla (receta a continuación).

Información nutricional por porción de 1 taza:

Calorías 65 (1% de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 141 mg • Calcio 11 mg • Fibra 2 g

Salsa para mojar de cebolla

Dejar que esta salsa descance por una noche intensifica sus sabores frescos. Es perfecta para acompañar chips de papas, vegetales crujientes, e incluso papas fritas.

Función: MICROWAVE

Rinde aprox. 3 tazas (710 ml)

- 1 libra (455 g) de cebollas (aprox. 2 a 3 cebollas pequeñas), en cubos**
- 2 cucharadas (30g) de mantequilla sin sal**
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire**
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharadas de mayonesa**
- 2 cucharadas de perejil fresco finamente picado**
- 1 cucharadita de cebolla en polvo**
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo**
- 1/2 cucharadita de sal marina fina**
- 2 tazas (475 ml) de crema agria**

1. Colocar las cebollas, la mantequilla, la salsa Worcestershire sauce, y una pizca de la pimienta en un bol apto para microondas; cubrir. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 10 minutos. Presionar el botón START. Revolver bien. Las cebollas deben estar muy suaves y doradas. Si no lo están, cubrir otra vez y cocinar por 5 minutos adicionales.
2. Agregar la mayonesa, el perejil, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la sal y la pimienta restante; revolver bien para combinar. Incorporar suavemente la crema agria. Sazonar al gusto. Si el tiempo lo permite, refrigerar por una noche antes de usar para desarrollar el sabor.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:

Calorías 65 (74 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 1 g • Grasa 5 g
Grasa saturada 3 g • Colesterol 17 mg • Sodio 88 mg • Calcio 40 mg • Fibra 32 mg

Queso fundido

Esta receta puede incluir o no chorizo. ¡Ambas versiones son sustanciosas y deliciosas!

Función: MICROWAVE

Rinde 2¼ tazas (530 ml)

- 8 onzas (225 g) de chorizo crudo (tripa quitada si es necesario) (opcional)
- 8 onzas (225 g) de queso crema frío
- 4 onzas (55 g) de queso Monterey Jack, rallado
- ⅔ taza (80 ml) de salsa (cualquier sabor o variedad)

1. Colocar el chorizo en un plato apto para microondas, en una sola capa. Tapar y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 4 minutos; presionar el botón START. Sacar del horno y dejar enfriar ligeramente. Una vez tibio, desmenuzar el chorizo.
2. Colocar los ingredientes restantes en un bol apto para microondas y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 3 minutos y 30 segundos. Presionar el botón START. Agregar el chorizo (si usa) y revolver. Servir tibio.

Información nutricional por porción de ¼ de taza (60 ml):

Calorías 250 (79 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 10 g
Grasa 22 g • Grasa saturada 10 g • Colesterol 61 mg • Sodio 589 mg
Calcio 40 mg • Fibra 116 mg

Salsa para mojar de queso azul

¡Una salsa para mojar perfecta para servir con alitas de pollo (receta en la página 27) los días de partido!

Funciones: MICROWAVE, COMBI COOKING

Rinde 8 porciones

- 8 onzas (225 g) de queso crema frío
- ⅓ taza (80 ml) de mayonesa
- ¼ taza (60 g) de suero de leche (“buttermilk”)
- 2 dientes de ajo, rallados
- 2 cucharadita de salsa de rábano picante, o a gusto
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 1 pizca de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 6 onzas (170 g) de queso azul, desmenuzado
- 2 cucharadas de cebolleta (“green onion”) (parte blanca y verde) finamente picada
- 2 cucharadas de cebolletas (“chives”) picadas + más para decorar

1. Colocar el queso crema en un plato apto para microondas. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función “A4” y presionar el botón START. El queso crema es suave cuando puede presionar fácilmente en el centro con el dedo. Repetir el ciclo si es necesario.
2. Colocar el queso crema ablandado, la mayonesa, el suero de leche, el ajo, la salsa de rábano picante, la salsa Worcestershire, la sal y la pimienta en un tazón mediano; revolver hasta conseguir una mezcla suave. Agregar el queso azul, las cebolletas y los cebollinos. Verter la mezcla en un plato pequeño apto para microondas.
3. Meter al horno. Presionar el botón COMBI COOKING y elegir la opción “CC2”. Fijar la temperatura en 350 °F y el tiempo en 10 minutos. Presionar el botón START. La salsa está lista cuando la parte superior está dorada y burbujeante.
4. Sacar del horno con cuidado y dejar enfriar por 5 minutos antes de servir. Decorar con cebollinos picados si desea.

Información nutricional por porción:

Calorías 221 (84 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 7 g
Grasa 20 g • Grasa saturada 10 g • Colesterol 32 mg • Sodio 367 mg
Calcio 40 mg • Fibra 158 mg

Palomitas con dulces

La mantequilla clarificada tiene un contenido de agua bajo, dando a estas palomitas todo el sabor a mantequilla sin mojarlas. ¡Añada una combinación de sus dulces de cine favoritos y estará listo para una noche de cine!

Función: MICROWAVE

Rinde aprox. 10 tazas de palomitas

- 8** cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal, en pedazos
- ¹/₃ **taza (55 g) de maíz para hacer palomitas/maíz palomero**
- 3** cucharadas (45 g) de mantequilla clarificada
- ¹/₂ **de sal kosher**
- ²/₃ **taza (75 g) de dulces de chocolate (Raisinets[®], Buncha Crunch[®], o Sno-Caps[®])**
- ²/₃ **taza (75 g) de caramelos cubiertos con chocolate (tales como Reese's Pieces[®], M&M's[®] de maní o Skittles[®])**
- ²/₃ **taza (75 g) de gomitas o caramelos masticables (tales como Patch Kids[®], Twizzlers[®], Haribo's[®] Gold-Bears[®])**

1. Preparar la mantequilla clarificada: Colocar la mantequilla en una taza medidora alta apta para microondas. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función "A3" y presionar el botón START. Dejar descansar en el horno por 1 a 2 minutos. Repetir el ciclo. Dejar descansar en el horno por 2 a 3 minutos. Retirar del horno. La mantequilla debe aparecer separada en tres capas. Si no lo es, repetir el ciclo. Quitar la capa superior de los sólidos de la leche y desecharla. Verter la capa del medio transparente en un recipiente, teniendo cuidado de dejar la capa inferior. Reservar 3 cucharadas de la mantequilla clarificada.
Tapar y refrigerar el resto, recalentándola cuando necesite.
2. Colocar el maíz en el bol para hacer palomitas en el microondas Pop and Serve de Cuisinart[®] (o un bol apto para microondas con tapa;

tapar. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 4 minutos; presionar el botón START.

3. Cuando las palomitas estén listas, quitar la tapa y rociar con mantequilla clarificada. Sazonar con sal y añadir los dulces.
Tapar y agitar, o revolver bien con una espátula a prueba de calor para combinar. Servir inmediatamente.

Nota: La información nutricional varía dependiendo de los dulces/caramelos usados

Información nutricional por porción de palomitas (sin dulces/caramelos):

Calorías 62 (65 % de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 1 g • Grasa 5 g
Grasa saturada 3 g • Colesterol 0 mg • Sodio 56 mg • Calcio 317 mg • Fibra 0mg

Palomitas con tocino confitado y jalapeños

Dulce, picante, ahumado y salado. Cubrimos todos los ángulos con este divertido dulce de cine.

