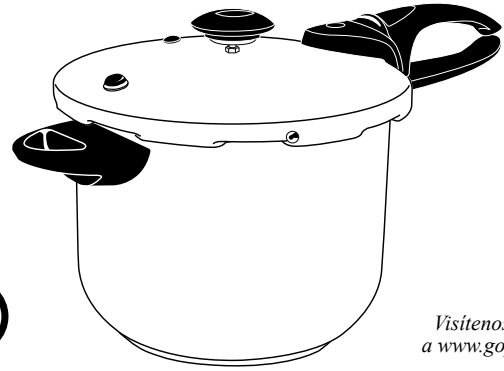


PRESTO®


Olla de presión de 6 cuartos de acero inoxidable

Instrucciones y Recetas

©2013 National Presto Industries, Inc.



Visítenos en la Web
a www.gopresto.com

Este es un producto para el hogar registrado por . Las importantes precauciones a continuación son recomendadas por la mayoría de los fabricantes de productos portátiles para el hogar.

IMPORTANTES PRECAUCIONES

Para reducir el riesgo de lesiones corporales o de daños materiales, se deben tomar medidas de seguridad básicas, como las siguientes:

1. **Lea todas las instrucciones.**
2. Asegúrese de que las asas estén adecuadamente ensambladas y sujetadas antes de usar este producto para el hogar (vea las páginas 2 y 3). Tiene que reemplazar las asas rajadas, rotas o carbonizadas.
3. Antes de usar, siempre verifique que el tubo de ventilación esté limpio sosteniendo la tapa en alto hacia la luz y mirando a través del tubo de ventilación.
4. Antes de usar, siempre verifique que el cierre de la tapa se mueve con facilidad.
5. No llene más de $\frac{2}{3}$ de la olla de presión. En caso de los alimentos que se expanden al cocinar, como las sopas, los granos y los frijoles y arvejas secos, no llene la olla de presión más de $\frac{1}{2}$. El llenado excesivo puede hacer que el tubo de ventilación se obstruya y que la presión sea demasiada. Vea las instrucciones para la preparación de alimentos.
6. No cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas secas en mitades, la sopa en polvo ni ningún tipo de frijoles o arvejas secos que no se encuentren en la tabla de la página 24. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación, la válvula de escape de presión, el tapón de sobrepresión y el cierre de la tapa.
7. Este producto para el hogar cocina bajo presión. **¡AVISO!** El uso inadecuado puede causar quemaduras. Asegúrese de que la olla de presión esté bien cerrada antes de hacerla funcionar; el asa de la tapa debe estar directamente arriba del asa del cuerpo. Vea la sección de “INSTRUCCIONES DE USO” que empieza en la página 4.
8. No coloque la olla de presión ni intente cocinar a presión en un horno caliente.
9. Manipule con sumo cuidado una olla de presión que contenga líquidos calientes. No toque las superficies calientes. Use las asas o las agarraderas.
10. No abra la olla de presión hasta que se haya enfriado y se haya liberado la presión interna, se haya bajado el cierre de la tapa y no salga vapor cuando retire el regulador de presión. Si le resulta difícil desencajar las asas, significa que la olla aún está presurizada; no fuerce la olla para abrirla. Cualquier presión dentro de la olla puede resultar peligrosa. Vea la sección de “INSTRUCCIONES DE USO” que empieza en la página 4.
11. Para garantizar un funcionamiento seguro y un rendimiento satisfactorio, reemplace el tapón de sobrepresión cada vez que reemplace el anillo de goma hermética, o incluso antes, si el tapón se endurece, deforma, raja, desgasta o pica. Se recomienda reemplazar el anillo de goma hermética y el tapón de sobrepresión a lo menos cada dos años.
12. Es necesaria una supervisión atenta cuando se usa la olla de presión cerca de niños. No se recomienda que los niños usen la olla de presión.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, el regulador de presión empezará a balancearse. Reduzca el calor gradualmente a fin de mantener un movimiento de balanceo lento y constante. Si deja que el regulador de presión se balancee vigorosamente, escapa el exceso de vapor, el líquido se evapora, los alimentos pueden chamuscarse y se puede dañar la olla de presión.

14. **¡AVISO!** No use la olla de presión al aire libre sobre un quemador de gas propano líquido o estufa de gas de más de 12.000 BTU's.
15. No dé a este producto un uso que no sea el indicado.
16. No use esta olla de presión para freír a presión con aceite.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO ES SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

ÍNDICE

Precauciones Importantes	1	Mariscos	12
Introducción	2	Carne de Ave	14
Colocación de Asas	2	Carne	17
Conozca la Olla	3	Verduras	21
Instrucciones de Uso	4	Frijoles y Arvejas Secos	23
Información Importante de Seguridad	5	Granos	24
Limpieza	6	Postres	26
Cuidado y Mantenimiento	7	Índice de Recetas	28
Consejos Útiles	8	Información de Servicio y Piezas de Repuesto	29
Preguntas y Respuestas	8	Garantía	29
Sopas y Caldos	9		

INTRODUCCIÓN

Bienvenido al mundo de la cocción a presión. Con la nueva olla de presión Presto®, descubre lo rápido y sencillo que es preparar una gran variedad de alimentos deliciosos, en particular, los alimentos que priorizan la buena salud, la nutrición y el buen sabor.

La olla de presión resulta perfecta para los estilos de vida y hábitos alimenticios actuales. Es ideal para preparar muchos de los alimentos livianos que nos ayudan a estar sanos y en forma. Conserva los sabores y los nutrientes, ablanda la carne, y lo mejor de todo, cocina los alimentos entre tres a diez veces más rápido que los métodos de cocción comunes. Más aún, en la olla de presión es posible cocinar varios alimentos al mismo tiempo sin que los sabores se mezclen.

Incluimos recetas de algunos alimentos favoritos para la familia, las cuales se adaptan especialmente a las numerosas ventajas de la cocción a presión. Para su comodidad, incluimos también la información nutricional de todas las recetas que componen este instructivo. Para empezar a usar su nueva olla de presión, asegúrese de leer la sección “CONOZCA LA OLLA” que empieza en la página 3.

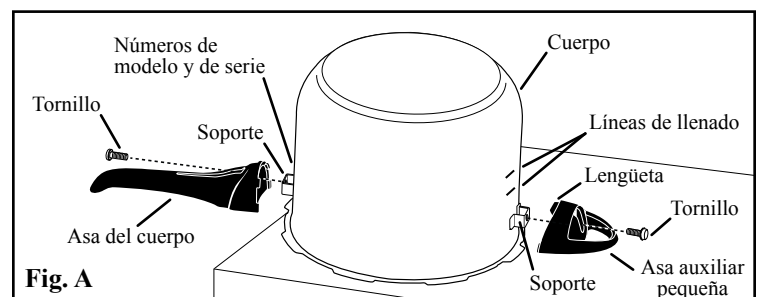
COLOCACIÓN DE ASAS

Herramientas Necesarias: Destornillador de tipo Phillips

Consejo: Las asas de la olla de presión se encuentran dentro del cuerpo de la olla de presión en bolsas de plástico individuales.

Colocación del Asa Larga al Cuerpo de la Olla

1. Busque la bolsa que contiene el asa larga del cuerpo. Ese asa larga que tiene un agujero para tornillo. Retire el asa y quite la cinta que sostiene el tornillo en su lugar en el asa. Retire el tornillo del asa y déjelo a un lado.
2. Para facilitar la colocación del asa, coloque el cuerpo de la olla al revés de modo que el soporte identificado con la etiqueta “attach stick handle here” sobresalga un poco del borde de la encimera. Se puede encontrar el número de modelo en este lado de la olla.
3. Coloque el asa larga, con ▲ hacia abajo, sobre el soporte que se encuentra bajo los números de modelo y de serie (Fig. A).
4. Introduzca el tornillo en el agujero del asa y, con un destornillador de tipo Phillips, sujete el asa al soporte hasta que esté firmemente en lugar. **ATENCIÓN:** Si se sigue sujetando el asa una vez que está en lugar, se puede barrer el tornillo o rajar las asas.



Colocación del Asa Auxiliar Pequeña al Cuerpo de la Olla

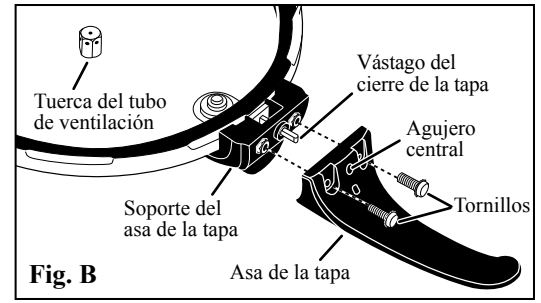
1. Busque la bolsa que contiene el asa auxiliar pequeña. Retire el asa y quite la cinta que sostiene el tornillo en su lugar en el asa. Retire el tornillo del asa y déjelo a un lado.
2. Con el cuerpo de la olla al revés sobre la mesa o la encimera (Fig. A), coloque en su posición el asa auxiliar pequeña, con el lado con la lengüeta hacia arriba, sobre el soporte que se encuentra debajo de las líneas de llenado (Fig. A). Introduzca el tornillo en el agujero del asa auxiliar pequeña. Con un destornillador de tipo Phillips, sujete el asa al soporte hasta que esté firmemente en lugar. Cuando está instalada correctamente, el asa debe quedar nivel con la mesa o encimera.

ATENCIÓN: Si se sigue sujetando el asa una vez que está en lugar, se puede barrer el tornillo o rajar las asas.

Colocación del Asa a la Tapa de la Olla

1. Busque la bolsa que contiene el asa de la tapa. Esta asa tiene cuatro agujeros, de los cuales dos contienen tornillos. Retire el asa y quite la cinta que sostiene los dos tornillos en su lugar en el asa. Retire los tornillos y déjelos a un lado.
2. Coloque la tapa de la olla de presión al revés sobre la mesa o la encimera, como se muestra en la Fig. B, de modo que la tuerca del tubo de ventilación esté hacia arriba.
3. Coloque el asa de la tapa, con el menú hacia abajo, sobre el soporte del asa de modo que el vástago del cierre de la tapa encaje en el agujero central más arriba del asa de la tapa (Fig. B).
4. Introduzca los tornillos en los agujeros a cada lado del agujero central. Con un destornillador de tipo Phillips, sujete el asa al soporte hasta que el asa esté firmemente en lugar. **ATENCIÓN:** Si se sigue sujetando el asa una vez que está en lugar, se puede barrer el tornillo o rajar las asas.

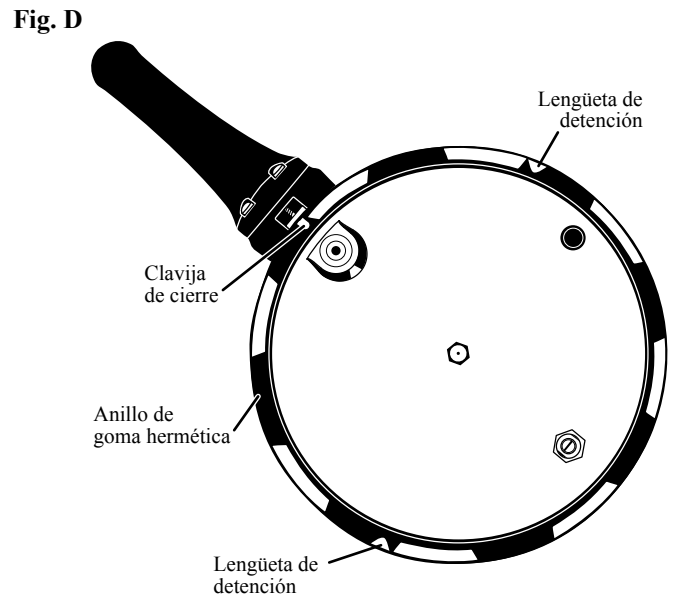
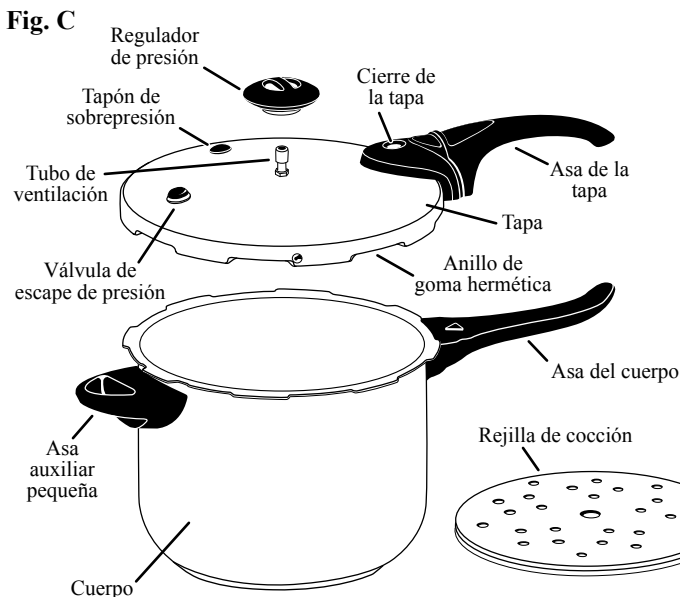
Consejo: Después de colocar la tapa en el cuerpo de la olla, averigüe que las asas están en posición correctamente. Siga Paso #4 de las “INSTRUCCIONES DE USO” en la página 4. Está correcta cuando el asa larga del cuerpo queda alineada con el asa de la tapa sin interferencia.



CONOZCA LA OLLA

Su olla de presión es similar a una cacerola con una tapa muy especial que se traba. El aire se elimina automáticamente y el vapor se retiene dentro de la olla, lo que crea presión dentro de la olla de presión. Bajo presión, las temperaturas internas de la olla se elevan por encima del punto de ebullición normal del agua y los alimentos se cocinan más rápidamente. A 15 libras de presión, se alcanza una temperatura de 250°F (121°C) dentro de la olla de presión. Estas temperaturas elevadas aceleran la cocción y el vapor crea el ambiente que ablanda la carne de manera natural.

Antes de usar esta olla de presión por primera vez, es importante que se familiarice con las piezas de la olla (Fig. C) y que lea la sección “INSTRUCCIONES DE USO” que empieza en la página 4. También, retire el anillo de goma hermética (Fig. D) del borde interno de la tapa. Lave a mano el anillo de goma hermética, la tapa, el cuerpo y la rejilla de cocción con agua caliente y jabonosa, a fin de quitar todo el material de envase y el lubricante blanco de fabricación. Enjuague y seque. Vuelva a colocar en su lugar el anillo de goma hermética; cuide que encaje debajo de las lengüetas de detención y la clavija de cierre que se encuentran en el borde interno de la tapa.



INSTRUCCIONES DE USO

Para conseguir los mejores resultados cada vez que cocina a presión, siga atentamente estas instrucciones paso por paso. Puede ser útil ver los nombres de las partes en la Fig. C de la página 3.

1. Prepare los ingredientes según las instrucciones que se encuentran en la receta de cocina que seleccionó. Si quiera una cantidad más larga, puede aumentar la cantidad de ingredientes la mitad. Asegúrese de no llenar en exceso la olla de presión. Vea los consejos de llenar la olla en la página 5.

