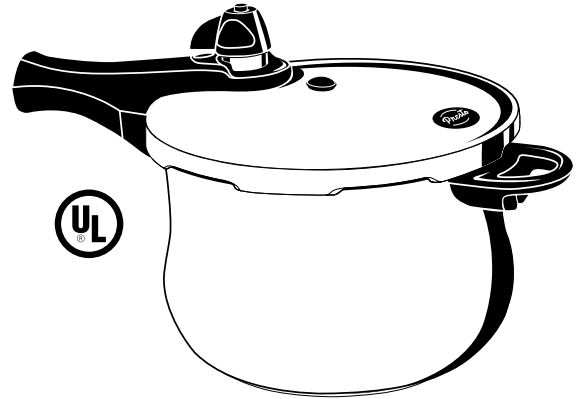


Olla de presión *edición limitada para el aniversario de 100 años*




Instrucciones y recetas

©2005 National Presto Industries, Inc.
Visítenos en la red a www.GoPresto.com

Formulario S72-626B

Índice general

Precauciones importantes	1	Cómo cocinar las carnes de ave	12
Introducción a su olla de presión	2	Cómo cocinar las carnes	14
Conozca su olla de presión	2	Cómo cocinar las verduras	18
Cómo usar su olla de presión	3	Cómo cocinar los frijoles y arvejas secos	20
Información importante de seguridad	4	Cómo cocinar los granos	21
Cómo limpiar y mantener su olla de presión	5	Cómo cocinar los postres	23
Consejos útiles	6	Índice de recetas	25
Preguntas y respuestas	7	Servicios al consumidor	26
Cómo cocinar los caldos y las sopas	8	Garantía limitada	26
Cómo cocinar los mariscos y el pescado	10		

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.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

Para reducir el riesgo de lesiones corporales o daños materiales, tiene que seguir medidas de seguridad básicas, incluyendo estas:

1. Lea todas las instrucciones.
2. Antes de cada uso, siempre verifique que el tubo de ventilación no sea obstruido. Sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación.
3. Siempre verifique que el cierre de la tapa se mueve con facilidad antes de usar la olla.
4. Nunca llene la olla de presión más que $\frac{2}{3}$ de su capacidad. Cuando cocina los alimentos que hacen espuma, chisporrotean o se expandan durante la cocción, tales como las sopas, los granos y los frijoles y arvejas secos, no la llene más que $\frac{1}{2}$ de su capacidad. El tubo de ventilación puede obstruirse y la presión sea demasiada. Véase a las instrucciones para cada alimento.
5. 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 están en la tabla de la página 21. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo cual puede obstruir el tubo de ventilación, el tapón de sobrepresión y el cierre de la tapa.
6. Este producto para el hogar cocina bajo presión. El uso no apropiado puede resultar en quemaduras graves. Asegúrese de que la olla esté bien cerrada antes de ponerla en funcionamiento; el asa de la tapa debe de estar arriba del asa del cuerpo. Véase a la sección en cómo usar la olla.
7. Nunca ponga la olla de presión ni intente de cocinar a presión en un horno caliente.
8. Tenga mucho cuidado cuando maneja una olla que tiene los líquidos calientes. Nunca toque las superficies calientes. Siempre use las asas o las agarraderas.
9. Nunca abra la olla de presión hasta que se enfría por completo, toda la presión interna se reduce, el cierre de la tapa se baja y el vapor no se escape cuando retire el regulador PressureTru™. Véase a la sección en cómo usar la olla.

10. **¡AVISO!** Para asegurar un funcionamiento seguro y un rendimiento satisfactorio, reemplace el tapón de sobrepresión cada vez que reemplace el anillo hermético, o antes si se endurece, se deforma, se raja, se desgasta o se pica. Se recomienda reemplazar el anillo hermético y el tapón de sobrepresión cada dos años.
11. Es necesaria una supervisión cuidadosa cuando usa la olla de presión cerca de los niños. No se recomienda que los niños usen esta olla.
12. Como aumenta la presión dentro de la olla, el eje del regulador PressureTru™ se levanta. Se alcance la PRESIÓN BAJA cuando puede ver la primera línea. Se alcance la PRESIÓN ALTA cuando puede ver la segunda línea. Cuando alcance la presión requerida, reduzca el calor gradualmente a fin de mantener esta presión. Si no reduce el calor, la presión sigue aumentando y el vapor en exceso se escape del regulador PressureTru™, resultando en que el líquido se evapora, los alimentos pueden chamuscarse y la olla se daña.
13. **¡AVISO!** No use esta olla de presión sobre un quemador de gas propano líquido ni una estufa de gas más que 12.000 BTUs.
14. Nunca enlata con presión con esta olla de presión.
15. No dé a la olla de presión otro uso que no sea el indicado.
16. No usa esta olla de presión para freír en el aceite abundante.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Este producto es solamente para el uso doméstico.