Función: OVEN/AIRFRY

Rinde aprox. 10 tazas de palomitas

- Spray vegetal**
- 2** jalapeños, en rodajas delgadas
- 1** pizca + ¹/₄ cucharadita de sal kosher
- Spray de aceite de oliva**
- 6** lonchas gruesas de tocino
- 1** cucharada (10 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
- 3** cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos
- 1** pizca de pimienta de Cayena
- ¹/₃ **taza (55 g) de maíz para hacer palomitas/maíz palomero**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire. Engrasar la cesta con una buena cantidad de spray vegetal. Colocar las rodajas de jalapeño en una capa en la cesta, sazonar con una pizca de sal y rociar uniformemente con aceite. Meter al horno. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 400°F y el tiempo en 8 minutos. Retirar y reservar.

2. Mientras los jalapeños se están cocinando, colocar el azúcar moreno y la pimienta de Cayena en un tazón grande. Agregar el tocino y revolver para cubrir.
3. Disponer las lonchas de tocino en la cesta para freír con aire, en una sola capa. Meter al horno.
4. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 400°F y el tiempo en 12 minutos. Presionar el botón START. Cocinar hasta que esté crujiente. Nota: Añadir más tiempo, en incrementos de 2 minutos, dependiendo que tan crujiente le gusta el tocino.
5. Dejar enfriar y picar en trozos pequeños. Reservar, junto con las rodajas de jalapeños cocinadas.
6. Colocar la mantequilla en una taza apta para microondas. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función “A3” y presionar el botón START. Revolver la mantequilla hasta que esté completamente derretida. Reservar.
7. Colocar el maíz en el bol para hacer palomitas en el microondas Pop and Serve de Cuisinart® Bol (o un bol apto para microondas con tapa; tapar. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 4 minutos; presionar el botón START.
8. Cuando las palomitas estén listas, quitar la tapa y rociar con mantequilla clarificada. Sazonar con ¼ de cucharadita de sal y añadir el tocino y las rodajas de jalapeño. Tapar y agitar, o revolver bien con una espátula a prueba de calor para combinar. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1 taza:

Calorías 108 (70 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 2 g • Grasa 9g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 17 mg • Sodio 154 mg • Calcio 317 mg • Fibra 1 g

Pollo asado clásico

Especias simples llenan este pollo clásico de sabor.

Función: COMBI COOKING

Rinde 6 porciones

- 1** pollo de 3½ a 4 lb (1.6 a 1.8 kg)
- ½** limón
- 1** cucharadita de sal kosher
- ½** cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1** cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1** cucharaditas de hierbas provenzales (Herbes de Provence) u otras hierbas secas, p.ej., romero y tomillo
- 3** dientes de ajo, machacados

1. Secar el pollo con papel absorbente hasta que esté seco. Rociarlo con jugo de limón y sazonar con sal y pimienta. Meter la mitad de limón en la cavidad del pollo. Rociar el pollo con aceite de oliva. Restregar con las hierbas y el ajo. Meter los dientes de ajo en la cavidad del pollo. Atar el pollo si desea.
2. Colocar todos los ingredientes en una cazuela apta para microondas y meter esta al horno. Presionar el botón COMBI COOKING y elegir la opción “CC1”. Fijar la temperatura en 400 °F y el tiempo en 60 minutos. El pollo está listo cuando los muslos estén dorados y crujientes, y cuando la temperatura interna (medida con un termómetro instantáneo) alcance 165 °F (75 °C).
3. Con cuidado, sacar el pollo del horno y dejarlo reposar por 10 minutos antes de trincar y servir.

Información nutricional por porción, basada en un pollo de 4 lb (1.8 kg):

Calorías 408 (64 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 34 g
Grasa 28 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 138 mg • Sodio 316 mg
Calcio 40 mg • Fibra 41 mg

“Nuggets” de pollo

Esta versión casera de este plato congelado favorito les encantará a todos los niños, pequeños y grandes.

Función: OVEN/AIRFRY

Rinde aprox. 4 porciones

Spray vegetal

- ¾ **taza (95 g) de harina común**
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos**
- 1½ **tazas (180 g) de pan rallado japonés “panko”**
- ¾ **cucharadita de sal kosher**
- ¾ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 libra (455 g) de pechuga o muslos de pollo, en tiras uniformes de 1½ in (4 cm)**
- Spray de aceite de oliva**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire y engrasarla con una buena cantidad de spray vegetal. Reservar.
2. Colocar la harina, los huevos y el pan rallado en tres platos hondos distintos. Agregar una pizca de sal y de pimienta al pan rallado; revolver para combinar.
3. Sazonar el pollo por ambos lados con la sal y la pimienta restantes. Cubrir cada pedazo de pollo en harina y sacudir el exceso. Luego, bañar cada pedazo en el huevo, y rebozar uniformemente con pan. Rociar con aceite de oliva. Disponer los “nuggets” de pollo en una capa en la cesta para freír con aire.
4. Meter al horno, en la posición superior. Presionar el botón OVEN/AIRFRY, el fijar la temperatura en 400°F y el tiempo en 15 minutos; presionar botón START. Hacer una pausa a la mitad del tiempo para voltear los “nuggets”. Los “nuggets” está listos cuando están cocinados por dentro y dorados en ambos lados. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

*Calorías 191 (22 % de grasa) • Carbohidratos 32 g • Proteínas 5 g • Grasa 5 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 434 mg • Calcio 317 mg • Fibra 1 g*

Tazón de burrito de pollo

Una forma más saludable de conseguir su dosis de burritos.

Funciones: MICROWAVE, STAGE COOKING, OVEN/AIRFRY

Rinde 3 a 4 porciones

- 3 tazas (710 ml) de agua**
- 1 taza (180 g) de arroz integral de grano corto**
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel de 8 oz (225 g)**
- Sal kosher**
- Pimienta negra recién molida**
- Orégano seco**
- 2 tazas (400 g) de frijoles negros cocinados (si usa frijoles en lata, escurrirlos y enjuagarlos bien)**
- 1 taza (150 g) de maíz en granos**
- ½ pimienta dulce rojo, en cubos**
- Aguacate, en tajadas para servir**
- Salsa mexicana, para servir**
- Pedazos de lima/limón verde, para servir**
- Lechuga triturada, para servir**
- Cilantro picado, para servir**
- Chips de maíz/totopos, para servir**

1. Preparar el arroz: Colocar el agua y el arroz en un bol apto para microondas; tapar. Meter al horno. Presionar el botón STAGE COOKING. Para la primera etapa (“SC1”): Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 20 minutos. Presionar el botón STAGE COOKING otra vez. Para la segunda etapa (“SC2”): Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en “4P” y el tiempo en 5 minutos; presionar el botón START. Dejar reposar en el horno por 5 minutos. Ahuecar con un tenedor, tapar y reservar.
2. Luego, cocinar el pollo. Colocar el pollo en un plato poco profundo y sazonar con una pizca de sal, pimienta y orégano. Cubrir con una tapa ventilada. Nota: Si usa papel film/plástico, no permitir que toque el pollo y pincharlo en algunos lugares con la punta de un cuchillo. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P”

y el tiempo en 5 minutos. Sacar del horno, dejar enfriar por unos minutos, y cortar en tiras.

3. Colocar los frijoles en un bol apto para microondas con una pizca de sal y otra de pimienta. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 30 minutos. Presionar el botón START. Retirar del horno, cubrir para mantener caliente y reservar.
4. Colocar el pimiento dulce y el maíz en un plato poco profundo apto para microondas. Rociar con aceite de oliva y sazonar con una pizca de sal y otra de pimienta. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 400°F y el tiempo en 10 minutos.
5. Para servir, dividir el arroz en tazones individuales y añadir cantidades uniformes de frijoles, vegetales, tiras de pollo, lechuga y cilantro. Servir con salsa, chips de maíz/totopos y pedazos de limón al lado.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 578 (18 % de grasa) • Carbohidratos 74 g • Proteínas 48 g • Grasa 12 g
Grasa saturada 2 g • Colesterol 109 mg • Sodio 828 mg • Calcio 11 mg • Fibra 14 g

Tazón de cereales con salmón, vegetales, chalotes crujientes en salsa de jengibre y sésamo

Los tazones de cereales (ya sea arroz, quinoa o farro, como en esta receta) son lienzos en blanco para cualquier cosa que se encuentre en la nevera y/o la despensa.