Vierta líquido en el cuerpo de la olla, según lo que dice la receta específica. Por lo general, el líquido que se usa es agua. Sin embargo, algunas recetas especifican otros líquidos, como vino.

2. Posicione la rejilla de cocción en la olla, si la requiere la receta. Vea los “CONSEJOS ÚTILES” de la página 8 para saber cómo y cuándo usarla.

3. **ATENCIÓN:** Para asegurarse de que el tubo de ventilación esté limpio (Fig. E), sostiene la tapa a la luz y mire a través del tubo antes de colocar la tapa sobre el cuerpo; vea Paso #4 de la “INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD” de la página 5. Si el tubo de ventilación está obstruido, límpielo como se describe en Paso #3 de la “LIMPIEZA” en la página 6.

Mientras sostiene el asa del cuerpo de la olla con la mano izquierda y el asa de la tapa con la derecha, alinee la marca ▼ de la tapa con la marca ▲ del asa del cuerpo; posicione la tapa sobre el cuerpo de la olla (Fig. F).

4. Después de posicionar la tapa sobre el cuerpo de la olla, coloque una mano sobre el centro de la tapa y realice un poco de presión hacia abajo. Posicione el dedo pulgar de la otra mano al lado del asa del cuerpo y envuelva los dedos alrededor del asa de la tapa (Fig. G). Gire la tapa con las agujas del reloj hasta que el asa de la tapa quede alineada con el asa del cuerpo. **La olla de presión se cierra por completo cuando el asa de la tapa se encuentra directamente arriba de la del cuerpo (Fig. H).**

5. Coloque el regulador de presión en el tubo de ventilación (Fig. I). El regulador de presión encaja de manera holgada en el tubo de ventilación. No hace contacto con la parte superior de la tapa de la olla de presión.

6. Coloque su olla de presión sobre su estufa. Si tiene una estufa vitrocerámica o de bobina eléctrica, use el quemador más grande, asegurándose de que el quemador no extienda más de 1 pulgada del borde del fondo de la olla de presión. Usando una temperatura alta, caliente la olla de presión hasta que el regulador de presión se balancea suavemente.

Consejo: El cierre de la tapa mueva hacia arriba y hacia abajo algunas veces al comienzo de cocinar ya que automáticamente libera el aire contenido en la olla; nota el vapor. Esto es normal. Cuando la presión empieza a aumentar, el cierre de la tapa se desliza hacia arriba y traba la tapa. Una vez que la olla ha sellada, el cierre de la tapa queda arriba hasta que se libere la presión (Fig. J).

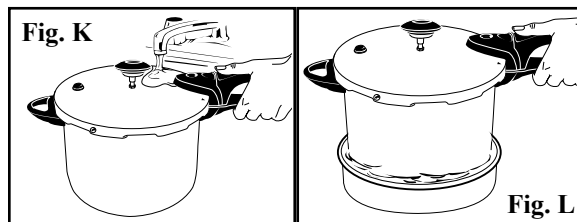
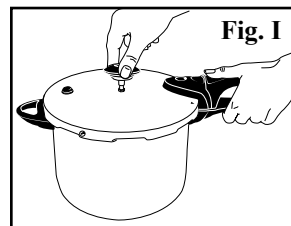
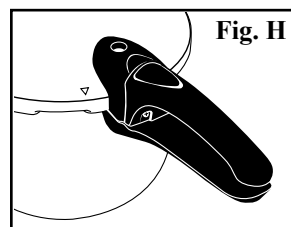
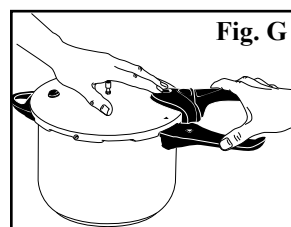
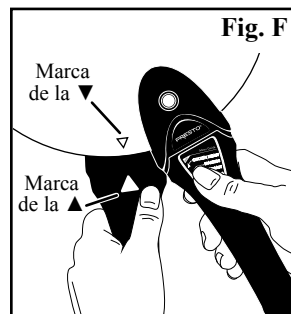
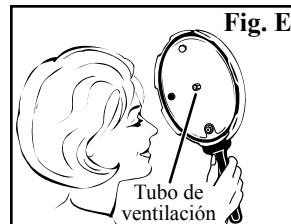
7. Empiece a medir el tiempo de cocción cuando el regulador de presión se balancea suavemente. Reduzca el calor gradualmente a fin de mantener un movimiento de balanceo lento y constante. Si deja que el regulador de presión se balancee vigorosamente, escapa el exceso de vapor, se evapora demasiado líquido y los alimentos pueden chamuscarse. Cocine durante el tiempo que se indica en la receta o en la tabla de tiempos de cocción. Nunca deje la olla de presión sin supervisión cuando cocine a altas temperaturas; la olla puede hervir hasta secarse, sobrecalentarse y dañarse.

8. Cuando finalice el tiempo de cocción, apague el quemador. Si usa una estufa eléctrica, retire la olla de presión del quemador. **ATENCIÓN:** Levante la olla de presión para retirarla. Deslizarla puede dejar rayas en la superficie de la estufa.

9. Reduzca la presión según las instrucciones de la receta o la tabla de tiempos de cocción.

Si las instrucciones dicen “deje que la presión disminuya por sí misma,” deje a un lado la olla de presión hasta que se enfríe hasta y la presión se haya reducido por completo.

Si dicen “enfrié la olla de forma rápida,” enfríe la olla de presión bajo un chorro de agua corriente (Fig. K), vierta agua fría sobre ella o colóquela en un sartén con agua fría (Fig. L) hasta que la presión se haya reducida por completo. **ATENCIÓN:** No coloque la olla caliente en un fregadero que no es resistente al calor porque puede dañarlo.



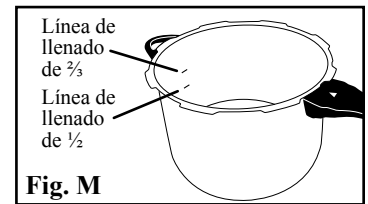
La presión se reduce por completo cuando el cierre de la tapa desciende. Si el cierre de la tapa permanece arriba, todavía queda presión dentro de la olla. Continúe enfriándola hasta que el cierre de la tapa descienda.

- Después de que la presión haya reducido por completo, por ejemplo, el cierre de la tapa ha descendido, retire el regulador de presión. **Siempre retire el regulador de presión antes de abrir la tapa.**
- Para abrir la tapa, gírela en sentido contrario de la agujas del reloj hasta que la marca ▼ de la tapa quede alineada con la marca ▲ del asa del cuerpo. Levante la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado de usted. Si la tapa no gira fácilmente, quizá aún haya presión dentro de la olla de presión. **No fuerce la tapa para retirarla.** Continúe enfriando la olla de presión hasta que no salga más vapor del tubo de ventilación, el cierre de la tapa haya descendido y la tapa gire fácilmente.
- Los alimentos están listos para servirse.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

La cocción bajo presión le permite preparar rápidamente alimentos deliciosos. Si se usa correctamente, su olla de presión es uno de los productos para el hogar más seguros de su cocina. Para garantizar un funcionamiento seguro, asegúrese de que seguir siempre estas reglas sencillas a continuación cuando use su olla de presión:

- Nunca llene en exceso la olla de presión.** El regulador de presión está diseñado para mantener la presión de cocción a un nivel seguro. Mientras se balancea, libera la presión excesiva a través del tubo de ventilación. Muchos alimentos tienden a expandirse cuando se los cocina. Si llene la olla en exceso, la expansión de los alimentos puede provocar la obstrucción o el bloqueo del tubo de ventilación. Si el tubo de ventilación se obstruye, hay dos mecanismos de seguridad adicionales: la válvula de escape de presión y el tapón de sobrepresión. Sin embargo, es posible bloquearlos también si llene la olla en exceso.



No llene la olla de presión más de $\frac{2}{3}$ de su capacidad cuando cocine la mayoría de los alimentos. Cuando cocine los alimentos que hagan espuma o se expandan, como el arroz, los granos, los frijoles y arvejas secas, o los alimentos principalmente líquidos, como las sopas, nunca llene la olla de presión más de $\frac{1}{2}$.

Para su comodidad, ambas líneas de llenado, $\frac{2}{3}$ y $\frac{1}{2}$, están señaladas con hendiduras en el lado interior del cuerpo de la olla de presión (Fig. M). La marca superior indica la línea de llenado de $\frac{2}{3}$ y la marca inferior indica la línea de llenado de $\frac{1}{2}$. Además, en cada sección de recetas encuentra instrucciones de los máximos niveles de llenado para cada tipo de alimento. **Recuerde:** Cuando cocine cualquier alimento, no deje que ninguna parte del alimento sobrepase la línea de llenado máxima. Cuando cocine el arroz, los granos, los frijoles y arvejas secas, las sopas y los guisos, no llene la olla más de la línea de llenado de $\frac{1}{2}$.

- Nunca cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas secas en mitades, la sopa en polvo ni los frijoles o arvejas secas que no se encuentren en la tabla de la página 24.** Debido a la espuma, estos alimentos se expanden mucho y nunca deben cocinarse a presión.
- Siempre agregue líquido cuando cocina.** Si deja una olla de presión vacía sobre un quemador caliente o si la olla de presión hierve hasta secarse y se deja sobre un quemador encendido, la olla puede sobrecalentarse, lo cual puede resultar en manchas y/o daños a la olla de presión.
- Antes de utilizar la olla, siempre mire a través del tubo de ventilación, a fin de asegurarse de que esté limpio.** Si el tubo de ventilación está bloqueado, no puede funcionar correctamente ni liberar la presión excesiva. La presión puede aumentar hasta niveles peligrosos. Limpie el tubo de ventilación como se describe en Paso #3 de “LIMPIEZA” en la página 6.
- Siempre cierre por completo la olla de presión.** La olla se cierra por completo cuando el asa de la tapa se encuentra directamente arriba del asa del cuerpo. Su olla de presión tiene sujeciones en la tapa y el cuerpo diseñadas especialmente para trabar la tapa en su lugar cuando la olla está cerrada por completo. Sin embargo, si la olla no está cerrada por completo, las sujeciones no traban la tapa sobre el cuerpo. Es posible que se acumule presión dentro de la olla y esto haga que la tapa se salga de su lugar lo cual puede ocasionar daños materiales o lesiones corporales. Siempre asegúrese de que el asa de la tapa esté directamente arriba del asa del cuerpo (vea página 4, Fig. H). No gire más allá del alineado de las asas.
- ¡AVISO! Nunca abra la olla cuando haya presión adentro.** El cierre de la tapa muestra visualmente el estado de la presión dentro de la olla. Cuando está arriba, significa que hay presión. Cuando está abajo, la olla no contiene presión y puede abrirse. Si se abre la olla antes de haberse liberado la presión, el contenido de la olla brota violentamente, lo que puede ocasionar daños materiales o lesiones corporales.
- Responde a la advertencia de la válvula de escape de presión.** La válvula de escape de presión es un mecanismo de advertencia que está diseñado proveer señales ambos visuales (el tapón levanta y el vapor escapa de todos lados) y audios (un escape constante y rápido de vapor, la mayoría del tiempo acompañado por un constante silbado desagradable) que indican que el tubo de ventilación está obstruido y no regula la presión y que hay presión excesiva dentro de la olla. Si vea y/u oiga uno de estas señales, inmediatamente apague el quemador. No mueva la olla. En cambio, deje que la presión se disminuya por sí misma. Cuando no

hay presión dentro de la olla (vea Paso #6, página 5), retire el regulador de presión de la tapa, abra la tapa y limpie el tubo de ventilación (vea Paso #3 de “LIMPIEZA” abajo). **ATENCIÓN:** No se use la olla hasta que ha reemplazado la válvula de escape de presión. La alta presión que ha provocado la liberación puede haber contaminado la válvula con pedazos de alimentos, lo cual no permite funcionar como una advertencia y válvula secundaria de liberar la presión si el tubo de ventilación está bloqueado otra vez.

Recuerde que un tubo de ventilación obstruido resulta del error del usuario.

- **Nunca** llene la olla en exceso (vea Paso #1, página 5).
- **Nunca** cocine los alimentos listados en Paso #2 de la página 5 en la olla de presión.
- **Siempre** siga las instrucciones especiales de cocinar cuando cocine el arroz, los granos y los frijoles y arvejas secos (vea #11 abajo).

8. **Nunca manipule las piezas internas de la válvula de escape de presión.** La válvula de escape de presión es una parte muy delicada y se puede dañarla fácilmente. Cuando reemplaza la válvula de escape de presión, tiene que reemplazar la parte entera.
9. **Reemplace el anillo de goma hermética si se endurece, deforma, raja, desgasta, pica o si se torna blanda y pegajosa.** El anillo de goma hermética provee el cierre hermético entre la tapa y el cuerpo de acero inoxidable. Tiene que estar en buena condición para funcionar correctamente. **¡AVISO!** Si fracasa de reemplazar el anillo de goma hermética cuando se endurece, deforma, raja, desgasta, pica o si se torna blanda y pegajosa puede resultar en lesiones corporales o daños materiales. Se recomienda reemplazar el anillo de goma hermética cada dos años.
10. **Reemplace el tapón de sobrepresión si se endurece, deforma, raja, desgasta o pica, o cuando reemplace el anillo de goma hermética.** El tapón de sobrepresión está diseñado para liberar la presión excesiva por volar de la tapa de la olla en caso de que se obstruya el tubo de ventilación y la válvula de escape de presión. El tapón de sobrepresión está hecho de caucho y, cuando es nuevo, es blando y flexible. Con el tiempo, dependiendo de la frecuencia y el tipo de uso, el caucho se torna duro y rígido. Cuando esto ocurre, el tapón de sobrepresión pierde la capacidad de actuar como válvula secundaria para liberar la presión. Reemplácelo inmediatamente. Se recomienda reemplazar el tapón de sobrepresión cada dos años.

En caso de que la presión excesiva empuje el tapón de sobrepresión de la tapa durante la cocción, llame al Departamento de Servicios al Consumidor al 1-800-877-0441. **No intente usar el tapón de sobrepresión volado.**

11. **Siempre respete los procedimientos especiales que se encuentran en este instructivo cuando cocine a presión el arroz, los granos y los frijoles y arvejas secos.** Durante la cocción, los frijoles y arvejas secos tienden a hacer espuma, lo que puede obstruir el tubo de ventilación. Por esa razón, los frijoles y arvejas secos tienen que ser remojados y cocinados según las instrucciones en la página 23. Este método minimiza la espuma durante la cocción. Al igual que los frijoles y arvejas secos, el arroz y los granos tienden a hacer espuma durante la cocción. A fin de contener la espuma durante cocción, el arroz y los granos tienen que ser preparados en un tazón dentro de la olla de presión según las instrucciones de la página 24.