Introducción a su olla de presión

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

La olla de presión resulta ideal para los estilos de vida y hábitos alimenticios corrientes. Prepara 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 y 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 mezclar los sabores.

Hay algunas recetas de alimentos favoritos que muestran las numerosas ventajas de la cocción a presión. Para su conveniencia, cada receta da la información nutricional. Asegúrese de leer la sección “Conozca su olla de presión” antes de usar su nueva olla de presión.

Conozca su olla de presión

Su olla de presión es similar a una cacerola con una tapa muy especial que se trava en lugar. El aire se libera automáticamente y el vapor se retiene dentro de la olla, creando la presión.

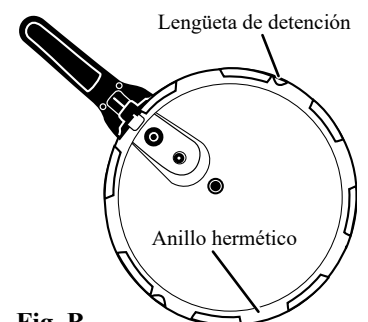
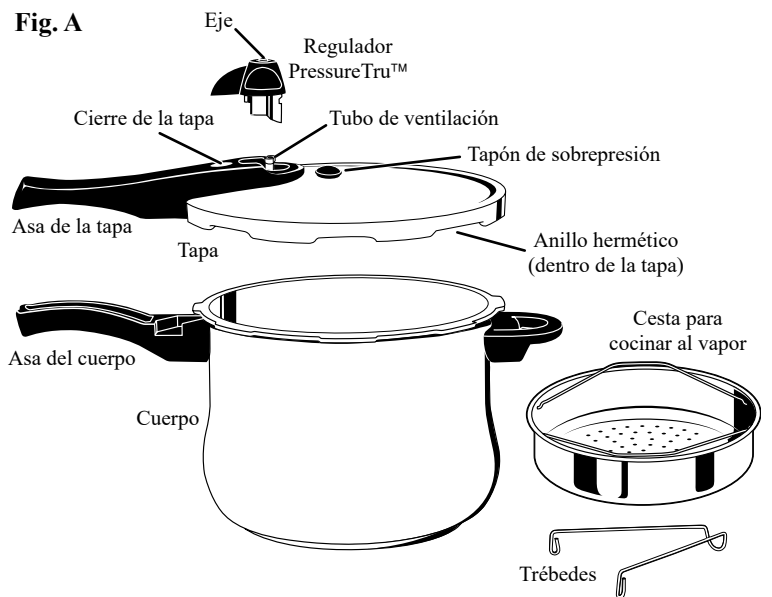
Bajo presión, las temperaturas internas de la olla se elevan por encima del punto de ebullición normal del agua y los alimentos se cocinan más rápidamente.

A PRESIÓN BAJA, se alcanza una temperatura de 232°F (111°C) dentro de la olla. A PRESIÓN ALTA, se alcanza una temperatura de 244°F (118°C) dentro de la olla. Estas temperaturas elevadas aceleran la cocción y el ambiente húmedo ablanda la carne de manera natural.

Antes de usar la olla para la primera vez, familiarícese con sus piezas (Fig. A) y leer la sección “Cómo usar su olla de presión” de la página 3.

Deje a un lado el regulador PressureTru™ y retire el anillo hermético, sacándolo del borde interno de la tapa (Fig. B). Lave el anillo hermético, la tapa, el cuerpo, las trébedes y la cesta con agua tibia y jabonosa para retirar todo el material de envase y el lubricante blanco de fabricación. **Nunca lave el regulador PressureTru™ ya que el agua puede dañarlo.**

Enjuague todas las piezas con agua tibia y luego séquelas por completo. Devuelve a su lugar el anillo hermético con cuidado para que se encaje debajo de las lengüetas de detención (Fig. B) que se encuentran en el borde interno de la tapa.



Cómo usar su olla de presión

Para obtener los mejores resultados cada vez que usa la olla, siga atentamente estas instrucciones paso por paso para cocinar a presión. Puede resultarle útil consultar la Fig. A de la página 2.