Este es un verdadero ganador, ya que combina muchos sabores y texturas diferentes: farro masticable, salmón sedoso y chalotas crujientes. La mayoría de los ingredientes se pueden preparar con antelación y luego juntarse para una comida o cena rápida.

Funciones: MICROWAVE, STAGE COOKING

Rinde 3 a 4 porciones

- 1 **libra (455 g) de salmón**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **taza (60 ml) de salsa de soja baja en sodio**
- 1 **cucharaditas de jengibre fresco finamente picado**

- 1 **diente de ajo, machacado y rebanado**
- 1 **cucharadita de miel**
- 1 **cucharadita de mostaza de Dijon**
- 2 **cucharaditas de aceite de oliva virgen extra**
- 1 **pizca de pimienta negra recién molida**
- 1 ¾ **taza (415 ml) + 1 cucharada (15 ml) de agua**
- 1 **taza (110 g) de farro**
- ½ **manejo de acelga arcoiris**
- 1 **diente de ajo pelado, machacado**
- 1 **pizca de sal marina**
- 1/3 **taza (35 g) de pistachos**
- 1 **cucharadita de semillas de sésamo/ajonjolí (preferiblemente una mezcla de semillas blancas y negras)**
- 2 **chalotes, muy finamente rebanados**
- 1/3 a 1/2 **taza (80 a 120 ml) de aceite vegetal**
- 1 **pizca de sal marina fina**

1. Preparar el salmón: Rociar el salmón con ¼ de cucharadita de sal, y colocarlo en un plato poco profundo apto para microondas. Colocar la salsa de soya, el jengibre, el ajo, a miel, la mostaza, el aceite de oliva y la pimienta negra en un bol pequeño; batir para combinar. Verter por encima del salmón. Dejar marinar mientras prepara el farro.
2. Colocar 1¾ tazas (415 ml) de agua y el farro en un bol apto para microondas; tapar. Meter al horno. Presionar el botón STAGE COOKING. Para la primera etapa ("SC1"): Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 10 minutos. Presionar el botón STAGE COOKING otra vez. Para la segunda etapa ("SC2"): Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en "4P" y el tiempo en 10 minutos; presionar el botón START.
3. Dejar reposar en el horno por 5 minutos. Ahuecar el farro con un tenedor y cubrir para mantener caliente mientras preparar el resto de los ingredientes. Nota: Si desea reservarlo para otro día, dejar que se enfríe por completo y refrigerarlo hasta un máximo de 4 días.
4. Retirar el salmón de la marinada (reservar esta en un bol) y colocarlo en una fuente pequeña apta para microondas. Cubrir con una tapa

ventilada. Nota: Si usa papel film/plástico, pincharlo en algunos lugares con la punta de un cuchillo. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 6 minutos. Al final de la cocción, retirar del horno y reservar.

5. Meter la marinada al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 1 minuto. Presionar el botón START. Retirar y reservar.
6. Cocinar la acelga: Picar los tallos en trozos de ½ in (1.5 cm) y picar las hojas en pedazos medianos. Colocar la acelga, el ajo, la sal y 1 cucharada (15 ml) de agua en un bol apto para microondas y tapan. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 3 minutos. Presionar el botón START. Retirar y reservar.
7. Colocar los pistachos y las semillas de ajonjolí/sésamo en un plato apto para microondas, Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 6 minutos. Presionar el botón START. Retirar y reservar.
8. Colocar los chalotes y el aceite en un bol apto para microondas, cerciorándose de cubrir los chalotes completamente con el aceite. Empezar con 1/3 de taza (80 ml) y añadir la cantidad necesaria, hasta un máximo de ½ taza (120 ml). Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 5 minutos.
9. Revolver y seguir cocinando en incrementos de 30 segundos.
Nota: Es importante usar ciclos cortos para evitar quemar los chalotes. Cuando estén dorados, colar la mezcla con un colador de malla fina y colocar los chalotes en un plato forrado con papel absorbente. Secar con más papel absorbente y sazonar inmediatamente con sal.
10. Para servir, dividir el farro en cuencos individuales y cubrir con cantidades uniformes de salmón, vegetales y todos los ingredientes crujientes. Rociar con la marinada reservada y servir.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 491 (36 % de grasa) • Carbohidratos 48 g • Proteínas 32 g • Grasa 20 g
Grasa saturada 2 g • Colesterol 63 mg • Sodio 967 mg • Calcio 11 mg • Fibra 4 g

Bacalao mediterráneo

Con un sabor atrevido pero ligero y saludable, esta cena de semana está lista en solo 15 minutos.

Función: MICROWAVE

Rinde 4 porciones

- 1 cucharada + 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 taza (150 g) de tomates de pera
- ½ taza (100 g) de aceitunas verdes deshuesadas, picadas grueso
- ½ taza (100 g) de corazones de alcachofa, picados grueso
- 4 ramitas de tomillo fresco
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 libra (455 g) de lomo de bacalao
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1 pizca de pimienta negra recién molida

1. Colocar 1 cucharada de aceite de oliva, los tomates, las aceitunas, los corazones de alcachofa, el tomillo y el ajo en una bandeja apta para microondas. Tapan. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 5 minutos. Presionar el botón START.
2. Colocar el bacalao en la bandeja. Sazonar con sal y pimienta, y rociar con 1 cucharadita de aceite de oliva; tapan. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 10 minutos.
3. Sacar del horno y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 203 (45 % de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 21 g • Grasa 10 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 49 mg • Sodio 512 mg • Calcio 35 mg • Fibra 1g

Sopa de ramen con vegetales

Una versión más “limpia” de esta comida reconfortante favorita sin perder la esencia de su sencilla preparación.

Función: MICROWAVE

Rinde 4 tazas (945 ml); 2 porciones

- 4 onzas (115 g) de fideos de ramen secos**
- 4 tazas (945 ml) de caldo de vegetales**
- 1 trozo de ½ in (1.5 cm) de jengibre fresco, pelado y rallado**
- 1 diente de ajo pequeño, rallado**
- 1 trozos de 2 in (5 cm) de “kombu” (alga marina comestible), opcional**
- 1 cucharadita de salsa de soya**
- 1 cebolleta (“green onion”), rebanada**
- 1 zanahoria pequeña, en juliana fina**
- ½ taza (100 g) de “edamame” (habas de soja) sin piel**
- 1 huevo pasado por agua (opcional)**
- Aceite de sésamo/ajonjolí tostado**

1. Colocar los fideos en un tazón a prueba de calor. Verter 2 tazas (475 ml) de agua en una taza de medir grande apta para microondas. Tapar y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 6 minutos. Presionar el botón START. El agua debe empezar a hervir.
2. Verter el agua sobre los fideos y revolver. Escurrir el agua y dividir los fideos entre dos boles. Reservar.
3. Verter el caldo de vegetales en la taza de medir donde se calentó el agua. Añadir el jengibre, el ajo, el “kombu” (opcional) y la salsa de soya. Tapar y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 5 minutos. Presionar el botón START.
4. Escurrir, vertiendo el caldo escurrido sobre los fideos.
5. Servir con las guarniciones deseadas: cebolleta rebanada, juliana de zanahoria, las habas de soja y/o huevo pasados por agua. ¡Rociar con aceite de sésamo/ajonjolí tostado y disfrutar!