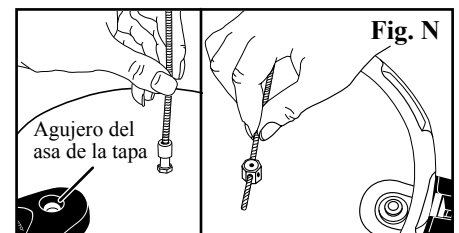
LIMPIEZA

1. Todas las piezas de su olla de presión, incluso el anillo de goma hermética y el regulador de presión, pueden sumergirse por completo en agua para limpiarlas con facilidad. Cuando lave la olla de presión, siempre retire el anillo de goma hermética, a fin de limpiar fácilmente el borde interior de la tapa. Lave el anillo de goma hermética con agua caliente y jabonosa después de cada uso.

Su olla de presión de acero inoxidable también puede ser lavado en un lavaplatos automático. Cuando lave en un lavaplatos, primero retire el anillo de goma hermética de la tapa, ya que esta pieza tiene que lavarse a mano.

2. Si se adhieren restos de alimentos al cuerpo de la olla de presión, limpie con una esponja de acero inoxidable o de nailon o un limpiador en polvo no abrasivo, como el limpiador y lustrador Bar Keepers Friend* o el limpiador de cobre, latón y porcelana Cameo*. No use esponjas de lana de acero ni limpiadores que contienen blanqueador con cloro.

3. Sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación a fin de asegurarse de que esté limpio. En caso de que esté parcial o totalmente obstruido, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos. Limpie también la tuerca del tubo de ventilación como se indica (Fig. N).



4. De vez en cuando, retire el cierre de la tapa que está en el asa de la tapa para limpiarlo. Para retirar el cierre de la tapa, ponga un dedo sobre el agujero del asa de la tapa y retire la junta de caucho blanca (Fig. O) del cierre de la tapa en el lado inferior de la tapa. Presione el cierre de la tapa a través de la parte superior de la tapa y lávelo con la junta en agua caliente y jabonosa. El eje de metal puede limpiarse con una esponja de nailon. Limpie el agujero que está en el asa de la tapa con un cepillo pequeño. Después de limpiarlo, reintroduzca el eje de metal (Fig. P) al lado superior

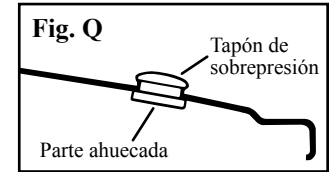
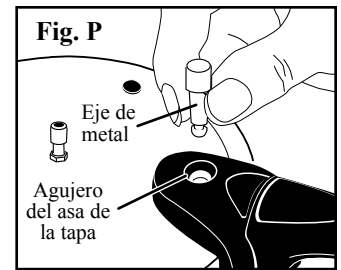


* Bar Keepers Friend es una marca registrada de SerVaas Laboratories, Inc.; Cameo es una marca registrada de Church & Dwight Co., Inc. Presto no es asociado con estas compañías.

de la tapa hacia abajo a través del agujero del asa de la tapa. Ponga un dedo sobre el agujero de la tapa (a fin de evitar que el cierre de la tapa se caiga) y dé vuelta a la tapa. Humedezca la junta de caucho y presiónela en el extremo del eje de metal hasta que encaje en la hendidura del eje.

5. El tapón de sobrepresión se puede retirar para la limpieza presionándolo de la abertura de la parte superior de la tapa. Después de limpiarlo, reintrodúzcalo mediante presión en el lado abovedado del tapón, marcado con la palabra “TOP”, en la abertura del lado inferior de la tapa, hasta que el borde inferior esté total y simétricamente asentado contra la parte inferior de la tapa (Fig. Q). Cuando instala el tapón de sobrepresión correctamente, muestra la palabra “TOP” si se mira a la parte externa de la tapa.
6. **NUNCA** desmonte la válvula de escape de presión para limpiarla ni arreglarla. Limpie la superficie a la vista de la válvula cuando limpie el lado inferior de la tapa.
7. Para sacarle brillo, la superficie externa de la olla de presión de acero inoxidable puede limpiarse ocasionalmente con un lustrador de plata u otro limpiador suave no abrasivo.

Preste atención especial para no sobrecalentar la olla de presión de acero inoxidable. Las temperaturas muy elevadas pueden generar manchas de varios colores, denominadas manchas de calor, en el acero inoxidable. Las manchas de calor pueden quitarse, por lo general, con un limpiador en polvo no abrasivo, como el limpiador y lustrador Bar Keepers Friend*.



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Cuando no esté en uso, guarde la olla de presión en un lugar seco con la tapa invertida sobre el cuerpo. Si la tapa está trabada, pueden formarse olores desagradables en el interior de la olla de presión y el anillo de goma hermética podría dañarse.
2. Como con toda la batería de cocina, evite triturar o cortar alimentos dentro de la olla con un cuchillo u otro utensilio que tenga filo.
3. Si las asas del cuerpo o de la tapa se aflojan, ajústelas con un destornillador. **ATENCIÓN:** Si se sigue sujetando el asa una vez que está en lugar, se puede barrer el tornillo o rajar las asas.
4. De vez en cuando asegúrese de que la tuerca del tubo de ventilación está ajustada. Si es necesario, ajuste con llave inglesa de 7/16 pulgada.
5. De vez en cuando asegúrese de que la tuerca de la válvula de escape de presión está ajustada. Si es necesario, ajuste con llave inglesa de 1 1/16 pulgada.
6. El anillo de goma hermética, el tapón de sobrepresión y la junta de caucho del cierre de la tapa pueden contraerse, endurecerse, deformarse, rajarse, desgastarse o picarse debido al uso normal. La exposición a las temperaturas altas, por ejemplo de un quemador o una estufa caliente, deterioran rápidamente estas piezas. Cuando esto ocurra, reemplace el anillo de goma hermética, el tapón de sobrepresión y la pequeña junta de caucho del cierre de la tapa. Reemplace el anillo de goma hermética y el tapón de sobrepresión a lo menos cada dos años.

Las fugas que se producen entre la tapa y el cuerpo de la olla por lo general se deben a la contracción del anillo de goma hermética después de un largo período de uso. Reemplace el anillo de goma hermética. Cuando reemplace el anillo de goma hermética, también reemplace el tapón de sobrepresión.

7. Cada vez que limpie o use la olla de presión, verifique que el fondo no esté dañado. Las hendiduras y rayas suelen dejar filos que pueden dañar las estufas vitrocerámicas u otras superficies lisas. Levante la olla de presión para retirarla. Si la deslizara, puede rayar las superficies.
8. Es normal que se forme una pequeña cantidad de humedad bajo el regulador de presión cuando empieza la cocción. Esto ocurre porque la temperatura del regulador de presión es menor que la del resto de la olla de presión.

Además puede verse una pequeña cantidad de vapor o humedad alrededor del tapón de sobrepresión y el cierre de la tapa cuando empieza la cocción. Debe detenerse cuando empieza a aumentar la presión y se cierran herméticamente el tapón de sobrepresión y el cierre de la tapa. Si continúa la fuga, limpie o reemplace el tapón de sobrepresión o el ensamblaje del cierre de la tapa. La olla de presión no se cierre herméticamente si la junta del cierre de la tapa está rajada.

No haga funcionar su olla de presión si presenta fugas continuas. Si los pasos anteriores no solucionan el problema, llame al Departamento de Servicios al Consumidor a 1-800-877-0441. Si no se puede resolver el problema, se puede pedirle devolver la olla de presión entera al Departamento de Servicios de Fábrica de Presto (vea página 29).

9. Si por alguna razón no puede abrir la olla de presión, comuníquese con el Departamento de Servicios al Consumidor de Eau Claire, WI a 1-800-877-0441. Cualquier mantenimiento que necesite este producto, aparte de la limpieza y el cuidado doméstico normal, debe ser realizado por el Departamento de Servicios de Fábrica de Presto (vea página 29).

* Bar Keepers Friend es una marca registrada de SerVaas Laboratories, Inc. Presto no es asociado con SerVaas Laboratories, Inc.

CONSEJOS ÚTILES

- ◆ Puede adaptar sus recetas favoritas y hacerlas en la olla de presión si siga las instrucciones generales de este instructivo para cocinar cada tipo de alimento. Reduzca el tiempo de cocción de su receta por $\frac{2}{3}$, ya que la olla de presión es más rápida que otros métodos de cocción comunes. Por ejemplo, si su método de cocción común requiere 45 minutos, el tiempo de cocción en la olla de presión es 15 minutos. Porque la evaporación es mínima, debe reducirse la cantidad de líquido usado. Use aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza más líquido que lo deseado en su plato acabado. Recuerde que siempre tiene que haber agua u otro líquido en la olla de presión, a fin de producir el vapor necesario.
- ◆ Use la rejilla de cocción cuando desee cocinar alimentos fuera del líquido de cocción. Cuando cocina alimentos a presión fuera del líquido, los sabores no se mezclan. Por lo tanto, es posible cocinar varios alimentos a la vez, si tengan tiempos de cocción similares. Si desea mezclar los sabores, no use la rejilla de cocción.
- ◆ Muchos líquidos de cocción diferentes pueden ser usado en la olla de presión. El vino, la cerveza, el caldo, los jugos frutales y, por supuesto, el agua resultan excelentes líquidos de cocción en la olla de presión.
- ◆ Se puede preparar exquisitos postres y guarniciones también en una olla de presión. Para hacerlo, use tazas de vidrio para hacer crema pastelera aptas para horno o moldes de metal individuales. Llene los moldes a $\frac{2}{3}$ solo a fin de dejar espacio para la expansión de los alimentos. Colóquelos separados entre sí en la olla de presión dentro de la rejilla de cocción. No llene más de $\frac{2}{3}$ de la olla de presión.
- ◆ Si una receta dice que debe cocinar “0” minutos, solo cocine los alimentos hasta que el regulador de presión empiece a balancearse. Luego enfríe la olla de presión según lo que especifica la receta.
- ◆ Por lo general, la olla de presión se enfría de forma rápida si cocina alimentos delicados como crema pastelera y verduras frescas. Para otros alimentos como la carne, las sopas y los granos, deje que la presión disminuya por sí misma.
- ◆ Cuando cocine a presión en grandes altitudes, tiene que aumentar el tiempo de cocción un 5% por cada 1.000 pies que superen los primeros 2.000 pies. Si sigue esta regla, los tiempos de cocción se incrementan de la siguiente manera:

3.000 pies ...	5%	5.000 pies ...	15%	7.000 pies ...	25%
4.000 pies ...	10%	6.000 pies ...	20%	8.000 pies ...	30%

Debido a que los tiempos de cocción a presión aumentan a altitudes de 3.000 pies o más, tiene que añadir $\frac{1}{2}$ taza de líquido.

- ◆ En caso de tener preguntas sobre las recetas, tablas de tiempos de cocción o el funcionamiento de la olla de presión, llame o escriba a: Test Kitchen, National Presto Industries, Inc., 3925 North Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703; teléfono 1-800-877-0441. Además, puede comunicarse con nosotros a través de nuestro sitio www.gopresto.com. Cuando envíe una carta, incluya un número de teléfono y la hora en que podemos comunicarnos con usted en días hábiles, si es posible. Las preguntas por escrito serán respondidas en poco tiempo por teléfono o por carta.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

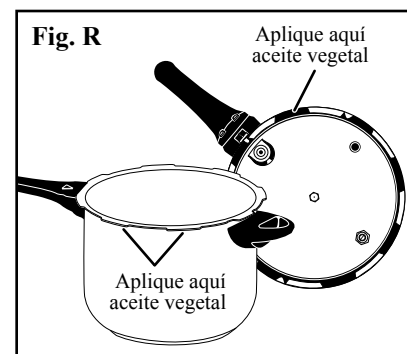
De vez en cuando, la tapa es difícil de abrir o cerrar. ¿Por qué ocurre esto? ¿Qué debo hacer?

Para que se acumule presión adentro, la olla de presión tiene una tapa especial que proporciona un ajuste hermético. Debido a esto, se puede tener dificultades en abrir o cerrar la tapa de vez en cuando. Esas siguientes sugerencias le ayudan en este caso:

Si tiene dificultades en cerrar la tapa, presione con la palma de la mano en el centro de la tapa mientras lleva el asa de la tapa a la posición de cierre con la otra mano (vea página 4, Fig. G).

Si tiene dificultades en cerrar la tapa después de dorar carne de res o de ave, puede deberse a que el calor dilató el cuerpo de la olla de presión. Retire la tapa y deje que el cuerpo de la olla de presión se enfríe un poco; intente de nuevo. No vuelva a colocar la olla de presión sobre el quemador hasta que esté cerrada seguramente.

Para permitir que la tapa pueda abrirse o cerrarse más fácilmente, puede aplicarse una capa muy fina de aceite vegetal al anillo de goma hermética y a las sujeciones de la parte inferior del cuerpo de la olla de presión (Fig. R). Use un cepillo de repostería, un paño o los dedos y asegúrese de limpiar bien el exceso de aceite.



¿Qué puedo hacer si los alimentos preparados en la olla de presión contienen más líquido que lo deseado?

Retire la tapa y cocine a fuego lento hasta que se evapore el exceso de líquido. La próxima vez que prepare la misma receta, use menos líquido.

¿Cómo se evita la sobrecocción?

Recuerde empezar a medir el tiempo cuando el regulador de presión empieza a balancearse suavemente. Es muy importante que mida el tiempo de cocción precisamente. Para ello es muy útil un temporizador para cocina Presto®. Además, asegúrese de respetar las instrucciones de la receta para enfriar la olla de presión.

¿Qué puedo hacer cuando los alimentos no están cocinados por completo una vez que termine el tiempo de cocción recomendado?
Simplemente deje que la olla vuelva a crear presión y cocine los alimentos uno o dos minutos más.

¿Puedo usar la olla de presión en todo tipo de estufa?

La olla de presión funciona en estufas de gas, de bobina eléctrica y vitrocerámicas. Además, las ollas de presión de acero inoxidable corrientes funcionan con estufas de inducción.

Cuando empieza la cocción, ¿es normal que el vapor se escape y que se forme humedad sobre la tapa y entre las asas?

Sí, al comienzo de cocción, es normal que se note vapor y una pequeña fuga de humedad sobre la tapa y entre las asas. Si continúa la fuga, es probable que el asa de la tapa no esté bien alineada con el asa del cuerpo y, por lo tanto, el cierre de la tapa no pueda encajar.

La olla de presión hace un sonido ruidosa y desagradable. La tapón en el centro de la tapa también está levantada y libera el vapor.

¿Qué causa esto?

La válvula de escape de presión es un mecanismo de advertencia que está diseñado proveer señales ambos visuales (el tapón levanta y el vapor escape de todos lados) y audios (un escape constante y rápido de vapor, la mayoría del tiempo acompañado por un constante silbado desagradable) que indican que el tubo de ventilación está obstruido y no regula la presión y que hay presión excesiva dentro de la olla. Si vea y/u oiga uno de estas señales, inmediatamente apague el quemador. No mueva la olla. En cambio, deje que la presión se disminuya por sí misma. Cuando no hay presión dentro de la olla (vea Paso #6 de la “INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD” en la página 5), retire el regulador de presión de la tapa, abra la tapa y limpie el tubo de ventilación (vea Paso #3 de “LIMPIEZA” en la página 6). **ATENCIÓN:** No se use la olla hasta que ha reemplazado la válvula de escape de presión. La alta presión que ha provocado la liberación puede haber contaminado la válvula con pedazos de alimentos, lo cual no permite funcionar como una advertencia y válvula secundaria de liberar la presión si el tubo de ventilación está bloqueado otra vez.