1. Prepare los ingredientes según las instrucciones de la receta que seleccionó. Vierta el líquido en el cuerpo de la olla, según la receta o la tabla de cocción. Por lo general, el líquido que se usa es agua. Sin embargo, algunas recetas requieren otros líquidos, como el caldo, el jugo o el vino. Asegúrese de que no sobrellene la olla (página 4).
2. Posicione las trébedes y la cesta en la olla, si la receta las requiere; véase a “Consejos útiles” de la página 6 para más información en cómo usarlas. Si usa las trébedes, póngalas en la olla con los terminos circulares hacia y tocando el fondo de la olla (Fig. C).

3. **Importante:** Antes de posicionar la tapa sobre el cuerpo de la olla, sostenga la tapa a la luz y mire a través del tubo de ventilación para asegurarse de que esté limpio (Fig. D). Véase a la información de seguridad de la página 4.

Mientras sostiene el asa del cuerpo 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 y posicione la tapa sobre el cuerpo (Fig. E). Mueva el asa de la tapa para que se caiga a posición.

4. Seguramente cierre la tapa girándola en el sentido con las agujas del reloj hasta que el asa de la tapa se centra arriba del asa del cuerpo. La olla de presión se cierra por completo cuando el asa de la tapa está arriba del del cuerpo (Fig. F).

5. Posicione el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación. Oirá un clic cuando está en lugar. El brazo del regulador debe de ser centrado sobre el cierre azul de la tapa (Fig. G). **Nota:** Es posible que tenga presionar ligeramente al regulador PressureTru™ cuando posicionarlo.

6. Usando un nivel de calor bastante alta, caliente la olla. Mientras la presión aumenta, puede notar un poco de vapor escapando del regulador PressureTru™.

Nota: El cierre de la tapa se levanta y se baja algunas veces al empieza de la cocción; libera el aire de la olla. También puede oír un chasquido o ver alguna condensación entre el cuerpo y la tapa. Todos estos señales son normales y indican que la presión aumenta y el aire libera de la olla.

Al punto que el aire libera por completo de la olla, el cierre se levanta y traba la tapa en lugar. Una vez que la olla se traba, el cierre se queda levantada (Fig. H) hasta que reduce la presión por completo.

7. Como la presión aumenta dentro de la olla, el eje azul del regulador PressureTru™ se levanta. Se alcance la PRESIÓN BAJA cuando puede ver la primera línea. Se alcance la PRESIÓN ALTA cuando puede ver la segunda línea.

Empiece medir el tiempo de cocción cuando el eje se levanta a la presión requerida (Fig. I). Cuando alcance esta presión, ajuste el calor para que el eje permanezca a esta posición.

Nota: Si el eje se levanta más arriba que la segunda línea, el regulador PressureTru™ libera la presión en exceso y oír un siseo constante. Si se lo ocurre, reduzca el calor para reducir la presión a la requerida.

Si no reduce el calor, la presión sigue aumentando y el vapor en exceso se escape del regulador PressureTru™, resultando en que el líquido se evapora, los alimentos pueden chamuscarse y la olla se daña. **Nunca deje la olla de presión sin supervisión cuando cocina a temperaturas altas.**

8. Cuando termine la cocción, apague el calor. Si usa una estufa eléctrica, retire la olla del quemador.

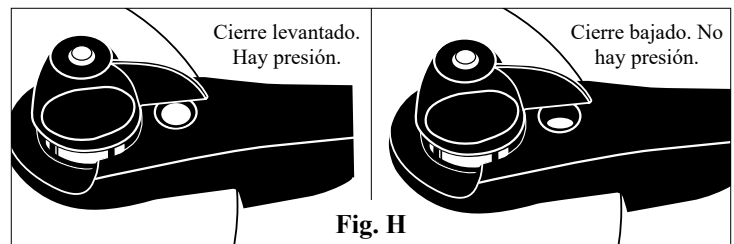
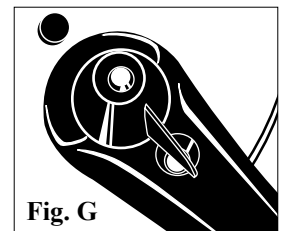
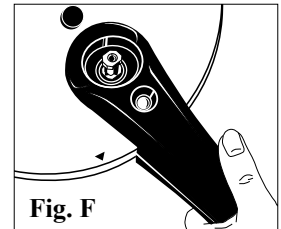
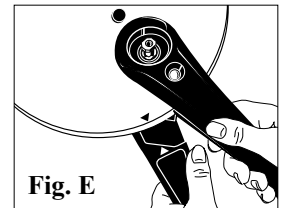
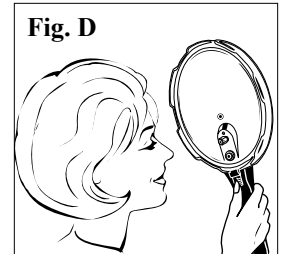
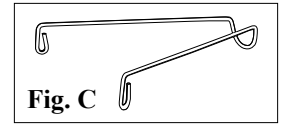
9. Reduzca la presión según indica la receta o la tabla de cocción.