Información nutricional por porción:

*Calorías 125 (3 % de grasa) • Carbohidratos 27 g • Proteínas 4 g • Grasa 0 g
Grasa saturada 0 mg • Colesterol 0 mg • Sodio 2083 mg • Calcio 3 mg • Fibra 3g*

Sándwiches de falafels y “baba ganoush”

Hemos reunido dos versiones de nuestros “mezze” (aperitivos del Medio Oriente) favoritos en el máximo sándwich. Recuerde remojar los garbanzos en agua la noche anterior para preparar los falafels.

Funciones: MICROWAVE, AIRFRY

Rinde 12 falafels y aprox. 1½ tazas (355 ml) de “baba ganoush”

Para los falafels:

- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio**
- 1 cucharada de agua**
- 1 chalote pequeño, en pedazos**
- 1 diente de ajo**
- ½ taza (60 g) de garbanzos secos, remojados durante una noche y escurridos**
- ⅓ taza (30 g) de perejil italiano fresco (tallos y hojas)**
- 1 cucharada (5 g) de harina común**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ⅛ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- ¾ cucharadita de comino en polvo**
- ¼ cucharadita de semillas de cilantro en polvo**
- ⅓ cucharadita de chile en polvo**

Para el “baba ganoush”:

- 2 berenjenas grandes**
- 1 diente de ajo pequeño, finamente picado**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- ⅓ cucharadita de comino en polvo**
- 2 cucharadas de Tahini (pasta de sésamo)**
- 1 cucharada de jugo de limón fresco**
- ¼ taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra**

Spray vegetal
Spray de aceite de oliva

Para los sándwiches:

Pan pita, partido a la mitad y calentado
Col roja y cebolla roja finamente rebanadas
Pepino, tomates y pepinos encurtidos picados (opcional)
Salsa Tahini para aderezar
Hojas de perejil fresco, picado

1. Preparar los falafels: Disolver el bicarbonato en el agua. Instalar la cuchilla picadora en el bol de una procesadora de alimentos. Agregar el chalote y el ajo, y pulsar aprox. 5 veces para picar. Agregar los garbanzos, el perejil, la harina, la sal, la pimienta y las especias. Pulsar 6 a 8 veces para moler grueso. Raspar el bol y pulsar unas cuantas veces más. Reservar $\frac{1}{3}$ de taza de la mezcla en un tazón. Encender la máquina y dejar caer el bicarbonato de sodio disuelto en el tubo de alimentación; procesar para incorporar.
2. Combinar la mezcla con la mezcla reservada, revolviendo. Dividir la mezcla de garbanzo en 12 porciones uniformes y formar una bola con cada porción. Colocar las bolas en una bandeja o en un plato cubierto con papel encerado y refrigerar por 30 minutos.
3. Mientras tanto, preparar el “baba ganoush”: Pinchar las berenjenas en algunos lugares con un tenedor o un palillo y colocarlas en un recipiente apto para microondas; meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 12 minutos; presionar el botón START. Las berenjenas deben estar muy suaves. Dejar enfriar ligeramente.
4. Cortar las berenjenas a lo largo a la mitad y sacar la carne con una cuchara (tirar la piel). Colocar la carne de las berenjenas en un bol grande y aplastar con un tenedor. Agregar el ajo, la sal y el comino. Agregar el jugo de limón, la salsa Tahini y el aceite de oliva. Finalmente, agregar el perejil. Sazonar al gusto. Permitir que el “baba ganoush” llegue temperatura ambiente y reservar.
5. Terminar los falafels: Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire. Engrasar la cesta con una buena cantidad de spray vegetal. Una vez frías colocar las croquetas en la cesta, en una sola capa. Rociar con aceite de oliva. Meter al horno.

Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 350°F y el tiempo en 10 minutos. Presionar el botón START. Los falafels están listos cuando están dorados y crujientes.

6. Armar los sándwiches: Rellenar las mitades de pan pita con dos cucharadas de “baba ganoush” y dos falafels. Agregar col, cebolla roja, pepino, tomate y pepino encurtido. Rociar con salsa Tahini y perejil, si desea. Servir inmediatamente.

Información nutricional por falafel:

*Calorías 62 (44 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 2 g • Grasa 3 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 138 mg • Calcio 317 mg • Fibra 9 mg*

Información nutricional por porción de “baba ganoush” (2 cucharadas):

*Calorías 151 (67 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 3 g
Grasa 12 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 192 mg
Calcio 46 mg • Fibra 6 g*

Papas rellenas al horno

Nuestras papas rellenas consiguen un poco ayuda del Horno/Horno de microondas/Horno freidor 3 en 1 Cuisinart®, para una piel súper crujiente y una parte superior crocante.

Funciones: MICROWAVE, OVEN/AIRFRY

Rinde 2 porciones

2 lonchas de tocino
2 papas “Russet” de 6 oz (170 g) a 8 oz (225 g)
 $\frac{1}{2}$ taza (50 g) de cogollos de brócoli/brécol
 $\frac{1}{4}$ taza (80 ml) de crema agria + un poco más para servir
 $\frac{1}{2}$ taza (60 g) de queso Cheddar rallado
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal kosher
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra recién molida
Spray vegetal

1. Colocar el tocino sobre un plato apto para microondas, entre dos hojas de papel absorbente; meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 2 minutos; presionar el botón START. Agregar tiempo, en incrementos de 2 minutos y 30 segundos, hasta que el tocino esté bien dorado

y crujiente. Sacar con cuidado del horno y colocar en un plato forrado con papel absorbente; reservar.

2. Pinchar las papas todo alrededor con un tenedor. Colocar las papas sobre el plato giratorio, sobre una hoja de papel absorbente. Elegir la función "POTATO" y la opción "2"; presionar el botón START. Sacar con cuidado las papas del horno y dejar enfriar.
3. Mientras tanto, colocar el brócoli/brécol en un bol apto para microondas junto con una cucharada de agua; tapar y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función "A2" para 4 onzas y presionar el botón START. Sacar con cuidado del horno, escurrir y dejar enfriar.
4. Preparar el relleno: Cortar las papas cocinadas a lo largo por el medio. Quitar la carne de las papas con una cuchara (dejar las pieles intactas) y agregarla al bol con el brócoli/brécol. Reservar las pieles de las papas. Aplastar la carne de las papas el brócoli/brécol juntos. Agregar la crema agria, la mitad del queso Cheddar, la sal y la pimienta; revolver bien para combinar.
5. Rellenar las pieles de las papas con el relleno. Colocarlas en la cesta para freír con aire, en la bandeja para hornear/freír con aire. Engrasar ligeramente las pieles con spray vegetal. Esparcir el queso Cheddar restante uniformemente por encima de las papas. Meter al horno. Presionar el botón OVEN/AIRFRY, el fijar la temperatura en 350°F y el tiempo en 10 minutos; presionar botón START. Las papas están listas cuando la piel está crujiente y la parte superior está bien dorada y crujiente.
6. Sacar del horno con cuidado. Rociar con tocino desmenuzado y agregar una cucharada de crema agria si desea. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de una papa:

Calorías 320 (45 % de grasa) • Carbohidratos 30 g • Proteínas 14 g • Grasa 16 g
Grasa saturada 9 g • Colesterol 55 mg • Sodio 453 mg • Calcio 11 mg • Fibra 3 g

Coles de Bruselas "fritas"

La sabrosa salsa dulce y picante hace de estas coles de Bruselas un plato favorito.