Recuerde que un tubo de ventilación obstruido resulta del error del usuario.

- **Nunca** llene la olla en exceso (vea Paso #1, página 5).
- **Nunca** cocine los alimentos listados en Paso #2 de la página 5 en la olla de presión.
- **Siempre** siga las instrucciones especiales de cocinar cuando cocine el arroz, los granos y los frijoles y arvejas secos (vea Paso #11 de la “INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD” en la página 6).

¿Es normal que el cierre de la tapa se levante parcialmente y descienda cuando empieza la cocción?

Sí, al comienzo de cocción es normal que el cierre de la tapa se mueva ligeramente hacia arriba y hacia abajo. El cierre de la tapa permanece arriba cuando la olla cierre herméticamente. Sin embargo, si el cierre de la tapa continúa moviéndose hacia arriba y hacia abajo o se levanta parcialmente, dele un golpecito con la punta de un cuchillo. Si no se eleva después del golpecito, puede ocurrir lo siguiente:

1. El quemador no está suficientemente caliente.
2. La olla no está cerrada por completo (vea Paso #4 de las “INSTRUCCIONES DE USO” en la página 4).
3. No hay líquido suficiente para que se forme vapor.
4. Tiene que reemplazar la junta del cierre de la tapa (vea Paso #6 de las “CUIDADO Y MANTENIMIENTO” en la página 7).

SOPAS Y CALDOS

La olla de presión es ideal para preparar sopas y caldos deliciosos y nutritivos en minutos, en vez de las horas necesarias en los métodos convencionales. Los caldos son la base de la mayoría de las grandes sopas y salsas; pueden usarse en vez de agua en muchas recetas para darles un sabor adicional. Tradicionalmente para hacer caldos, se hierven huesos durante horas hasta extraerles el sabor. Con la olla de presión, puede hacer lo mismo en unos minutos si sigue las sencillas instrucciones de las próximas páginas. Además, hemos incluido recetas de sopas favoritas. Si usted tiene una receta preferida y propia, pruebe hacerla en la olla de presión con una de las recetas de este instructivo como guía. Si agrega los frijoles y arvejas secos, primero tiene que remojarlos según las instrucciones de la página 23. **No cocine a presión las sopas que contengan cebada, el arroz, las pastas, los granos, las arvejas secas en mitades, los frijoles y arvejas secos que no estén incluidos en la tabla de la página 24 ni la sopa en polvo, ya que tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación. La cebada, el arroz, los granos y las pastas cocinados, los frijoles y arvejas secos que no están incluidos en la tabla de la página 24 y las sopas en polvo tienen que ser agregados a la sopa después de la cocción a presión.**

PARA HACER SOPAS Y CALDOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ½ DE LA OLLA DE PRESIÓN. SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.

SOPA DE POLLO

1½ libras de pollo en trozos	¼ taza de apio picado
4 tazas de agua	1 cucharadita de sal
½ taza de zanahorias rebanadas	¼ cucharadita de pimienta negra
½ taza de cebolla picada	

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 12 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Retire los trozos de pollo de la olla y deje enfriar. Quite la carne de los huesos y colóquela en la olla. Caliente.

Información nutricional por porción:

4 porciones

160 calorías, 8 g de grasa, 54 mg de colesterol

Sopas Deliciosas Hechas con Sopa de Pollo...

Caldo de Sopa de Pollo: Cuele la sopa de pollo para obtener el caldo.

Sopa de Pollo y Fideos: Hierva la sopa. Agregue fideos finos y cocine a fuego lento, sin la tapa, entre 10 y 15 minutos. Salpimiente a gusto. *6 porciones*

Sopa de Pollo con Bolas de Masa: Mezcle 1 huevo batido, ½ taza de leche y ½ cucharadita de sal. Agregue 1⅞ tazas de harina. Vierta la mezcla por cucharadita en la sopa de pollo burbujeante que está en la olla. Cocine 6 minutos a fuego lento sin la tapa. *6 porciones*

Sopa de Pollo y Arroz: Agregue 1 taza de arroz cocinado a la sopa de pollo. Caliente. Salpimiente a gusto. *6 porciones*

SOPA DE RES DORADA

1½ libras de carne de res sin grasa, en cubos de 1 pulgada	¼ taza de apio picado
4 tazas de agua	1 hoja de laurel
½ taza de cebolla picada	1 cucharadita de perejil seco
½ taza de zanahorias rebanadas	1 cucharadita de sal
	¼ cucharadita de pimienta negra

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 12 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción: *4 porciones* *295 calorías, 15 g de grasa, 110 mg de colesterol*

Sopas Deliciosas Hechas con Sopa de Res Dorada...

Caldo de Sopa de Res Dorada: Cuele la sopa de res dorada para obtener el caldo.

Sopa de Cebolla: Vierta 2 cucharadas de aceite vegetal en la olla y saltee 1½ tazas de cebollas en rebanadas finas. Ponga las cebollas en la olla y revuelva con 6 tazas de caldo de sopa de res dorada. Condimente con ¼ cucharadita de pimienta. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Sirva en tazones de sopa. Cubra con queso parmesano. Si lo desea, decore con cubitos de pan frito o pan francés tostado. *6 porciones*

Sopa de Res y Tomate: Agregue 2 tazas de jugo de tomate y 1 taza de arroz cocinado a la sopa de res dorada. Caliente. *8 porciones*

SOPA DE FRIJOLES NEGROS

2 tazas de frijoles negros secos	½ cucharadita de pimienta de Jamaica
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal	4 tazas de caldo de pollo
1 taza de cebolla picada	2 tazas de zanahorias rebanadas de ¾ pulgada de espesor
3 dientes de ajo picados	1 cucharada de azúcar morena envasada
1 a 2 chiles jalapeños, sin semillas, sin nervaduras, picados	2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de chile en polvo	•••••
1½ cucharaditas de orégano	1 taza de cilantro fresco suelto, picado
	Sal a gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 24. Vierta el aceite en la olla de presión. Saltee la cebolla, el ajo, los chiles jalapeños, el chile en polvo, el orégano y la pimienta de Jamaica durante 2 minutos. Agregue los frijoles, el caldo de pollo, las zanahorias, el azúcar morena y el vinagre, y revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 12 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Retire 1 taza de la mezcla de frijoles y colóquela en la licuadora hasta que tenga consistencia de puré homogéneo. Regrese a la olla de presión, agregue el cilantro fresco y revuelva.

Información nutricional por porción: *8 porciones* *231 calorías, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol*

GUISO DE PESCADO AL AZAFRÁN

1 lata de 14½ onzas de caldo de pollo	Pizca de hebras de azafrán o
¼ taza de vino blanco seco	¼ cucharadita de cúrcuma
4 papas rosadas en cuartos	•••••
3 zanahorias en trozos de ½ pulgada	1 libra de pescado firme (halibut, abadejo, bacalao)
1 cebolla mediana finamente picada	fresco o descongelado, cortado en octavos
2 dientes de ajo picados	1 pimienta roja pequeño en trozos
¼ taza de perejil picado	1 taza de arvejas congeladas, descongeladas
1 hoja de laurel	

Ponga el caldo, el vino, las papas, las zanahorias, las cebollas, el ajo, el perejil, la hoja de laurel y el azafrán en la olla de presión. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue el pescado, la pimienta y las arvejas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 1 minuto una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Tire la hoja de laurel.

Información nutricional por porción: *8 porciones* *174 calorías, 1 g de grasa, 40 mg de colesterol*

SOPA MINISTRONE

1 libra de carne de res sin grasa en cubos de 1 pulgada	1 ½ cucharaditas de albahaca
5 tazas de agua	1 cucharadita de sal
1 lata de 14 a 15 onzas de tomates en cubos	1 hoja de laurel
½ taza de cebolla picada	¼ cucharadita de pimienta negra
1 taza de zanahorias rebanadas	••••••
¼ taza de apio picado	1 lata de 16 onzas de frijoles blancos medianos
1 diente de ajo picado	1 lata de 15 onzas de judías verdes cortadas, escurridas
2 cucharadas de perejil seco	2 onzas de fideos finos

Ponga la carne de res, el agua, los tomates, las cebollas, las zanahorias, el apio, el perejil, la albahaca, la sal, la hoja de laurel y la pimienta dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Agregue los frijoles blancos medianos, las judías verdes y los fideos. Cocine a fuego lento sin la tapa durante 10 minutos. Adorne con queso parmesano si lo desea.

Información nutricional por porción:

10 porciones

234 calorías, 6 g de grasa, 44 mg de colesterol

SOPA DE PAPAS

1 cucharada de aceite vegetal	¼ cucharadita de pimienta blanca
1 taza de cebolla finamente picada	¼ cucharadita de albahaca
½ taza de apio finamente rebanado	••••••
3 tazas de caldo de pollo	1 lata de 12 onzas de leche evaporada descremada
4 tazas de papas peladas en cubos	Sal a gusto

Caliente el aceite en la olla de presión a fuego medio. Saltee la cebolla y el apio hasta que queden tiernos. Agregue el caldo, las papas, la pimienta y la albahaca en la olla de presión. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Retire 2 tazas de la mezcla de papas; colóquelas en la batidora o procesador de alimentos y procese hasta que quede homogéneo. Regrese a la olla de presión, agregue la leche condensada y revuelva.

Información nutricional por porción:

6 porciones

160 calorías, 2 g de grasa, 2 mg de colesterol

CHILE CASERO FUERTE

1 ½ libras de carne de res molida	1 cucharadita de comino molido
1 lata de 8 onzas de salsa de tomate	½ cucharadita de pimienta negra
½ taza de agua	½ cucharadita de orégano
1 taza de cebolla picada	¼ cucharadita de pimienta de Cayena
¾ taza de pimiento verde picado	••••••
2 dientes de ajo picados	1 lata de 15 onzas de frijoles comunes, escurridos y enjuagados
1 cucharada de chile en polvo	
1 cucharadita de sal	

Dore la carne en la olla de presión a fuego medio. Agregue los ingredientes restantes, menos los frijoles comunes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Agregue los frijoles comunes y revuelva mientras calienta.

Información nutricional por porción:

4 porciones

432 calorías, 17 g de grasa, 111 mg de colesterol

MARISCOS

Los mariscos son la base de algunos de los platos más saludables y nutritivos que puede preparar. También, ellos son una fuente excelente de proteínas, una buena fuente de minerales y una de las pocas fuentes de los beneficiosos ácidos grasos omega 3. La cocción a vapor en la olla de presión logra los mejores y más intensos sabores de mariscos. El tiempo de cocción requerido está directamente relacionado con el espesor de los mariscos. Para estar seguro, si el pescado que cocina parece delgado por su peso o si pesa menos que lo indicado en la receta, reduzca el tiempo de cocción. La sobrecocción tiende a endurecer los mariscos.

PARA PREPARAR PESCADO Y MARISCOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE $\frac{2}{3}$ DE LA OLLA DE PRESIÓN. SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.

BISTEC DE SALMÓN A LA MOSTAZA

4	bistecs de salmón de 1 pulgada de espesor	1	diente de ajo picado
4	cucharadas de mostaza estilo Dijón	1	taza de vino blanco seco o caldo de pollo
3 a 4	ramitos de tomillo fresco o ½ cucharadita de tomillo seco	1	hoja de laurel
1	cucharada de aceite de oliva o vegetal	••••••••	
1	cebolla pequeña picada	2	cucharadas de mostaza estilo Dijón
		1	cucharada de fécula de maíz

Unte cada bistec con 1 cucharada de mostaza. Aplaste 1 ramito de tomillo en la mostaza sobre cada bistec o espolvoree con tomillo seco. Vierta aceite en la olla. Saltee las cebollas y el ajo a fuego medio hasta que queden tiernos. Agregue el vino y la hoja de laurel y revuelva. Ponga los bistecs sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Retire cuidadosamente los bistecs y la rejilla. Mantenga los bistecs tibios. Tire la hoja de laurel. Mezcle 2 cucharadas de mostaza con la fécula de maíz. Agregue al líquido de la olla a presión y revuelva. Caliente hasta que la salsa hierva y se espese, revolviendo constantemente. Sirva la salsa con los bistecs de salmón.

Información nutricional por porción:

4 porciones

218 calorías, 9 g de grasa, 20 mg de colesterol

VARIEDAD: Use halibut en vez de salmón.

BRÓCOLI Y BACALAO CON LIMÓN Y ENELDO

1	libra de filetes de bacalao congelados de 1 pulgada de espesor		Sal
	Eneldo seco	1	taza de agua
	Pimienta con limón	2	tazas de brócoli en bocados

Corte el pescado en 4 trozos. Espolvoree con eneldo seco, pimienta con limón y sal. Vierta el agua en la olla. Acomode el pescado y el brócoli sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

103 calorías, 1 g de grasa, 49 mg de colesterol

CAMARONES "SCAMPI"

1	libra de camarones crudos, limpios y sin piel	¼	cucharadita de sal
3	cucharadas de mantequilla	1	taza de agua
2	cucharadas de cebollín picado	••••••••	
6	dientes de ajo picados	2	cucharadas de perejil picado
2	cucharaditas de jugo de limón	¼	cucharadita de cáscara de limón rallada

Usando papel de cocina, seque con golpecitos los camarones. Derrita la mantequilla en la olla a fuego medio. Saltee las cebollas y el ajo hasta que queden tiernos. Agregue el jugo de limón y la sal; revuelva y cocine hasta que burbujee. Vierta en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Agregue los camarones y revuelva. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta el agua en la olla. Coloque el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue el perejil y la ralladura de limón y revuelva.

Información nutricional por porción:

4 porciones

205 calorías, 11 g de grasa, 196 mg de colesterol

ATÚN EN ADOBO

1	libra de bistec de atún de 1 pulgada de espesor	2	dientes de ajo picados
¼	taza de jugo de limón	1	cucharadita de jengibre
2	cucharadas de aceite de oliva	½	cucharadita de pimienta negra
1	cucharada de salsa de soja	½	taza de agua

Ponga los bistecs de atún en un plato llano de vidrio. Combine los ingredientes restantes, menos el agua. Viértalos sobre el atún. Deje en adobo durante 30 minutos. Dé vuelta al pescado una vez. Retire el atún del adobo y colóquelo sobre la rejilla de la olla. Vierta el adobo y el agua en la olla. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

170 calorías, 6 g de grasa, 52 mg de colesterol

JAMBALAYA DE CAMARONES

1	taza de arroz blanco de grano grande	2	dientes de ajo picados
1½	tazas de agua	1	hoja de laurel
1	taza de agua	1	cucharadita de albahaca
•••••••		½	cucharadita de tomillo
1	lata de 14 o 15 onzas de tomates cocinados	½	cucharadita de chile en polvo
½	taza de caldo de pollo	¼	cucharadita de pimienta negra
½	libra de jamón precocinado en cubos	¼	cucharadita de sal
½	taza de cebolla picada	¼	cucharadita de salsa picante
½	taza de apio picado	•••••••	
½	taza de pimienta verde picado	1	libra de camarones precocinados, limpios y sin piel

Mezcle el arroz y 1½ tazas de agua en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Ponga el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla y deje a un lado el arroz para que se evapore el agua. Retire la rejilla y el agua.