Si indica “deje que la presión reduzca por sí misma,” deje la olla a un lado para enfriarse hasta que la presión se reduzca por completo.

Si la receta indica “enfrié la olla de forma rápida,” tiene que enfriarla inmediatamente. Puede reducir la presión seguramente usando uno de estos métodos:

- A) Enfrié la olla bajo un chorro de agua corriente o vierta agua fría sobre ella hasta que la presión ha reducido por completo.

Asegúrese de que el chorro de agua no entre en contacto con el regulador PressureTru™.



La presión se ha reducida por completo cuando ambos el cierre de la tapa y el eje del regulador PressureTru™ se han bajado (Fig. H, página 3). Si el cierre o el eje se queda en su posición levantada, significa que todavía hay presión dentro de la olla. Enfía la olla hasta que ambos el cierre de la tapa y el eje del regulador PressureTru™ se han bajado (Fig. H).

- B) Gire el brazo del regulador PressureTru™ en cualquier dirección para reducir la presión (Fig. J). El vapor se escape de manera rápida. **¡AVISO!** Para evitar las quemaduras de vapor, siempre gire el brazo hacia usted para que el vapor se escape fuera de usted.

¡AVISO! Cuando reduce la presión rápidamente, asegúrese de que la receta indique hacerlo y que sigue todas las pautas de seguridad a continuación. Si no lo haga, el líquido y algunos residuos de alimentos pueden liberar con el vapor, resultando en un lío, quemaduras o lesiones.

Nota: Puede dejar la reducción de presión girando el brazo del regulador PressureTru™ para que esté centrado otra vez sobre el cierre de la tapa (Fig. K). Si es necesario, termine la reducción de presión rápida bajo un chorro de agua corriente o vierta agua fría sobre la olla hasta que la presión se reduce por completo.

10. Después de que la presión se haya reducido por completo, retire el regulador PressureTru™ levantándolo directamente arriba del tubo de ventilación por su superficie negra. Siempre retire el regulador antes de abrir la tapa.

11. Para retirar la tapa, gírela en sentido contrario al reloj hasta que la marca ▼ de la tapa se alinea con la marca ▲ del asa del cuerpo. Levanta la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado de usted. Si la tapa se pega o es difícil girar, es posible que haya presión dentro de la olla. **Nunca fuerce de abrir la tapa.**

Continúe enfriando la olla hasta que el cierre de la tapa se baja y la tapa gire con facilidad. Después de retirar la tapa, mire a través del tubo de ventilación para averiguar que no sea obstruido. Si el tubo está obstruido, límpielo con un cepillo pequeño o un limpiador de tubos.

12. Si ha usado la cesta, agarre con almohadillas sus asas y, con mucho cuidado, levántela de la olla. Retire y sirva los alimentos.

Información importante de seguridad

Con la olla de presión, puede preparar alimentos deliciosos rápidamente. Si se la usa de manera apropiada, la olla de presión es uno de los productos para el hogar más seguros de la cocina. Para garantizar un funcionamiento seguro, asegúrese de que siempre cumpla con estas reglas básicas cada vez que usa la olla.

1. **Nunca llene en exceso la olla de presión.** Muchos alimentos se expanden durante la cocción. Si llena en exceso su olla, la expansión de los alimentos puede resultar en la obstrucción del tubo de ventilación. Si el tubo se obstruye, no puede liberar la presión excesiva. Por eso, nunca llene la olla más que $\frac{2}{3}$ de su capacidad. Hay algunos alimentos, tales como el arroz, los granos, los frijoles y arvejas secos y las sopas, que se expanden tanto o se espuman y se chisporrotean cuando cocinarlos que nunca debe de llenar la olla más que $\frac{1}{2}$ de su capacidad.