Funciones: STAGE COOKING, OVEN/AIRFRY

Rinde 4 porciones

- Spray vegetal**
- 1 libra (455 g) de coles de Bruselas**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- Spray de aceite de oliva**
- 2 cucharadas de miel**
- 2 cucharadas de sriracha**
- 1 cucharadita de jugo de lima/limón verde fresco**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire y engrasarla con una buena cantidad de spray vegetal. Reservar.
2. Cortar la parte de abajo de cada col de Bruselas, y luego cortarlas a la mitad a lo largo. Disponer las mitades de col en la cesta, sazonar con la sal y rociar ligeramente con aceite de oliva.
3. Meter al horno. Presionar el botón STAGE COOKING. Para la primera etapa ("SC1") presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 300°F y el tiempo en 20 minutos. Presionar la perilla para confirmar su selección. Presionar el botón STAGE COOKING otra vez. Para la segunda etapa ("SC2") presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 350°F y el tiempo en 10 minutos. Presionar la perilla para confirmar su selección, luego presionar el botón START. Las coles están listas cuando estén suaves y crujientes.
4. Mientras las coles se están horneando, preparar la salsa, combinando la miel, la salsa sriracha y el jugo de lima/limón verde en un tazón mediano. Cuando las coles de Bruselas estén listas, cubrir con salsa, revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 89 (13 % de grasa) • Carbohidratos 19 g • Proteínas 4 g • Grasa 2 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 443 mg • Calcio 11 mg • Fibra 4 g

Brócoli/Brécol con salsa de queso Cheddar

Esta salsa de queso Cheddar rápida acompañará deliciosamente todos sus vegetales. El brócoli/brécol con queso Cheddar es una combinación clásica.

Función: MICROWAVE

Rinde 4 porciones

- 4 tazas (320 g) de cogollos de brócoli/brécol**
- ¼ taza (60 ml) de agua**
- ⅓ taza (80 ml) de leche entera o baja en grasa**
- 3 onzas (85 g) de Cheddar rallado**
- 3 taza (85 g) de queso Monterey Jack rallado**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**

1. Colocar el brócoli/brécol en una cazuela apta para microondas, tapar y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función "A2" para 4 onzas y presionar el botón START. Cuando estén cocinados, sacar del horno, escurrir y reservar.
2. Colocar la leche, los quesos y la pimienta en una taza medidora grande o un bol de vidrio aptos para microondas. Tapar y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 6 minutos; presionar el botón START. Hacer una pausa después de 3 minutos para revolver, y luego seguir cocinando.
3. Revolver la salsa, verterla sobre el brócoli/brécol y servir.

Información nutricional por porción:

*Calorías 204 (70 % de grasa) • Carbohidratos 8 g • Proteínas 14 g
Grasa 23 g Grasa saturada 15 g • Colesterol 60 mg • Sodio 405 mg
Calcio 40 mg • Fibra 382 mg*

Calabaza cocinada dos veces con semillas de calabaza con especias

Cocinar la calabaza dos veces ayuda a desarrollar el sabor y proporciona una textura cremosa. Las semillas de calabaza proporcionan muy necesario crujido y una cálida nota de especias que equilibra la dulzura del plato.

Funciones: MICROWAVE, OVEN/AIRFRY

Rinde 4 a 6 porciones

- 2 cucharaditas de aceite de oliva**
- ¼ taza (50 g) de semillas de calabaza**
- ½ cucharadita de cualquier especia picante molida, tal como garam masala, harissa, páprika ahumada o comino**
- ¼ cucharadita + 1 pizca de sal kosher**
- 1 calabaza de invierno (p. ej., calabaza de bellota, kabocha, calabaza roja) pequeña, partida a la mitad, y luego en 4 a 6 pedazos**
- ¼ taza (60 ml) de agua**
- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal fría**
- 1 cucharada de jarabe de arce/maple**
- 1 cucharadas de jugo de lima/limón verde fresco**
- Spray vegetal**
- Cilantro picado o menta y ralladura de lima/limón verde para servir (opcional)**

1. Verter el aceite de oliva en un plato apto para microondas; añadir las semillas de calabaza y revolver para cubrir con aceite. Esparcir en una capa y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 1 minuto. Presionar el botón START. Revolver con cuidado y seguir cocinando en incrementos de 1 minuto, revolviendo después de cada ciclo, hasta que estén doradas y aromáticas. Rociar con las especias y una pizca de sal; revolver para cubrir. Reservar.
2. Colocar los pedazos de calabaza en una cazuela apta para microondas, añadir ¼ de taza (60 ml) de agua, tapar y meter al horno.

Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 6 minutos; presionar el botón START. Cuando estén cocinados, sacar del horno, escurrir y reservar. La calabaza debe estar suave, pero no completamente cocinada.

3. Colocar la mantequilla en una taza medidora pequeña o en un bol aptos para microondas. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función "A3" y presionar el botón START. Sacar del horno con cuidado. Agregar el jarabe de arce/maple y el jugo de lima/limón verde; mezclar para combinar. Reservar.
4. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire y engrasarla con una buena cantidad de spray vegetal. Disponer la calabaza en la cesta, el lado con carne apuntando hacia arriba. Pincelar cada pedazo con un poco de la mezcla de mantequilla (reservar la mantequilla restante) y sazonar con ¼ de cucharadita de sal. Meter al horno. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 400°F y el tiempo en 10 minutos. Presionar el botón START. La calabaza está lista cuando esté bien dorada y tierna.
5. Colocar la calabaza en un plato para servir. Pincelar con la mantequilla restante y rociar con las semillas de calabaza con especias. Decorar con cilantro picado o menta y ralladura de lima (opcional). Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 177 (58 % de grasa) • Carbohidratos 16 g • Proteínas 4 g • Grasa 12 g
Grasa saturada 5 g • Colesterol 15 mg • Sodio 109 mg • Calcio 11 mg • Fibra 2 g

Macarrones con queso al horno

Mejoramos nuestros cremosos macarrones con queso con una irresistible cubierta de migajas de mantequilla.

Funciones: MICROWAVE, OVEN/AIRFRY

Rinde 6 a 8 porciones

- 24 galletas de mantequilla saladas (tal como las galletas Ritz®), picadas
- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal fría
- 3 tazas (450 g) de macarrones secos
- 2 tazas (710 ml) de agua

- 1 cucharadita de sal kosher
- 2 tazas (475 ml) de leche entera o baja en grasa (semidescremada)
- 2 tazas (240 g) de queso Cheddar rallado
- 2 tazas (230 g) de queso Monterey Jack rallado
- 8 onzas (225 g) de queso crema regular o bajo en grasa, en 8 pedazos
- 1 pizca de pimienta negra recién molida

1. Colocar la mantequilla en una taza medidora pequeña o en un bol aptos para microondas. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función "A3" y presionar el botón START. Sacar del horno con cuidado. Colocar las galletas picadas y la mantequilla derretida en un tazón pequeño; revolver. Reservar.
2. Colocar la pasta, el agua y la sal agua en una cazuela grande apta para microondas; meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 8 minutos; presionar el botón START. La pasta debería estar firme.
3. Agregar el resto de los ingredientes, excepto la cobertura de galletas, tapar y volver al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 4 minutos. Presionar el botón START. Sacar con cuidado del horno y revolver.
4. Rociar uniformemente con galletas picadas. Meter al horno. Presionar el botón OVEN/AIRFRY, y fijar la temperatura en 350°F y el tiempo en 15 minutos; presionar botón START. Los macarrones con queso están listos cuando la parte superior esté bien dorada y burbujeante.
5. Sacar del horno con cuidado y dejar enfriar por 10 minutos. Servir tibio.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones):

Calorías 571 (54 % de grasa) • Carbohidratos 44 g • Proteínas 23 g • Grasa 34 g
Grasa saturada 19 g • Colesterol 101 mg • Sodio 688 mg • Calcio 11 mg • Fibra 2 g

Focaccia de romero con uva asada

¿Focaccia a microondas? Todos los pasos de esta receta se preparan en el microondas, incluyendo la fermentación de la masa y freír las uvas con aire para crear un jugoso de sabor asado.