Agregue los ingredientes restantes a la olla, menos los camarones. Revuelva bien. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue los camarones y revuelva. Cocine sin la tapa a fuego medio hasta que los camarones estén bien calientes, 2 o 3 minutos. Sirva sobre arroz.

Información nutricional por porción:

6 porciones

252 calorías, 3 g de grasa, 157 mg de colesterol

SOPA DE QUINGOMBÓ Y MARISCOS

1	taza de arroz blanco de grano grande	2	hojas de laurel
1½	tazas de agua	2	cucharadas de perejil
1	taza de agua	1	cucharadita de albahaca
•••••••		½	cucharadita de tomillo
2½	tazas de caldo de pollo	¼	cucharadita de pimentón molido
1	libra de camarones medianos frescos, limpios y sin piel	¼	cucharadita de sal
1	libra de filetes de lenguado en trozos de 2 pulgadas	•••••••	
1	lata de 14 a 15 onzas de tomates en cubos	¼	taza de agua fría
1	taza de cebolla picada	2	cucharadas de fécula de maíz
¾	taza de pimienta verde picado	1	paquete de 10 onzas de quingombó rebanado congelado, descongelado
2	dientes de ajo picados		

Mezcle el arroz y 1½ tazas de agua en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Coloque el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla y deje a un lado el arroz para que se evapore el agua. Retire la rejilla y el agua.

Agregue a la olla el caldo, los camarones, el lenguado, los tomates, la cebolla, el ajo, las hojas de laurel, el perejil, la albahaca, el tomillo, el pimentón y la sal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 1 minuto una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue a la mezcla caliente y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente. Agregue el quingombó y revuelva. Caliente 3 o 4 minutos. Tire la hoja de laurel. Sirva sobre arroz.

Información nutricional por porción:

9 porciones

224 calorías, 2 g de grasa, 101 mg de colesterol

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN: MARISCOS

Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione la rejilla en la olla. Ponga los mariscos sobre la rejilla de la olla. No llene más de ¾ de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine según la tabla. Enfríe la olla de forma rápida.**

MARISCOS (frescos o descongelados)		MINUTOS DE COCCIÓN
Camarones	Medianos a Grandes (cantidad de 36 a 40)	0 a 1
	Grandes (cantidad de 21 a 25)	1
Filetes de atún	1 pulgada de espesor	2
Filetes de pescado	1 pulgada de espesor	2
Filetes de salmón	1 pulgada de espesor	2
Patatas de cangrejo		0 a 1
Vieiras	Grandes	1

CARNE DE AVE

Una gran variedad de comidas deliciosas y livianas viene de pollo y otras aves preparados en la olla de presión. Ya sea un filete tierno con una salsa sabrosa y liviana o una fantástica cazuela con gran cantidad de verduras nutritivas, verá que la olla de presión es perfecta para preparar sus platos favoritos rápidamente.

Disfrute de la sabrosa carne de ave en diversas maneras probando las siguientes recetas o preparando sus propios platos. No es necesario dorar la carne de ave antes de cocinarla a presión, pero puede hacerlo si lo desea. Si la carne de ave se dora a calor intenso, suele conservar los jugos naturales. Si se la cocina sin dorar, los sabores de los distintos ingredientes se entremezclan en combinaciones espectaculares. Para lograr pollo más crocante, puede colocarlo en el grill unos minutos después de cocinarlo a presión.

PARA PREPARAR LA CARNE DE AVE, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE $\frac{2}{3}$ DE LA OLLA DE PRESIÓN. NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DE AVE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE $\frac{2}{3}$ (VEA PÁGINA 5). SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.

POLLO CON SALSAS DE SOJA

4	pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, en mitades	$\frac{1}{2}$	cebolla rebanada
$\frac{1}{2}$	taza de agua	$\frac{1}{2}$	taza de apio rebanado
$\frac{1}{4}$	taza de salsa de soja baja en calorías	3	cucharadas de azúcar morena
$\frac{1}{2}$	taza de champiñones rebanados		

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

169 calorías, 2 g de grasa, 69 mg de colesterol

POLLO CON SALSAS CHUTNEY

6	pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, en mitades	1	cucharada de azúcar morena
1	lata de 14 a 15 onzas de tomates en cubos	$\frac{1}{4}$	cucharadita de pimienta de Jamaica
1	lata de 4 onzas de chiles verdes picados	•••••	
$\frac{1}{2}$	taza de pasas de uva	$\frac{1}{4}$	taza de agua
$\frac{1}{3}$	taza de salsa chutney de mango	1	cucharada de fécula de maíz
1	cucharada de vinagre		

Ponga todos los ingredientes en la olla, menos el agua y la fécula de maíz. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Retire el pollo y manténgalo caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue la salsa y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente.

Información nutricional por porción:

6 porciones

258 calorías, 3 g de grasa, 73 mg de colesterol

POLLO CON HIERBAS

1	cucharada de aceite vegetal	1	cucharadita de orégano
1	taza de cebolla picada	1	cucharadita de albahaca
1	cucharada de ajo picado	•••••	
3	libras de muslos de pollo, sin piel	1	lata de 4 onzas de aceitunas negras rebanadas
1	taza de caldo de pollo	2	cucharadas de agua fría
1	cucharada de perejil picado	2	cucharadas de harina
$\frac{1}{2}$	taza de hojas de apio picadas		Sal y pimienta a gusto

Vierta aceite en la olla. Saltee las cebollas y el ajo a fuego medio. Retire del calor. Dore el pollo. Agregue la cebolla, el ajo, el caldo, el perejil, las hojas de apio, el orégano y la albahaca. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Retire el pollo y colóquelo en un plato de servir caliente. Agregue las aceitunas al líquido y caliente. Mezcle el agua con la harina. Agregue al caldo caliente y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente. Vierta la salsa sobre el pollo.

Información nutricional por porción:

6 porciones

250 calorías, 8 g de grasa, 115 mg de colesterol

POLLO CALIFORNIA

2	cucharadas de aceite vegetal	½	taza de caldo de pollo
6	pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, en mitades	¼	taza de perejil picado
1	cucharadita de romero	••••••	
3	dientes de ajo, pelados y rebanados	½	limón, finamente rebanado
½	taza de vino blanco		Sal y pimienta a gusto

Vierta aceite en la olla. Dore a fuego medio el pollo en la olla de presión. Condimente el pollo con el romero. Cubra el pollo con el ajo. Mezcle el vino, el caldo y el perejil; viértalos sobre el pollo. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Adorne el pollo con las rebanadas de limón.

Información nutricional por porción:

6 porciones

191 calorías, 6 g de grasa, 69 mg de colesterol

POLLO AGRIDULCE

1	cucharada de aceite vegetal	2	cucharadas de salsa de soja
3	libras de pollo sin piel en porciones para servir	1	cucharada de ketchup
1	lata de 8 onzas de trozos de piña, sin escurrir	½	cucharadita de salsa Worcestershire
½	taza de apio rebanado	¼	cucharadita de jengibre molido
1	pimiento rojo o verde en trozos	••••••	
¼	taza de azúcar morena	2	cucharadas de agua fría
½	taza de vinagre	2	cucharadas de fécula de maíz

Vierta aceite en la olla. Dore a fuego medio el pollo en la olla de presión. Combine los ingredientes restantes, menos el agua y la fécula de maíz, en un tazón separado. Viértalos sobre el pollo. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Retire el pollo, la piña y las verduras, y colóquelos en un plato de servir caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue al líquido caliente y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente. Vierta la salsa sobre el pollo, la piña y las verduras. Sirva con arroz cocinado al vapor si lo desea; vea la página 25.

Información nutricional por porción:

6 porciones

333 calorías, 11 g de grasa, 104 mg de colesterol

POLLO A LA CAZADORA

3	libras de pollo en porciones para servir	2	cucharadas de perejil picado
1	taza de tomates en cubos	1	cucharadita de orégano
½	taza de vino blanco	1	cucharadita de sal
1½	tazas de cebollas rebanadas	¼	cucharadita de pimienta negra
½	taza de zanahorias picadas	••••••	
½	taza de apio picado	1	lata de 6 onzas de extracto de tomate
2	dientes de ajo picados		

Ponga todos los ingredientes, menos el extracto de tomate, en la olla de presión. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Ponga el pollo en un plato de servir caliente. Agregue el extracto de tomate a la salsa que está en la olla y revuelva. Cocine a fuego lento hasta que se espese. Vierta sobre el pollo.

Información nutricional por porción:

6 porciones

291 calorías, 14 g de grasa, 90 mg de colesterol

POLLO BAYOU BOUNTY

1½	libras de trozos de pollo	⅓	taza de apio picado
1	lata de 15 onzas de tomates enteros, sin escurrir, cortados	2	dientes de ajo picados
¾	taza de cebolla picada	½	cucharada de mezcla de condimentos extra picantes
⅓	taza de pimiento verde picado	••••••	
			Arroz cocinado caliente (vea página 25)

Ponga todos los ingredientes, menos el arroz, en la olla de presión. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Sirva el pollo y la salsa sobre el arroz.

Información nutricional por porción:

3 porciones

394 calorías, 14 g de grasa, 90 mg de colesterol

PECHUGAS DE POLLO AL ESTRAGÓN

1	cucharada de aceite vegetal	1	cucharadita de estragón
4	pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, en mitades	1	cucharadita de sal
½	taza de salsa Worcestershire con vino blanco	¼	cucharadita de pimienta negra
½	taza de vino blanco	••••••	
¼	taza de cebolla picada	¼	taza de agua fría
¼	taza de apio rebanado	1	cucharada de fécula de maíz
¼	taza de zanahorias rebanadas		

Vierta aceite en la olla. Dore a fuego medio el pollo en la olla de presión. Agregue los ingredientes restantes, menos el agua y la fécula de maíz. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Retire el pollo y manténgalo caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue la salsa y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente.

Información nutricional por porción:

4 porciones

219 calorías, 5 g de grasa, 69 mg de colesterol

POLLO Y RELLENO

2½	tazas de pollo cocinado y en bocados	¼	taza de cebolla picada
1	lata de 10½ onzas de sopa de crema de pollo	2	cubos de caldo de pollo
1½	tazas de migas de pan condimentadas	2	tazas de agua caliente
¼	taza de apio picado	1½	tazas de agua

Ponga el pollo en un tazón de metal aceitado que quepa holgadamente en la olla. Cubra el pollo con la sopa de pollo. Combine las migas de pan, el apio y la cebolla. Humedezca con los cubos de caldo disueltos en agua. Esparza sobre la sopa de pollo. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta 1½ tazas de agua en la olla. Ponga el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

6 porciones

317 calorías, 13 g de grasa, 109 mg de colesterol

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN: CARNES DE AVE

No es necesario dorar la carne de ave antes de cocinarla a presión, pero puede hacerlo si lo desea. Después de dorarla, retire la carne de ave de la olla y vierta el líquido en ella. Ponga la carne de ave sobre la rejilla de la olla.

NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA.

NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DE AVE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ (VEA PÁGINA 5).

CARNE DE AVE	TAZAS DE LÍQUIDO	MINUTOS DE COCCIÓN
Pechuga de pavo de 3 a 4 libras	1½	35
Pechuga de pollo deshuesada	1	3 a 4*
Pollo entero de 2½ a 3 libras	1	13 a 15
Pollo en porciones para servir	1	8

* Enfríe la olla de forma rápida (vea Paso #9 de las "INSTRUCCIONES DE USO" en la página 4).

CARNE

Cuando se trata de preparar platos de carne tiernos, jugosos y sabrosos, nada iguala los resultados de una olla de presión. Los cortes más económicos que generalmente requieren una cocción lenta y calor húmedo pueden ser platos suculentos y deliciosos, realizados en muy poco tiempo con la olla de presión.

Para preparar carne en la olla de presión es importante cocinar la carne hasta que quede dorada y crocante de ambos lados, para que conserve sus jugos naturales. Esto puede hacerse muy bien en la olla de presión. Las recetas a continuación fueron pensadas para usar carnes frescas o completamente descongeladas. Para cocinar carne congelada, déjela fuera del congelador aproximadamente media hora o más para que la superficie de la carne se dore rápidamente y quede crocante. Luego aumente los tiempos de cocción que se indican en las recetas. La carne de res, ternera o cordero congelada se cocina durante 25 minutos por cada libra. La carne de cerdo congelada se cocina durante 30 minutos por cada libra. El tiempo de cocción varía según el tamaño y espesor del corte, la distribución de la grasa y el hueso, el grado y corte de la carne y el punto de cocción deseado.

Después de cocinar, si quiere la salsa de carne, agregue 1 a 2 cucharadas de harina o fécula de maíz a ¼ taza de agua fría. Caliente el líquido de cocción en la olla de presión y vierta lentamente la mezcla de harina, revolviendo hasta que queda uniforme. Caliente hasta hervir, revolviendo constantemente, durante 1 minuto o hasta que espese. Condimente con sal y pimienta.

**PARA PREPARAR CARNE, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA DE PRESIÓN.
NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ (VEA PÁGINA 5).
SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.**

SALSA CON RES PARA ESPAGUETIS

1 libra de carne de res molida, sin grasa	1 cucharadita de perejil seco
1 lata de 14 a 15 onzas de tomates en cubos	½ cucharadita de orégano
½ taza de agua	½ cucharadita de albahaca
1 taza de cebolla picada	¼ cucharadita de tomillo
½ taza de apio picado	⅛ cucharadita de pimentón
½ taza de pimienta verde picado	3 gotas de salsa de pimiento picante
1 diente de ajo picado	•••••
2 cucharaditas de azúcar	1 lata de 6 onzas de extracto de tomate
1 cucharadita de sal	

Dore la carne de res en la olla de presión a fuego medio. Agregue los ingredientes restantes, menos el extracto de tomate, y revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue el extracto de tomate y revuelva. Hierva a fuego lento sin la tapa hasta lograr la consistencia deseada. Sirva la salsa sobre los espaguetis. Rocíe con queso parmesano si lo desea.

Información nutricional por porción:

6 porciones

229 calorías, 12 g de grasa, 51 mg de colesterol

CARNE DE RES A LA CACEROLA

3 libras de carne de res para cacerola	Sal y pimienta
1 cucharada de aceite vegetal	1 cebolla pequeña picada
2 tazas de agua	1 hoja de laurel

Vierta aceite en la olla. Dore a fuego medio la carne de res de ambos lados en la olla de presión. Retire la carne de res. Vierta el agua en la olla. Coloque la carne sobre la rejilla de la olla. Ponga la carne con la sal, la pimienta, las cebollas y la hoja de laurel. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 45 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma. Si lo desea, espese la salsa de la carne.