Función: OVEN/AIRFRY

Rinde 1 focaccia; 16 porciones

- 1/3 **taza (80 ml) de agua tibia**
- 2 1/4 **cucharaditas de levadura seca activa**
- 1/4 **cucharadita de azúcar granulada**
- 2 **cucharadas (30 ml) de aceite de oliva virgen extra + un poco más para la masa**
- 4 **tazas (250 g) de harina común**
- 1 **cucharadita de sal marina fina**
- 1 1/2 **tazas (375 g) de uvas rojas**
- Aceite de oliva**
- 1 **cucharada de aceite de oliva virgen extra**
- 1 **cucharada de romero fresco picado**
- 1/2 **cucharadita de sal kosher**

1. Preparar la masa de la focaccia: Colocar el agua, la levadura y el azúcar en el bol de una batidora de pie y revolver para combinar. Dejar reposar la mezcla por 5 a 10 minutos, hasta que se ponga espumosa. Mientras la levadura se está fermentando, revolver la harina y la sal en un tazón, e instalar el gancho amasador. Cuando la mezcla de levadura esté fermentada, agregarle la mezcla de harina. Encender la máquina a velocidad baja y mezclar hasta que se forme una bola de masa que deje las paredes del bol limpias. Luego, seguir amasando a velocidad baja por aprox. 4 minutos adicionales. La masa debe estar suave y elástica. Si la masa está demasiado pegajosa, agregar harina, 1 cuchara a la vez, y seguir amasando hasta que esté suave. Si la masa está demasiado seca, agregar agua, 1 cucharada a la vez, y seguir amasando hasta conseguir la consistencia deseada. Formar una bola de masa y colocar esta en un tazón limpio, lo suficientemente grande para que la masa pueda leudar al doble de su volumen.
2. Colocar una taza o un bol pequeño con agua en el horno. Presionar el botón MICROWAVE, y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo

en 5 minutos; presionar botón START. Retirar la taza/el bol del horno y meter la bola de masa (sin cubrir) en el horno. Cerrar la puerta y dejar reposar por 30 minutos. En este punto, la masa debe estar aprox. al doble de su volumen y volver a su estado al tocarla suavemente con un dedo enharinado. Retirar del horno y cubrir con un paño de cocina mientras cocina las uvas.

3. Preparar las uvas: Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/freír con aire. Colocar las uvas en la cesta. Rociar ligeramente con aceite de oliva y sazonar con sal. Meter al horno, en la posición superior. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 400°F y el tiempo en 5 minutos. Presionar el botón START. Retirar del horno y reservar, en un tazón, junto con su jugo.
4. Pincelar el fondo y los costados de la bandeja para hornear con aprox. 1 cucharada de aceite de oliva. Estirar la masa para que quepa en el fondo de la bandeja, y cubrir con papel film/plástico. Dejar leudar por aprox. 20 minutos, hasta que se hinche ligeramente.
5. Quitar el papel film/plástico y meter al horno, en la posición superior. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 425°F y el tiempo en 10 minutos. Presionar el botón START. Al final del tiempo, dar la vuelta a la masa parcialmente horneada con mucho cuidado (pinzas son una buena herramienta para hacer esto), y luego, con los dedos, hacer hendiduras en toda la superficie de la masa. Pincelar la masa con más aceite de oliva, cerciorándose de cubrir la parte superior y los lados. Esparcir las uvas encima y rociar con el romero picado y sal kosher. Volver al horno. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 425°F y el tiempo en 15 minutos. Presionar el botón START.
6. Sacar el horno y retirar inmediatamente de la bandeja. Dejar enfriar ligeramente antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción:

*Calorías 135 (18 % de grasa) • Carbohidratos 25 g • Proteínas 3 g • Grasa 3 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 215 mg • Calcio 317 mg • Fibra 2 mg*

NOTA: La masa puede prepararse el día anterior. Refrigerar, en una bolsa hermética, después del leudado. Cuando esté listo/a para preparar la pizza, aplastar la masa para desinflarla y llevarla a temperatura ambiente antes de usarla. También puede congelarse por hasta 3 meses.

Pastel de taza de fiesta

¿Necesita una forma rápida de celebrar un cumpleaños, o incluso un medio cumpleaños? Este pastel individual está listo en minutos.

Sírvalo con crema batida o helado para un toque decadente.

Función: MICROWAVE

Rinde 1 porción

Spray vegetal

- ¼** **taza (30 g) de harina común**
- 3** **cucharadas (35 g) de azúcar granulada**
- ½** **cucharadita de polvo de hornear**
- 1** **pizca de sal marina fina**
- 3** **cucharadas (45 ml) de leche entera (o cualquier leche vegetal)**
- 1** **cucharada (15 ml) de aceite vegetal**
- ½** **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 1** **cucharada de granas de color vivo**

1. Engrasar ligeramente el interior de una taza apta para microondas con capacidad de al menos 10 oz (295 ml) con spray vegetal. Quitar el exceso de aceite con papel absorbente.
2. Colocar la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en la taza. Revolver bien con un tenedor para combinar. Agregar los ingredientes restantes y mezclar hasta que no queden grumos.
3. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 1 minutos y 20 segundos. Presionar el botón START. Dejar reposar en el horno por un minuto.
4. Dejar enfriar ligeramente antes de servir y disfrutar.

Información nutricional por porción:

*Calorías 447 (34 % de grasa) • Carbohidratos 69 g • Proteínas 5 g • Grasa 17 g
Grasa saturada 3 g • Colesterol 7 mg • Sodio 195 mg • Calcio 11 mg • Fibra 1 g*

“Panal” crocante de macadamia

El poder mágico del bicarbonato de sodio hace que la mezcla de jarabe de azúcar burbujee y cree la característica textura de un panal. Para que el “panal” mantenga su aspecto, hay que verterlo muy rápida y suavemente en el molde preparado.

Función: MICROWAVE

Rinde aprox. 24 porciones

- 1** **taza (200 g) de azúcar granulada**
- ½** **taza (120 ml) de jarabe de maíz ligero**
- 1** **taza (120 g) de nueces de Macadamia crudas, partidas a la mitad**
- 2** **cucharadas de semillas de ajonjolí/sésamo crudas**
- ½** **cucharadita de sal kosher**
- 1** **cucharada (15 g) de mantequilla sin sal**
- 2** **cucharaditas de bicarbonato de sodio**
- ½** **cucharadita de extracto natural de vainilla**

1. Forrar una placa de horno con bordes altos con papel de aluminio o papel sulfurizado. Nota: Si usa papel de aluminio, engrasarlo ligeramente con spray vegetal. Reservar.
2. Colocar el azúcar y el jarabe de maíz en un bol grande (o una taza medidora alta) apto para microondas. Revolver bien para combinar. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 5 minutos; presionar el botón START. La mezcla estará muy caliente y burbujeante. Agregar las nueces, las semillas y la mantequilla; revolver rápidamente. Volver a meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 1 minuto; presionar el botón START.
3. El color final debe parecerse a jarabe de arce/maple medio/medio-claro. Seguir cocinando en incrementos de 30 segundos hasta que la mezcla consiga este color.
4. Agregar rápidamente el bicarbonato de sodio y la vainilla, y luego verter inmediatamente en la placa preparada sin presionar la mezcla (si se presiona o se revuelve demasiado, la mezcla perderá su textura de panal).

5. Dejar enfriar por aprox. 40 minutos, hasta que esté crocante, y luego romper en pedazos. Conservar a temperatura ambiente hasta por hasta una semana.

Información nutricional por porción:

Calorías 102 (43 % de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 1 g • Grasa 5 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 1 mg • Sodio 159 mg • Calcio 317 mg • Fibra 9 mg

Salsa de caramelo salada

Esta deliciosa salsa de caramelo es el aderezo perfecto para un helado o un pedazo de pastel.