Información nutricional por porción:

6 porciones

297 calorías, 20 g de grasa, 72 mg de colesterol

CARNE DE RES EN CONSERVA

3 libras de carne en conserva	1 cucharada de ajo en polvo
2 tazas de agua	1 hoja de laurel

Vierta el agua en la olla. Frote el ajo en polvo en todas las superficies de la carne de res en conserva. Ponga la carne sobre la rejilla de la olla. Agregue la hoja de laurel. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 60 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Consejo: Si la carne de res en conserva viene con un paquete de condimentos, úselo y omita la hoja de laurel.

Información nutricional por porción:

6 porciones

295 calorías, 18 g de grasa, 103 mg de colesterol

ALBÓNDIGAS PUERCOESPÍN

1 libra de carne de res molida, sin grasa	¼ taza de apio rebanado
½ taza de arroz blanco de grano grande sin cocinar	¼ taza de pimienta verde picado
2 cucharadas de extracto de tomate	1 taza de salsa de tomate
1 cucharadita de sal	½ taza de agua
¼ cucharadita de pimienta	1 cucharada de azúcar
½ taza de cebolla picada	½ cucharadita de mostaza seca

Combine la carne de res molida, el arroz, el extracto de tomate, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Forme 8 albóndigas. Colóquelas en la olla. Agregue la cebolla, el apio y el pimienta verde. Combine la pasta de tomate, el agua, el azúcar y la mostaza. Vierta sobre las albóndigas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 12 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

350 calorías, 17 g de grasa, 77 mg de colesterol

BISTEC SUIZO

2 libras de bistec de cadera, de 1 pulgada de espesor	½ taza de pimienta verde picado
1 lata de 8 onzas de salsa de tomate	½ taza de apio rebanado
½ taza de agua	½ cucharadita de sal
1 taza de cebolla picada	¼ cucharadita de pimienta

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 18 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Si lo desea, espese la salsa.

Información nutricional por porción:

6 porciones

251 calorías, 9 g de grasa, 98 mg de colesterol

BISTEC DE FALDA RELLENO

1 cucharada de mantequilla	½ cucharadita de sal
½ taza de cebolla picada	¼ cucharadita de mejorana
½ taza de apio picado	¼ cucharadita de tomillo
1 diente de ajo picado	⅛ cucharadita de pimienta negra
6 cucharadas de caldo de res, dividido	1 libra de bistec de falda, cortado en 2 partes iguales
1 taza de migas de pan	1 lata de 15 onzas de tomates picados, sin escurrir

Agregue la mantequilla a la olla. Saltee a fuego medio las cebollas, el apio y el ajo. Agregue a la preparación 2 cucharadas del caldo, las migas de pan, la sal, la mejorana, el tomillo y la pimienta. Ponga la mezcla del relleno sobre uno de los bistecs. Encima ponga el otro bistec. Sujete con dos escarbadientes o broquetas de metal. Coloque el bistec en la olla, agregue las 4 cucharadas de caldo restantes y los tomates y revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 18 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

237 calorías, 12 g de grasa, 56 mg de colesterol

GUISO DE RES

1 libra de carne de res sin grasa, cortada en cubos de 1 pulgada	1 taza de zanahorias rebanadas
1 taza de agua	1 taza de tomates en cubos
1 cebolla grande rebanada	1 cucharadita de sal
•••••	¼ cucharadita de pimienta negra
4 papas pequeñas en cuartos	•••••
1 taza de judías verdes congeladas	¼ taza de agua fría
	1 cucharada de harina

Ponga la carne de res, el agua y la cebolla en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Agregue las papas, las judías verdes, las zanahorias, los tomates, la sal y la pimienta en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Mezcle el agua y la harina. Revuelva y agregue al guiso. Caliente hasta que el guiso se espese, revolviendo constantemente.

Información nutricional por porción:

4 porciones

347 calorías, 7 g de grasa, 73 mg de colesterol

CARNE DE CERDO ASADA

3 libras de carne de cerdo para asar	Sal y pimienta
1 cucharada de aceite vegetal	1 cebolla rebanada
2 tazas de agua	

Vierta aceite vegetal en la olla. Dore bien a fuego medio la carne de cerdo de ambos lados en la olla de presión y luego retire de la olla. Vierta el agua en la olla. Ponga la carne de cerdo sobre la rejilla de la olla. Condimente con la sal, la pimienta y las cebollas rebanadas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 55 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

6 porciones

483 calorías, 27 g de grasa, 171 mg de colesterol

CARNE DE CERDO AL ALBARICOQUE

3 libras de carne de cerdo arrollado deshuesado	1 cucharadita de pimentón pisado
½ taza de ketchup	1 cucharadita de mostaza seca
½ taza de salsa teriyaki	¼ cucharadita de pimienta negra
½ taza de albaricoques en conserva	1 cebolla grande rebanada
¼ taza de vinagre de sidra	2 tazas de agua
¼ taza de azúcar morena oscura, envasada	

Ponga la carne de cerdo en una bolsa de plástico grande o en un plato de vidrio. Combine el ketchup, la salsa teriyaki, las conservas, el vinagre, el azúcar morena, el pimentón, la mostaza y la pimienta. Mezcle juntos y vierta sobre la carne de cerdo. Refrigere toda la noche. Retire la carne de cerdo del adobo y conserve el adobo. Dore la carne de cerdo de ambos lados en la olla de presión a fuego medio. Retire la carne de cerdo de la olla.

Ponga la rejilla de cocción, la mitad de la cebolla rebanada y el agua dentro de la olla. Ponga la carne de cerdo sobre la rejilla de la olla y distribuya la cebolla restante de manera uniforme sobre la carne. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 60 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Ponga en una cacerola el adobo que conservó y hierva hasta que espese, revolviendo ocasionalmente. Retire la carne y las cebollas de la olla de presión. Agregue cebollas al adobo espesado y sirva con la carne de cerdo en rodajas. Las cebollas pueden pisarse antes de agregar a la salsa y servirse con arroz, si lo desea.

Información nutricional por porción:

8 porciones

332 calorías, 13 g de grasa, 77 mg de colesterol

COSTILLAS DE CERDO CON SALSA BARBACOA

3 libras de costillas de cerdo en porciones	¼ taza de cebolla picada
1 taza de agua	¼ taza de azúcar
•••••	1 cucharadita de sal
1 taza de ketchup	1 cucharadita de chile en polvo
½ taza de agua	1 cucharadita de semillas de apio
½ taza de vinagre	

Ponga las costillas y el agua en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Escurre el líquido. Mezcle los ingredientes restantes y viértalos sobre las costillas que están en la olla. Revuelva para cubrir las costillas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Retire las costillas. Hierva la salsa, sin la tapa, hasta lograr la consistencia deseada.

Información nutricional por porción:

6 porciones

427 calorías, 27 g de grasa, 107 mg de colesterol

CHULETAS DE CERDO RELLENAS

2 cucharadas de aceite vegetal	½ taza de maíz
4 chuletas de cerdo deshuesadas de 1 pulgada de espesor, con corte profundo para mechar en cada una	1 taza de copos de salvado molido
1 taza de cebolla picada	2 cucharadas de agua
¾ taza de apio picado	½ cucharadita de salvia seca
	1½ tazas de agua
	Sal y pimienta a gusto

Vierta aceite en la olla. Dore a fuego medio las chuletas de cerdo en la olla de presión. Retírelas de la olla. Saltee las cebollas y el apio en la olla. Agregue el maíz, los copos de salvado, 2 cucharadas de agua y la salvia y revuelva. Retire de la olla. Rellene las chuletas con esa preparación. Vierta 1½ tazas de agua en la olla. Ponga las chuletas de cerdo sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 16 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

430 calorías, 20 g de grasa, 133 mg de colesterol

GUIISO DE CORDERO

1 libra de carne de cordero para guisar, en cubos de 1 pulgada 1 taza de agua 1 cebolla grande rebanada 1 cucharada de salsa Worcestershire 1 diente de ajo grande picado	4 papas pequeñas, en cuartos 1 taza de zanahorias en trozos pequeños 1 cucharadita de sal ¼ cucharadita de pimienta negra ¼ taza de agua fría 1 cucharada de harina
---	---

Ponga el cordero, el agua, la cebolla, la salsa Worcestershire y el ajo en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 6 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue las papas, las zanahorias, la sal y la pimienta. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Mezcle bien el agua y la harina. Revuelva y agregue al guiso. Caliente hasta que el guiso se espese, revolviendo constantemente.

Información nutricional por porción:

4 porciones

315 calorías, 6 g de grasa, 74 mg de colesterol

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN: LA CARNE

Dore bien la carne y retire de la olla. Vierta líquido en la olla. Ponga la carne sobre la rejilla de la olla.

NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA.

NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ (VEA PÁGINA 5).

CARNE	TAZAS DE LÍQUIDO	MINUTOS DE COCCIÓN
CERDO		
Asado de lomo	3 libras	2
Bistec	½ pulgada de espesor	1
Bistec	1 pulgada de espesor	1
Chuletas	½ pulgada de espesor	1
Chuletas	1 pulgada de espesor	1
Paletilla	3 libras	2
CORDERO		
Chuletas	½ pulgada de espesor	1
Chuletas	1 pulgada de espesor	1
Pata de cordero	3 libras	2
JAMÓN		
Picnic	3 libras	1½
Rebanado	3 libras	1½
RES		
Asado de aguja enrollado	3 libras	1½
Bistec de cadera	½ pulgada de espesor	1
Bistec de cadera	1 pulgada de espesor	1
Carne en conserva	3 libras	2
Costillas cortas	3 libras	1½
Paleta	3 libras	2
TERNERA		
Asado	3 libras	2
Bistec	1 pulgada de espesor	1
Chuletas	½ pulgada de espesor	1
Chuletas	1 pulgada de espesor	1

* Enfríe la olla de forma rápida (vea Paso #9 de las "INSTRUCCIONES DE USO" en la página 4).

VERDURAS

Las verduras han ganado importancia y prominencia en el menú. Están muy presentes en la dieta familiar de los cocineros que se ocupan por la salud y en el creciente interés mostrado por la clientela de restaurantes. La cocción a presión es el método preferido para preparar verduras. Debido a la rapidez de la cocción y al vapor muy caliente, las verduras conservan la mayor parte de su color, textura, sabor y nutrientes naturales. Además, la cocción a presión tiene una ventaja extra para la salud; pues como las verduras conservan mucho más su sabor natural requieren mucho menos sal y condimentos.

Se puede cocinar una gran variedad de verduras frescas o congeladas al mismo tiempo en la olla de presión. Gracias a la rejilla que evita el contacto con el líquido de cocción, cada verdura conserva su propio sabor y apariencia particular. Solamente verifique que todas las verduras que cocine juntas requieran el mismo tiempo de cocción. Es importante que mida de manera precisa el tiempo de cocción, pues en la olla de presión las verduras se cocinan rápidamente. Si desea mezclar el sabor de las verduras, colóquelas en el líquido de cocción y no use la rejilla.

PARA PREPARAR VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE $\frac{2}{3}$ DE LA OLLA. SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.

ALCACHOFAS EN SALSA

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 1 taza de agua | 3 alcachofas |
| 1 cucharada de aceite vegetal | |

Vierta el agua y el aceite en la olla. Ponga las alcachofas sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Sirva con una de las siguientes salsas.

Información nutricional por porción: 3 porciones 60 calorías, 0 g de grasa, 0 mg de colesterol

Salsa de Ajo: Combine $\frac{1}{4}$ taza de mantequilla derretida y 2 dientes de ajo picados. Sirva caliente.

Yogur a las Hierbas: Combine 1 taza de yogur descremado, $\frac{1}{4}$ taza de zanahorias finamente picadas, $\frac{1}{2}$ cucharada de eneldo seco y $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal. Sirva frío.

Salsa Italiana: Combine $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa y $\frac{1}{4}$ taza de aliño estilo italiano para ensalada. Sirva fría.

RAÍCES COMESTIBLES GLASEADAS

- | | |
|---|--|
| 2 cucharadas de mantequilla | 2 cucharadas de azúcar |
| 2 nabos medianos, pelados, cortados en octavos | 2 cucharaditas de jengibre molido |
| 8 onzas de zanahorias pequeñas | ••••• |
| 2 chirivías medianas, peladas, en rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada de espesor | $\frac{1}{4}$ taza de agua fría (opcional) |
| 1 taza de caldo de pollo | 1 cucharada de fécula de maíz (opcional) |
| | Sal y pimienta a gusto |

Caliente la mantequilla en la olla de presión a fuego medio; agregue los nabos y las zanahorias y saltee 3 minutos. Agregue las chirivías, el caldo de pollo, el jengibre y el azúcar. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 1 minuto una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue la salsa y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente.

Información nutricional por porción: 8 porciones 77 calorías, 3 g de grasa, 8 mg de colesterol

BATATAS GLASEADAS CON ALMÍBAR DE ARCE

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 3 batatas peladas en trozos entre 1 y $1\frac{1}{2}$ pulgadas | 1 cucharada de mantequilla derretida |
| $\frac{3}{4}$ taza de almíbar de arce | $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal |
| $\frac{1}{2}$ taza de agua | |

Ponga las batatas en la olla de presión. Combine los ingredientes restantes y viértalos sobre las batatas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción: 6 porciones 125 calorías, 2 g de grasa, 5 mg de colesterol

PURÉ DE PAPAS CON AJO

- | | |
|--|----------------------------|
| 2 libras de papas rojizas, peladas, en cubos | ••••• |
| 4 dientes de ajo grandes | 1 cucharada de mantequilla |
| $1\frac{1}{2}$ tazas de caldo de pollo | Sal y pimienta a gusto |

Ponga todos los ingredientes, menos la mantequilla, la sal y la pimienta, en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Deje reposar las papas, el ajo y el caldo en la olla. Pise las papas con un pisador o batidor manual hasta alcanzar la consistencia deseada. Agregue la mantequilla. Condimente con sal y pimienta.

Información nutricional por porción: 6 porciones 127 calorías, 4 g de grasa, 5 mg de colesterol

REPOLLO CON MANZANAS

8 tazas de repollo en tiras	½ taza de caldo de pollo
1 cebolla pequeña, finamente rebanada	2 cucharadas de jugo de manzana congelado, descongelado
1 manzana pequeña para tarta, pelada, sin el centro y cortada	Sal y pimienta a gusto

Agregue todos los ingredientes a la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

6 porciones

50 calorías, 0 g de grasa, 0 mg de colesterol

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN: VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS

Cuando use las tablas abajo para cocinar las verduras, cocine las verduras el tiempo mínimo indicado si las prefiere crocantes. Si las prefiere blandas, cocínelas el tiempo máximo indicado. **Para evitar la sobrecocción, enfríe la olla de forma rápida después de cocinar las verduras, salvo cuando se indique lo contrario.** Si la tabla de tiempos de cocción dice cocinar “0” minutos, esto significa que los alimentos se cocinan hasta que el regulador de presión empiece a balancearse. Enfríe la olla de forma rápida. La cantidad de verduras no cambia los tiempos de cocción a presión. Las verduras más maduras posiblemente requieran más tiempo que lo indicado en la tabla. Para preparar verduras frescas y congeladas, vierta líquido en la olla. Ponga las verduras sobre la rejilla de la olla.

PARA PREPARAR VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA.

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN: VERDURAS FRESCAS

VERDURA	TAZAS DE LÍQUIDO	MINUTOS DE COCCIÓN	VERDURA	TAZAS DE LÍQUIDO	MINUTOS DE COCCIÓN
Acelga, hojas enteras	1	0 a 1	Col rizada, hojas en trozos grandes	1	1 a 2
Alcachofa entera, 6 a 8 onzas	1	10	Col rizada, tallos en rebanadas finas	1	1 a 2
Arvejas, sin vaina	1	0 a 2	Espárrago, tallos en trozos, 1 pulgada	1	0 a 1
Batatas, rebanadas			Espinaca, hojas enteras	1	0
1 a 1½ pulgadas de espesor	1	6 a 8	Judías (amarillas, verdes)		
½ pulgada de espesor	1	4 a 5	enteros o rebanados	1	1 a 3
Berenjena, cubos			Mazorca de maíz, entera		
1 a 1½ pulgadas de espesor	1	2 a 3	2½ pulgadas de diámetro	1	3
Berenjena, rebanadas			Nabos, rebanadas o cubos		
½ pulgada de espesor	1	2	¾ pulgada de espesor	1	3 a 5
Berza, hojas en trozos grandes*	1	3 a 4	Papas (blancas), enteras		
Berza, tallos en rebanadas finas*	1	3 a 4	2½ pulgadas de diámetro	1½	15
Brócoli, flores	1	0 a 2	1½ pulgadas de diámetro	1	10
Calabaza (amarilla), rebanadas			Papas (blancas), rebanadas		
1 pulgada de espesor	1	1	¾ pulgada de espesor	1	5
¼ a ½ pulgada de espesor	1	0 a 1	½ pulgada de espesor	1	3
Calabaza (bellota) en cuartos+	1	12	Pimientos enteros	1	0 a 3
Calabaza (calabacín), rebanadas			Remolachas enteras		
1 pulgada de espesor	1	1	2½ pulgadas de diámetro	1½	15 a 16
¼ a ½ pulgada de espesor	1	0 a 1	Repollitos de Bruselas pequeños		
Calabaza (espagueti) en mitades+	1	12	1 pulgada de diámetro	1	1 a 3
Chirivías, rebanadas			Repollo (rojo, verde), trozos		
½ pulgada de espesor	1	0 a 2	2 pulgadas de espesor	1	3 a 5
Coliflor, flores	1	0 a 2	Repollo (rojo, verde), rebanadas finas	1	2 a 3
Colinabo, cubos o rebanadas			Zanahorias, trozos pequeños	1	3 a 5
1 pulgada de espesor	1	3	Zanahorias, rebanadas de ½ pulgada	1	3 a 5

* No use la rejilla. Ponga en el líquido de cocción.

+ Deje que la presión disminuya por sí misma.

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN: VERDURAS CONGELADAS

VERDURA	TAZAS DE LÍQUIDO	MINUTOS DE COCCIÓN	VERDURA	TAZAS DE LÍQUIDO	MINUTOS DE COCCIÓN
Arvejas	1	1 a 2	Habas	1	1 a 2
Arvejas y Zanahorias	1	1 a 2	Judías (amarillas, verdes, estilo francés)	1	1 a 2
Brócoli	1	1 a 2	Maíz (cortado)	1	1 a 2
Coliflor	1	1 a 2	Maíz (en mazorca)	1	2 a 3
Espárrago (cortados, tallos)	1	2	Repollitos de Bruselas	1	2 a 3
Espinaca	1	2 a 4	Verduras Mezcladas	1	1 a 2

FRIJOLES Y ARVEJAS SECOS

La olla de presión resulta ideal para preparar rápidamente los frijoles y arvejas secos. Sin embargo, durante la cocción, los frijoles y arvejas secos tienden a hacer espuma, lo que puede obstruir el tubo de ventilación. **Por lo tanto, es necesario que siga las siguientes pautas de precaución cuando los cocine a presión:**

1. **Nunca** sobrepase la línea de llenado de $\frac{1}{2}$ de la olla; esto incluye los frijoles, los ingredientes y el agua.
2. Para cocinar, agregue 1 cucharada de aceite vegetal.
3. Deje que la presión disminuya por sí misma.

REMOJO DE FRIJOLES Y ARVEJAS

Se recomienda el remojo de todos los frijoles y arvejas secos, menos las lentejas y los frijoles de carita, a fin de lograr una cocción uniforme y quitar el almidón soluble en agua y que produce gases. El remojo se puede hacer mediante el método tradicional o lo rápido. Ambos métodos de remojo son explicados abajo.

Método Tradicional: Limpie y enjuague los frijoles. Cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor que la cantidad de frijoles. Deje en remojo entre 4 y 8 horas. Escurra.

Método Rápido: Limpie y enjuague los frijoles. Cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor que la cantidad de frijoles. Hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del calor, cúbralos y déjelos reposar entre 1 y 2 horas. Escurra.

COCCIÓN DE FRIJOLES Y ARVEJAS

Después de remojar los frijoles, enjuáguelos, quíteles la piel que quede y colóquelos en la olla de presión. Agregue agua fresca hasta cubrir ligeramente los frijoles y una cucharada de aceite vegetal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine según la tabla de tiempos de cocción en la página 24. Cocine menos tiempo si desea frijoles más firmes para las ensaladas y las guarniciones o cuando cocine menos de 2 tazas de frijoles o arvejas. Para las sopas y los guisos, cocine más tiempo.

Después de que termine la cocción, deje que la presión disminuya por sí misma.

PARA FRIJOLES Y ARVEJAS SECOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE $\frac{1}{2}$ DE LA OLLA DE PRESIÓN. SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.

CURRY DE LENTEJAS

1	cucharada de aceite vegetal	$\frac{1}{2}$	cucharada de curry en polvo
$\frac{3}{4}$	taza de cebolla picada	$\frac{1}{2}$	cucharadita de jengibre molido
3	tazas de agua	•••••	
1	taza de lentejas	$\frac{1}{2}$	cucharadita de sal
$\frac{1}{2}$	cucharada de cilantro		

Vierta aceite en la olla. Saltee las cebollas a fuego medio. Agregue el agua, las lentejas, el cilantro, el curry en polvo y el jengibre. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Agregue sal y revuelva.

Información nutricional por porción:

4 porciones

190 calorías, 2 g de grasa, 0 mg de colesterol

FRIJOLES HORNEADOS

2	tazas de frijoles blancos	$\frac{1}{3}$	taza de azúcar morena
3	tazas de agua	$\frac{1}{2}$	cucharadita de mostaza seca
$\frac{1}{4}$	taza de ketchup	$\frac{1}{4}$	cucharadita de pimienta negra
$\frac{1}{4}$	taza de melaza	•••••	
1	rebanada de 8 onzas de jamón crudo en cubos		Sal a gusto
1	cebolla mediana picada		

Remoje los frijoles según las instrucciones arriba. Agregue los frijoles blancos escurridos y los ingredientes restantes, menos la sal, a la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 35 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

6 porciones

264 calorías, 4 g de grasa, 5 mg de colesterol

SABROSOS FRIJOLES BLANCOS

2	tazas de frijoles blancos	1	hoja de laurel pequeña
3	tazas de caldo de pollo	$\frac{1}{2}$	cucharadita de tomillo
1	taza de cebolla picada	$\frac{1}{4}$	cucharadita de romero
1	taza de zanahorias rebanadas	$\frac{1}{4}$	cucharadita de pimienta negra
1	cucharada de ajo picado	•••••	
1	cucharada de aceite vegetal		Sal a gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones arriba. Agregue todos los ingredientes, menos la sal, a la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

7 porciones

254 calorías, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN: FRIJOLES Y ARVEJAS SECOS

Remoje los frijoles y arvejas secos, menos las lentejas y los frijoles de carita, según la información en la página 23. **Agregue 1 cucharada de aceite vegetal al líquido de cocción. NO COCINE LAS ARVEJAS SECAS EN MITADES.**

PARA FRIJOLES Y ARVEJAS SECOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ½ DE LA OLLA DE PRESIÓN.

FRIJOLES Y ARVEJAS	MINUTOS DE COCCIÓN	FRIJOLES Y ARVEJAS	MINUTOS DE COCCIÓN
Arvejas (enteras, amarillas y verdes)	6 a 9	Frijoles negros	2 a 4
Frijoles adzuki	1 a 3	Frijoles pintos	3 a 6
Frijoles anasazi	1 a 3	Frijoles rojos	3 a 6
Frijoles blancos (medianos)	2 a 5	Garbanzos+	7 a 10
Frijoles blancos (pequeños)	1 a 3	Habas (grandes)+	0 a 1
Frijoles comunes	1 a 3	Habas (pequeñas)+	1 a 3
Frijoles de carita	2 a 4*	Lentejas (marrones, verdes)	3 a 5*
Frijoles de soja (beige)	8 a 11		

* El tiempo de cocción es para frijoles no remojados.

+ Agregue de ½ a 1 cucharadita de sal al agua de remojo y de cocción, a fin de mantener intacta la piel de los frijoles.

GRANOS

Los granos constituyen una parte importante, aunque a menudo poca reconocida, de una dieta saludable. Contribuyen a aumentar los niveles de carbohidratos complejos, las fibras solubles y no solubles y otros nutrientes. Además, los granos contienen niveles bajos de grasa. Los granos pueden prepararse rápida y cómodamente con la olla de presión. Con una olla de presión no es necesario que remoje ni hierva los granos varias horas.

Durante la cocción, muchos granos tienden a espumar y chisporrotear, lo que puede obstruir en el tubo de ventilación. Por lo tanto, para contener la espuma durante la cocción, los granos tienen que ser preparados en un tazón envuelto con el papel de aluminio en la olla de presión. La preparación de granos en un tazón minimiza la limpieza, la que puede resultar dificultosa si los granos se pegan en el fondo de la olla. El tazón puede ser de metal, como acero inoxidable, o de vidrio apto para hornos. Si usa vidrio, aumente el tiempo de cocción a 1 a 5 minutos, según el tiempo de cocción recomendado.

*PARA PREPARAR GRANOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ½ DE LA OLLA DE PRESIÓN.
SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.*

ARROZ SILVESTRE CON PASAS DE UVA Y PACANAS

1 cucharada de aceite vegetal	2 tazas de agua
1 cebolla mediana cortada finamente	••••••
1½ tazas de arroz silvestre	¾ taza de pasas de uva doradas
2 tazas de caldo de carne	⅓ taza de pacanas tostadas

Caliente el aceite en la olla de presión a fuego medio. Saltee la cebolla. Combine la cebolla con el arroz silvestre y el caldo de carne en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta el agua en la olla. Coloque el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 25 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla y retire el papel de aluminio. Agregue las pasas y permita que elimine el vapor durante 5 minutos. Retire el tazón de la olla. Agregue las pacanas y revuelva.

Información nutricional por porción:

8 porciones

167 calorías, 5 g de grasa, 0 mg de colesterol

ARROZ CON LIMÓN

1 taza de arroz de grano grande	2 tazas de agua
1½ tazas de caldo de pollo	••••••
2 cucharaditas de jugo de limón	¼ cucharadita de cáscara de limón rallada
¾ cucharadita de sal	

Combine el arroz, el caldo de pollo, el jugo de limón y la sal en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Posicione el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla, retire el papel de aluminio y deje a un lado el arroz para que elimine el vapor. Agregue la ralladura de limón y revuelva.

Información nutricional por porción:

4 porciones

183 calorías, 0 g de grasa, 0 mg de colesterol

ARROZ PILAF CONDIMENTADO

2 cucharadas de mantequilla	½ cucharadita de sal
1 cebolla pequeña picada	½ cucharadita de orégano
2 tazas de arroz blanco de grano grande	¼ cucharadita de pimienta
2 tazas de caldo de pollo	2 tazas de agua
1¾ tazas de agua	

Derrita a fuego lento la mantequilla en la olla y agregue las cebollas. Saltee hasta que queden tiernas. Combine la cebolla con el arroz, el caldo, 1¾ tazas de agua, la sal, el orégano y la pimienta en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Posicione el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla, retire el papel de aluminio y deje a un lado el arroz para que elimine el vapor.

Información nutricional por porción:

8 porciones

210 calorías, 4 g de grasa, 8 mg de colesterol

Variedad: Arroz Pilaf Griego

Después de que la presión haya disminuido por sí misma, combine el arroz, ¾ taza de arvejas, ½ taza de aceitunas maduras rebanadas y 1 pimiento rojo cortado en trozos grandes. Deje que el arroz elimine el vapor durante 5 minutos.

RISOTTO CON CORAZONES DE ALCACHOFA Y TOMATES SECADOS AL SOL

1 cucharada de aceite de oliva	•••••••
1 taza de arroz arborio	1 lata de 13¾ onzas de corazones de alcachofa
2 dientes de ajo picados	escurridos y cortados en trozos grandes
2 tazas de caldo de pollo	¼ taza de queso parmesano rallado
½ taza de vino blanco	1½ cucharadas de tomillo fresco o
½ taza de tomates secos picados	1½ cucharaditas de tomillo seco
2 tazas de agua	Sal y pimienta a gusto

Caliente el aceite en la olla de presión a fuego medio; agregue el arroz y revuelva durante 2 minutos, o hasta que quede cubierto y translúcido. Agregue el ajo y cocine 1 minuto. Combine el arroz, el ajo, el caldo de pollo, el vino y los tomates en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta el agua en la olla. Posicione el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla y retire el papel de aluminio. Agregue los corazones de alcachofa, el queso parmesano y el tomillo al arroz, y revuelva.

Información nutricional por porción:

4 porciones

220 calorías, 5 g de grasa, 4 mg de colesterol

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN: GRANOS

Combine el grano deseado y la cantidad de agua o caldo que se indica en la tabla abajo en un tazón que quepa holgadamente en la olla de presión. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta dos tazas de agua en la olla. Posicione el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine el tiempo que se indica en la tabla abajo con un flujo de vapor muy lento y constante del regulador de presión. Después de cocinar a presión, deje que la presión disminuya por sí misma.** Usando pinzas de cocina o almohadillas, retire cuidadosamente el tazón de la olla. Retire el papel de aluminio. Antes de servir, separe los granos levantándolos suavemente con un tenedor mientras eliminan el vapor. Puede ser necesario permitir que se evapore la humedad excesiva de algunos granos. Si aún queda humedad excesiva, escurran los granos antes de usarlos.

PARA PREPARAR GRANOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ½ DE LA OLLA DE PRESIÓN.