Función: MICROWAVE

Rinde $\frac{3}{4}$ de taza (175 ml)

- $\frac{3}{4}$ **taza (150 g) de azúcar granulada (cerciorarse de usar azúcar refinado blanco; eso ayudará juzgar a el punto de cocción ya que el color cambia mientras se cocina)**
- 2 cucharadas (30 ml) de agua**
- 2 cucharadas (30 ml) de jarabe de maíz claro**
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita de sal marina fina**
- $\frac{1}{4}$ **taza (60 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos**
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita de extracto natural de vainilla**

1. Colocar el azúcar, el agua, el jarabe de maíz y la sal en un bol mediano apto para microondas (un bol de vidrio es ideal ya que es resistente al calor y permite comprobar el color del caramelo).
2. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 5 minutos; presionar el botón START. Comprobar el color. Seguir cocinando en incrementos de 20 segundos hasta que el caramelo adquiera el color de un jarabe de arce/maple mediano. Luego, retirar del horno y dejar enfriar por 1 minuto.
3. Agregar muy gradualmente la mitad de la crema líquida, la mantequilla (un cubito a la vez) y la vainilla, batiendo bien para incorporar. Batir hasta obtener una mezcla suave, y luego agregar la crema líquida restante. Nota: Si se agrega la crema y la mantequilla demasiado rápido, el caramelo se solidificará.

4. Servir inmediatamente o colocar en un recipiente hermético y refrigerar por un máximo de 5 días. Recalentar en el microondas antes de usar.

Información nutricional por porción de 1 cucharada:

Calorías 92 (34 % de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 0 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 12 mg • Sodio 98 mg • Calcio 40 mg • Fibra 0 g

Cobertura dura de chocolate para helado

¡Perfecta para cubrir un “sundae” o un cono de helado. Hay dos formas de cubrir un “sundae” con cobertura dura de chocolate: Verter la cobertura de chocolate primero y agregar rápidamente las demás coberturas (granos, nueces tostadas, galletas picadas, etc.) ya que el chocolate se solidificará rápido al tocar el helado frío. O: Empezar con las demás coberturas nueces tostadas, galletas picadas, salsa de caramelo, y luego terminar con la cobertura dura de chocolate.

Función: MICROWAVE

Rinde aprox. $\frac{1}{2}$ taza (120 ml)

- $\frac{1}{2}$ **taza (40 g) de chispas de chocolate semidulce**
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de coco**
- 1 pizca de hojuelas de sal marina**

1. Colocar las chispas de chocolate y el aceite de coco en un bol resistente al calor o una taza medidora de líquidos de vidrio. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función “A5” y presionar el botón START. Revolver bien. Si quedan pedazos de chocolate, volver al horno y calentar por 20 segundos adicionales, usando el nivel de potencia “4P”.
2. Dejar enfriar a temperatura ambiente por 15 a 20 minutos y verter por encima de un “sundae” o usar para cubrir helado en cono.
3. Refrigerar hasta un máximo de 2 semanas, en un recipiente hermético. Recalentar en el microondas, usando el nivel de potencia “4P”, antes de usar.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas (30 ml):

Calorías 190 (57 % de grasa) • Carbohidratos 20 g • Proteínas 1 g • Grasa 13 g
Grasa saturada 8 g • Colesterol 0 mg • Sodio 36 mg • Calcio 317 mg • Fibra 40 mg

Dulces de arroz inflado y malvaviscos

Una de las golosinas favoritas de la infancia para muchos, los dulces de arroz inflado y malvaviscos combinan a la perfección lo empalagoso y lo crujiente. Sin embargo, para el paladar adulto, a veces resultan demasiado dulces. Además, se conservan difícilmente después de uno o dos días. Problemas solucionados con esta receta. Primero, equilibramos la dulzura con pretzels salados, mantequilla de cacahuete y chocolate agri dulce. Y se conservan por más tiempo gracias a un gran consejo de la pastelera de Brooklyn Libby Willis: ¡Leche condensada mantiene estos dulces suaves y deliciosos por días!

Función: MICROWAVE

Rinde 16 porciones

- 8** cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal, en cuatro pedazos + un poco más (suave) para engrasar la bandeja
- 1** bolsa de 10 oz (285 g) de mini malvaviscos
- 1/4** taza (60 ml) de leche condensada
- 2** cucharaditas de extracto natural de vainilla
- 1/2** cucharadita de sal marina
- 6** tazas (90 g) de arroz inflado
- 3/4** taza (90 g) de pretzels salados picados
- 1** cucharada (30 g) de mantequilla de maní cremosa (preferiblemente sin azúcar)
- 1/4** taza (45 g) de chispas de chocolate semiamargo

1. Engrasar ligeramente un molde de 9 x 9 in (23 x 23 cm) con mantequilla suave, y forrarlo con papel sulfurizado. Reservar.
2. Colocar la mantequilla y los malvaviscos en un bol o un recipiente grande apto para microondas. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE y fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 1 minuto; presionar el botón START. Agregar la vainilla, la sal, el arroz y los pretzels.
3. Colocar la mezcla en el molde preparado, aplastando para comprimirla en el fondo del mismo. Dejar reposar a temperatura ambiente por 1 hora.

4. Unos minutos antes del final del tiempo de reposo, calentar la mantequilla de maní: Colocar la mantequilla de maní en un bol pequeño apto para microondas y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 20 minutos. Rociar por encima de los dulces usando un tenedor.
5. Luego, derretir el chocolate: Colocar el chocolate en un bol pequeño apto para microondas. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función “A5” y presionar el botón START. Revolver hasta que el chocolate esté completamente derretido (o calentar por más tiempo, usando el ajuste de potencia “4P”). Rociar por encima de los dulces.
6. Refrigerar por aprox. 30 minutos hasta que la mantequilla de maní y el chocolate se solidifiquen.
7. Levantar el papel sulfurizado para desmoldar. Cortar en 16 cuadros y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 180 (39 % de grasa) • Carbohidratos 25 g • Proteínas 2 g • Grasa 8 g
Grasa saturada 5 g • Colesterol 16 mg • Sodio 142 mg • Calcio 40 mg • Fibra 14 mg

Rosquillas con glaseado de chocolate

Aunque no podemos decir que sean saludables (son rosquillas, después de todo), pero freírlos con aire les da una textura y un sabor más ligeros. Así que báñelos en chocolate sin pensarlo dos veces, sabiendo que está ahorrando unas cuantas calorías al no tener que freírlos en aceite.

Funciones: MICROWAVE, OVEN/AIRFRY

Rinde aprox. 12 rosquillas (donas)

- 1** taza (235 ml) de leche entera
- 4** cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos
- 3** tazas (375 g) de harina común
- 1/4** taza (50 g) de azúcar granulada
- 2 1/4** cucharaditas de levadura seca activa
- 1/2** cucharadita de sal marina fina
- 1/2** cucharadita de ralladura de naranja fina
- 1** huevo grande, ligeramente batido

-
- 1** **cucharadita de extracto natural de vainilla**
Spray vegetal
Aceite vegetal para rociar

Baño/Glaseado de chocolate:

- 2** **onzas (55 g) de chocolate semiamargo,**
1/4 **taza (60 ml) de agua**
1 **taza (120 g) de azúcar glasé**
1 **cucharada de aceite de coco o mantequilla sin sal**
1 **cucharada de cacao en polvo sin azúcar**
1/4 **cucharadita de extracto natural de vainilla**
1 **pizca de hojuelas de sal marina**
Granas u otras guarniciones (opcional)

1. Preparar la masa: Colocar la leche y la mantequilla en un bol apto para microondas, tapar y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 45 segundos. Dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar.
2. Colocar la harina, el azúcar, la levadura, la sal y la ralladura en un tazón grande. Revolver, usando un batidor, hasta que los ingredientes estén bien combinados. Reservar.
3. Agregar el huevo y la vainilla a la mezcla de leche/mantequilla enfriada y batir para combinar. Agregar la mezcla de ingredientes secos. Mezclar bien con un rascador de bol, una espátula o las manos limpias. Amasar en el bol, o en una encimera limpia, hasta que la masa forme una masa homogénea que se retraiga ligeramente. Este proceso toma aprox. 5 minutos a mano. Si usa una batidora de pie, instalar el gancho amasador y amasar a velocidad baja. Nota: Con una batidora de pie, la masa estará lista después de 8 a 10 minutos de amasado y estará muy pegajosa.
4. Colocar en un tazón grande; reservar.
5. Colocar una taza o un bol pequeño con agua en el horno. Presionar el botón MICROWAVE, y fijar el nivel de potencia en "10P" y el tiempo en 5 minutos; presionar botón START. Retirar la taza/el bol del horno y meter la bola de masa (sin cubrir) en el horno. Cerrar la puerta y dejar reposar por 30 minutos. En este punto, la masa debe

estar aprox. al doble de su volumen y volver a su estado al tocarla suavemente con un dedo enharinado.