GRANO (1 TAZA)	TAZAS DE LÍQUIDO EN UN TAZÓN	MINUTOS DE COCCIÓN	GRANO (1 TAZA)	TAZAS DE LÍQUIDO EN UN TAZÓN	MINUTOS DE COCCIÓN
Alforfón	2	3 a 4	Cebada (perlada)	2½	9 a 12
Amaranto	1¾	4 a 5	Centeno	1½	20 a 25
Arroz (blanco)	1½	5 a 8	Escanda	2	25 a 30
Arroz (integral)	1½	10 a 12	Mijo	2	9 a 10
Arroz (silvestre)	1½	20 a 25	Quinoa	1½	1
Avena (molienda gruesa)	1½	20 a 25	Trigo	2	25 a 30
Avena (semimolida)	2	4 a 5	Trigo Partido	1½	2 a 3
Cebada (pelada)	2½	25 a 28			

POSTRES

Los postres pueden ser preparados en tazas de vidrio para crema pastelera aptas para horno o en cualquier molde de metal que quepa holgadamente en la olla de presión. Llene los moldes solamente hasta $\frac{2}{3}$ de su capacidad para permitir la expansión del alimento. Cubra de manera firme con el papel de aluminio, envolviendo hasta los lados de los moldes. Posicione el molde o las tazas para crema pastelera sobre la rejilla de cocción. Se puede cocinar hasta seis tazas de postre al mismo tiempo. Posicione tres tazas sobre la rejilla de cocción. Luego distribuya las tres restantes sobre las del fondo en dirección opuesta. Para probar si la crema pastelera está lista, introduzca un cuchillo en el centro. Si el cuchillo está limpio al quitarlo, está lista. Si no, es necesario volver a lograr la presión de la olla y cocinar uno o dos minutos más. **En la olla de presión, no cocine el puré de manzana, los arándanos rojos ni el ruibarbo.**

PARA PREPARAR POSTRES, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE $\frac{2}{3}$ DE LA OLLA. SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.

CREMA PASTELERA DE VAINILLA

2 tazas de leche baja en grasa	$\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla
2 huevos batidos ligeramente	Nuez moscada
$\frac{1}{4}$ taza de azúcar	1 taza de agua
$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal	

Combine la leche, los huevos, el azúcar, la sal y la vainilla y vierta en tazas individuales para crema pastelera. Espolvoree con el nuez moscada. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta el agua en la olla. Posicione las tazas sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Deje enfriar bien la crema en el refrigerador.

Información nutricional por porción:

4 porciones

137 calorías, 4 g de grasa, 118 mg de colesterol

CREMA PASTELERA DE CALABAZAS PEQUEÑAS

1 lata de 16 onzas de calabaza preparada	1 cucharadita de canela molida
1 lata de 14 onzas de leche condensada endulzada	$\frac{1}{4}$ cucharadita de clavos de olor molidos
3 huevos batidos	1 taza de agua
1 cucharadita de jengibre abrillantado cortado fino (opcional)	•••••
	Crema batida (opcional)

Mezcle la calabaza, la leche, los huevos, la canela, el jengibre y los clavos de olor. Vierta en tazas individuales para crema pastelera. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta el agua en la olla. Posicione las tazas sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Deje enfriar bien la crema en el refrigerador. Si lo desea, sirva con crema batida.

Información nutricional por porción:

8 porciones

207 calorías, 6 g de grasa, 97 mg de colesterol

BUDÍN DE ARROZ

1 taza de arroz blanco de grano grande	1 taza de leche entera
$1\frac{1}{2}$ tazas de agua	$\frac{1}{2}$ taza de azúcar
1 taza de agua	$\frac{1}{2}$ taza de pasas de uva
•••••	$\frac{1}{2}$ cucharadita de canela

Mezcle el arroz y $1\frac{1}{2}$ tazas de agua en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue la leche, el azúcar, las pasas y la canela al arroz, y revuelva. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Posicione el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

6 porciones

238 calorías, 2 g de grasa, 24 mg de colesterol

BUDÍN DE TAPIOCA

2 tazas de leche baja en grasa	$\frac{1}{3}$ taza de azúcar
2 cucharadas de tapioca de rápida cocción	$\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla
2 huevos ligeramente batidos	1 taza de agua

Caliente la leche y la tapioca. Retire del calor y deje reposar 15 minutos. Combine los huevos, el azúcar y la vainilla. Agregue leche y tapioca, revolviendo constantemente. Viértalos en tazas individuales para crema pastelera. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta el agua en la olla. Posicione las tazas sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Deje enfriar bien el budín en el refrigerador.

Información nutricional por porción:

6 porciones

113 calorías, 3 g de grasa, 75 mg de colesterol

MANZANAS RELLENAS

¼ taza de pasas de uva doradas	½ cucharadita de canela molida
½ taza de vino tinto seco	4 manzanas para cocinar
¼ taza de frutos secos picados	1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de azúcar	1 taza de agua
½ cucharadita de cáscara de naranja rallada	

Remoje las pasas en vino aproximadamente 30 minutos. Escurre; conserve el vino. Combine las pasas, los frutos secos, el azúcar, la ralladura de naranja y la canela. Corte el centro a las manzanas hasta el fondo pero sin perforarlo. Pele el tercio superior de las manzanas. Posicione cada manzana en un cuadrado de papel de aluminio que sea suficientemente grande para envolver la manzana en su totalidad. Rellene los centros con la preparación de las pasas. Decore la parte superior de cada manzana con un cuarto de la mantequilla. Envuelva las manzanas con el papel de aluminio, apretando bien la parte superior. Ponga el vino que guardó, el agua y las manzanas en la olla. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

224 calorías, 8 g de grasa, 8 mg de colesterol

CROCANTE DE MANZANA CON AVENA

4 tazas de manzanas peladas y rebanadas	2 cucharadas de harina
1 cucharada de jugo de limón	1 cucharadita de canela
½ taza de avena de rápida cocción	2 cucharadas de mantequilla blanda
¼ taza de azúcar morena	2 tazas de agua

Rocíe las manzanas con el jugo de limón. Combine la avena, el azúcar morena, la harina y la canela. Corte e incorpore la mantequilla a la mezcla de avena hasta que se forme una masa grumosa. Coloque las manzanas en un tazón aceitado que quepa holgadamente en la olla. Rocíe la mezcla de avena de manera uniforme sobre las manzanas. Cubra el tazón de manera firme con el papel de aluminio. Vierta el agua en la olla. Posicione el tazón sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 20 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

209 calorías, 7 g de grasa, 16 mg de colesterol

TORTA DE QUESO

1 paquete de 8 onzas de queso crema	2 huevos
1 paquete de 3 onzas de queso crema	½ taza de migas de obleas de vainilla
½ taza de azúcar	2½ tazas de agua

Bata el queso crema hasta que quede uniforme. Agregue el azúcar y los huevos, y bata. Vierta en tazas para crema pastelera enmantecadas. Rocíe con las migas de obleas de vainilla. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta el agua en la olla. Posicione las tazas sobre la rejilla de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 15 minutos una vez que el regulador de presión empiece a balancearse lentamente. Enfríe la olla de forma rápida.** Enfríe la torta de queso. Pase un cuchillo fino por la pared interna de las tazas e inviértalas en platos para servir. Deje enfriar bien en el refrigerador. Si lo desea, cubra con una de las siguientes salsas.

Información nutricional por porción:

6 porciones

305 calorías, 23 g de grasa, 157 mg de colesterol

Salsa de Caramelo

Combine ¼ taza de queso crema suave, ¼ taza de azúcar morena, 1 cucharada de azúcar granulada y ¼ cucharadita de vainilla. Mezcle bien. Ponga sobre la torta de queso. Decore con pacanas. Guarde en el refrigerador hasta servir.

Salsa de Fruta

Sobre la torta de queso, ponga el relleno envasado para tarta de frutas que le apetezca. Guarde en el refrigerador hasta servir.

ÍNDICE DE RECETAS

CARNE	17	MARISCOS	12
Albóndigas Puercoespín	18	Atún en Adobo	12
Bistec de Falda Relleno	18	Bistec de Salmón a la Mostaza	12
Bistec Suizo	18	Brócoli y Bacalao con Limón y Eneldo	12
Carne de Cerdo al Albaricoque	19	Camarones “Scampi”	12
Carne de Cerdo Asada	19	Jambalaya de Camarones	13
Carne de Res a la Cacerola	17	Sopa de Quingombó y Mariscos	13
Carne de Res en Conserva	17	Tiempos de Cocción: Mariscos	13
Chuletas de Cerdo Rellenas	19	POSTRES	26
Costillas de Cerdo con Salsa Barbacoa	19	Budín de Arroz	26
Guiso de Cordero	20	Budín de Tapioca	26
Guiso de Res	18	Crema Pastelera de Calabazas Pequeñas	26
Salsa con Res para Espaguetis	17	Crema Pastelera de Vainilla	26
Tiempos de Cocción: Carne	20	Crocante de Manzana con Avena	27
CARNE DE AVE	14	Manzanas Rellenas	27
Pechugas de Pollo al Estragón	16	Torta de Queso	27
Pollo Agridulce	15	SOPAS Y CALDOS	9
Pollo Bayou Bounty	15	Caldo de Sopa de Pollo	10
Pollo California	15	Caldo de Sopa de Res Dorado	10
Pollo a la Cazadora	15	Chile Casero Fuerte	11
Pollo con Hierbas	14	Guiso de Pescado al Azafrán	10
Pollo con Salsa Chutney	14	Sopa de Cebolla	10
Pollo con Salsa de Soja	14	Sopa de Frijoles Negros	10
Pollo y Relleno	16	Sopa Minestrone	11
Tiempos de Cocción: Carne de Ave	16	Sopa de Papas	11
FRIJOLES Y ARVEJAS SECOS	23	Sopa de Pollo	9
Curry de Lentejas	23	Sopa de Pollo con Bolas de Masa	10
Frijoles Horneados	23	Sopa de Pollo y Arroz	10
Sabrosos Frijoles Blancos	23	Sopa de Pollo y Fideos	10
Tiempos de Cocción: Frijoles y Arvejas Secos	24	Sopa de Res Dorado	10
GRANOS	24	Sopa de Res y Tomate	10
Arroz con Limón	24	VERDURAS	21
Arroz Pilaf Condimentado	25	Alcachofas en Salsa	21
Arroz Pilaf Griego	25	Batatas Glaseadas con Almíbar de Arce	21
Arroz Silvestre con Pasas de Uva y Pacanas	24	Puré de Papas con Ajo	21
Risotto con Corazones de Alcachofa y Tomates Secados al Sol	25	Raíces Comestibles Glaseadas	21
Tiempos de Cocción: Granos	25	Repollo con Manzanas	22
		Tiempos de Cocción: Verduras Congeladas	22
		Tiempos de Cocción: Verduras Frescas	22

INFORMACIÓN DE SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

Si tiene alguna pregunta sobre el funcionamiento de su olla de presión PRESTO® o necesita piezas para su olla, comuníquese con nosotros a través de cualquier de estos métodos:

- Llame al 1-800-877-0441 los días hábiles entre 8:00 hasta 16:00 (hora de la zona central)
- Envíe un mensaje de correo electrónico a través de nuestro sitio web www.gopresto.com/contact
- Escriba a: National Presto Industries, Inc.
Departamento de Servicios al Consumidor
3925 N. Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703

Cuando se comunique con el Departamento de Servicios al Consumidor, indique los números de modelo y de serie de la olla de presión. Se puede encontrar estos números en la superficie exterior del lado de la olla de presión.

Por favor, escríbanse abajo la información:

Número de Modelo _____ Número de Serie _____ Fecha de Compra _____

Las preguntas serán respondidas en poco tiempo por teléfono, por correo electrónico o por carta. Cuando envíe un correo electrónico o una carta, incluya un número de teléfono y la hora en que puede ser contactado durante los días hábiles, si es posible.

Todo el mantenimiento, aparte de lo ya detallado en las secciones de “LIMPIEZA” y “CUIDADO Y MANTENIMIENTO” del presente instructivo (vea las páginas 6 y 7), que esta olla requiera debe ser realizado por el Departamento de Servicios de Fábrica.

Consejo: Le recomendamos que llame nuestro Departamento de Servicios al Consumidor a 1-800-877-0441 antes de enviar su olla de presión para reparaciones. Cuando envíe una olla para reparación, no olvide indicar la fecha de compra y una descripción del problema.

Envíe las ollas para reparación a:

Canton Sales and Storage Company
Departamento de Servicios de Fábrica de Presto
Attn: Repair, 555 Matthews Drive, Canton, MS 39046-3251

El Departamento de Servicios de Fábrica de Presto está equipado para reparar todos los productos para el hogar PRESTO® y suministrar piezas de repuesto PRESTO® genuinas. Las piezas de repuesto PRESTO® genuinas son fabricadas con las mismas normas estrictas de calidad de los productos para el hogar Presto® y están especialmente diseñadas para funcionar de manera adecuada con estos productos para el hogar. Presto solo puede garantizar la calidad y el rendimiento de piezas de repuesto Presto® genuinas. Las piezas de repuesto de “apariciencia similar” pueden no tener la misma calidad o no funcionar de la misma manera. Para asegurarse de que compra piezas de repuesto genuinas Presto®, busque la marca registrada Presto®.

Las piezas de repuesto están disponibles en ferreterías y otras tiendas minoristas. Las piezas también pueden solicitarse por nuestro sitio del web a www.gopresto.com.

Garantía Limitada de PRESTO®

(Válido solo en los Estados Unidos y Canadá)

Este producto para el hogar PRESTO® de alta calidad está diseñado y fabricado para proporcionar muchos años de funcionamiento satisfactorio de uso doméstico normal. Presto garantiza al dueño original que, en caso de presentarse un defecto de material o fabricación durante los primeros doce (12) años posteriores a la compra, lo reparará o reemplazará a opción de Presto. Nuestra garantía no se aplica a condiciones normales de desgaste y rotura incluyendo rayones, pérdida de brillo o manchas; la reparación o el reemplazo de piezas que se mueven o precederán tales como el anillo de goma hermética, el tapón de sobrepresión, la válvula de escape de presión o la junta del cierre de la tapa; ni a daños causados por transporte. ***Fuera de los Estados Unidos y Canadá, esta garantía limitada no se aplica.***

Para obtener servicio durante el plazo de garantía, llame al Departamento de Servicios al Consumidor a 1-800-877-0441. Si no sea posible resolver el problema por teléfono, se le informe enviar el producto para el hogar PRESTO® al Departamento de Servicios de Fábrica de Presto para una inspección de calidad; el costo de enviar es la responsabilidad del consumidor. Cuando envíe el producto para el hogar, por favor incluya su nombre, dirección, número de teléfono y la fecha en que se adquirió el electrodoméstico tan como una descripción del problema que tiene con el producto para el hogar.

Deseamos que usted obtenga el máximo placer al utilizar este producto para el hogar PRESTO® y le solicitamos que lea y siga las instrucciones adjuntas. Si no sigue las instrucciones, cualquier daño causado por reemplazos de piezas inadecuadas, mal trato, mal uso (incluso el sobrecalentamiento y el hervor hasta que la unidad se seque) o descuido anulará esta garantía. Esta garantía le da derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos, los cuales varían de un estado a otro. Esta es una garantía personal de Presto y se expide en lugar de toda otra garantía expresa.

NATIONAL PRESTO INDUSTRIES, INC.
Eau Claire, Wisconsin 54703-3703