6. Cuando la masa haya subido, pasarla a una tabla de cortar grande y doblarla suavemente unas cuantas veces. Estirla para formar un rectángulo de 13 x 9 in (33 x 23 cm). Usando un cortador de galletas de 3 in (7.5 cm), cortar 12 círculos de masa. Nota: Pasar el cortador por harina entre los cortes para que no se pegue a la masa. Hacer un orificio en el centro de cada círculo con un cortador de galletas de 1 in (2.5 cm). Cubrir sin apretar con papel film/plástico y dejar leudar por 30 a 40 minutos.
7. Engrasar ligeramente la cesta para freír con aire con spray vegetal y disponer las rosquillas en ella. Rociar ligeramente las rosquillas por todos lados con aceite vegetal. Meter al horno. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 350°F y el tiempo en 5 minutos.
8. Retirar de horno y repetir con el centro de las rosquillas.
9. Mientras las rosquillas se están enfriando, preparar el glaseado de chocolate: Colocar el chocolate, el agua y el aceite de coco/la mantequilla en un bol resistente al calor o una taza medidora de líquidos de vidrio. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función "A5" y presionar el botón START. Si el chocolate no está completamente derretido, volver al horno y calentar en incrementos de 10 segundos, usando el nivel de potencia "4P". Cuando el chocolate esté derretido, agregar los ingredientes restantes del glaseado y batir rápidamente para combinar. Dejar enfriar por unos minutos. Bañar la parte superior de cada rosquilla en el glaseado y colocarlos en un plato de servir. Cubrir con granas y otras sabrosas guarniciones, y servir.

Información nutricional por rosquilla:

*Calorías 302 (25 % de grasa) • Carbohidratos 53 g • Proteínas 7 g • Grasa 19 g
Grasa saturada 5 g • Colesterol 31 mg • Sodio 144 mg • Calcio 11 mg • Fibra 2 g*

Barras de pastel de queso de limón

La suave cuajada de limón es fácil de hacer en el microondas y es la capa superior perfecta para la cremosa base de pastel de queso. Estas barras son la combinación perfecta de dulce y agrio, ¡seguro que le gustarán a cualquier amante del limón!

Funciones: MICROWAVE, OVEN/AIRFRY

Rinde 12 barras

Cuajada de limón:

- 5** cucharadas (70 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos
- 2/3** taza (135 g) de azúcar granulada
- Ralladura fina de 1 limón**
- 2/3** taza (160 ml) de jugo de limón fresco (4 a 5 limones)
- 2** huevos grandes
- 1** pizca de sal kosher

Corteza/Base:

- 4** cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos
- 1½** tazas (140 g) de galletas de jengibre picadas
- ¼** taza (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
- 1** pizca de sal kosher

Relleno:

- 12** onzas (340 g) de queso crema, en pedazos
- ½** taza (120 ml) de crema agria
- ½** taza (100 g) de azúcar granulada
- 2** huevos grandes, a temperatura ambiente
- 1½** cucharaditas de extracto natural de vainilla
- Ralladura fina de 1 limón**

1. Preparar la cuajada de limón: Colocar la mantequilla en una taza o un bol mediano apto para microondas y meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función “A3” y presionar el botón START. Dejar enfriar ligeramente.

2. Agregar el azúcar, la ralladura y el jugo de limón, los huevos y la sal; batir enérgicamente para combinar. Colocar el bol (sin cubrir) en el horno. Presionar el botón MICROWAVE; fijar el nivel de potencia en “10P” y el tiempo en 4 minutos. Cada minuto, hacer una pausa breve y batir. Seguir cocinando hasta que la mezcla se espese ligeramente.
3. A continuación, ajustar el nivel de potencia en “7P” y el tiempo en 1 minuto y 30 segundos; presionar el botón START. Cada 30 segundos, hacer una pausa para batir enérgicamente. La mezcla debe estar lo suficientemente espesa como para recubrir el dorso de una cuchara. Añadir más tiempo si es necesario. Dejar enfriar ligeramente. Colar con un colador de malla fina. Cubrir con papel fil/plástico y dejar enfriar a temperatura ambiente mientras prepara la corteza/base.
4. Preparar la corteza/base: Engrasar ligeramente un molde 9 x 9 in (23 x 23 cm) con spray vegetal y forrarlo con papel sulfurizado, dejando un borde extra en cada lado. Colocar la mantequilla en una taza medidora pequeña o en un bol pequeño aptos para microondas. Meter al horno. Presionar el botón MICROWAVE, elegir la función “A3” y presionar el botón START. Dejar enfriar ligeramente.
5. Combinar las galletas picadas, el azúcar rubio y la sal en el molde preparado. Agregar la mantequilla derretida y revolver para cubrir uniformemente las galletas picadas. Comprimir la mezcla en el fondo del molde y congelar por 15 minutos. A continuación, meter el molde al horno. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 325°F y el tiempo en 12 minutos. Hacer una pausar para chequear después de 10 minutos. La corteza/base debe estar ligeramente dorada. Retirar con cuidado del horno y dejar enfriar mientras prepara el relleno.
6. Preparar el relleno: Colocar el queso crema y el azúcar en un tazón grande; revolver, usando una batidora de mano, hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar la crema agria, los huevos, la vainilla, la ralladura y el jugo de limón; mezclar hasta conseguir una mezcla suave. Raspar el bol cuando sea necesario. Verter la mezcla sobre el fondo/la base enfriado.
7. Colocar el molde en el centro de la bandeja para hornear/freír con aire. Llenar la bandeja hasta la mitad con agua. Presionar el botón OVEN/AIRFRY y fijar la temperatura en 325°F y el tiempo en 20 a 25 minutos. Hacer una pausar para chequear después de 20 minutos.

El relleno debe estar casi cuajado con un poco de movimiento. Apagar el horno, abrir la puerta y dejar el pastel de queso descansar en el horno por unos minutos. A continuación, retirar del horno, colocar en una rejilla para enfriar y dejar enfriar en el molde por 30 minutos.

8. Esparcir la cuajada de limón por encima del pastel de queso. Dejar que el pastel de queso se enfríe completamente a temperatura ambiente. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 4 horas (hasta por toda la noche), hasta que esté firme. Levantar los bordes de papel sulfurizado para desmoldar. Cortar en barras, usando un cuchillo afilado. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 330 (20 % de grasa) • Carbohidratos 35 g • Proteínas 4 g • Grasa 20 g
Grasa saturada 11 g • Colesterol 111 mg • Sodio 250 mg
Calcio 40 mg • Fibra 66 mg*

NOTAS:

©2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Impreso en China
www.cuisinart.com

22CE082291

IB-17552-ESP