Para conveniencia, se marcaron ambas líneas de llenado con hendiduras en la superficie interior del cuerpo de la olla (Fig. L). La hendidura más arriba indica la línea de llenado de $\frac{2}{3}$ y la más baja la línea de llenado de $\frac{1}{2}$. Además, cada sección de recetas le da más información del nivel máximo de llenado para cada tipo de alimento.

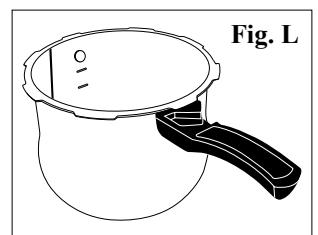
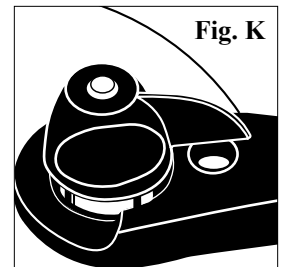
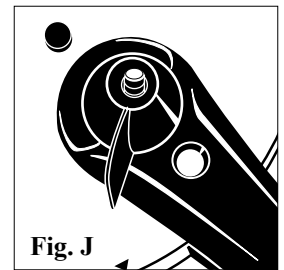
Cuando cocine cualquier alimento, ninguna parte del alimento debe de sobrepasar la línea máxima.

Sigue la receta específica para la cantidad del líquido que debe de usar. Es posible que el líquido no toque la línea de llenado.

Recuerde: Cuando cocine el arroz, los granos, los frijoles y arvejas secos y las sopas, no llene la olla más que $\frac{1}{2}$ de su capacidad.

2. **Siempre agregue el líquido de cocción.** Si deja una olla vacía sobre un quemador caliente o si una olla hierve hasta secarse y se deja sobre un quemador caliente, la olla se sobrecalienta, lo cual puede resultar en manchas o daños a la olla.
3. **Siempre mire a través del tubo de ventilación antes de usar la olla** para verificar que no está bloqueado. Si el tubo de ventilación está bloqueado, no puede funcionar como diseñado y por eso no puede liberar la presión excesiva. La presión puede aumentar hasta niveles peligrosos. Para limpiar el tubo de ventilación, refiérase a las instrucciones de la página 5.
4. **Siempre cierre por completo la olla.** La olla se cierra por completo cuando el asa de la tapa se encuentra arriba de la del cuerpo. Su olla tiene sujeciones en la tapa y el cuerpo que sujete la tapa en su lugar cuando está cerrada por completo. Sin embargo, si la olla no se cierra por completo, las sujeciones no traban la tapa sobre el cuerpo.

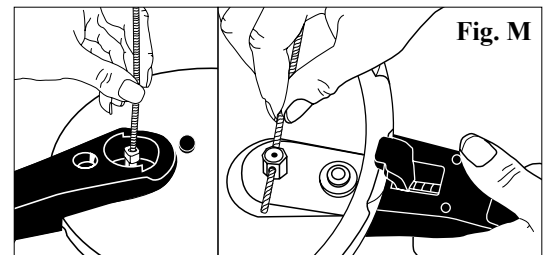
La presión puede acumularse dentro de la olla y puede hacer que la tapa se salga de su lugar, resultando en lesiones corporales o daños materiales. Siempre verifique que el asa de la tapa está arriba de la del cuerpo (Fig. F, página 3). No gire más allá que el alineado de las asas.



- Nunca abra la olla cuando tiene presión.** El cierre azul de la tapa muestra visualmente el estado de presión dentro de la olla. Cuando está levantado, hay presión. Cuando está bajado, no hay presión y puede abrir la olla. Si abre la olla antes de que toda la presión está reducida, el contenido se brota violentamente, resultando en lesiones corporales o daños materiales.
- Reemplace el tapón de sobrepresión si se endurece, se deforma, se raja, se desgasta o se pica.** El tapón de sobrepresión es una válvula secundaria para liberar la presión si el tubo de ventilación se obstruya. El tapón está hecho de caucho y, cuando es nuevo, es blando y flexible. Con el tiempo, depende de la frecuencia y el tipo de uso, el caucho se hace duro y rígido. Cuando se hace duro y rígido, el tapón pierde la capacidad de actuar como válvula secundaria para liberar la presión. Tiene que reemplazarlo inmediatamente. Si el tapón se desencaja de la tapa durante la cocción debido a la presión excesiva, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441. **No intente de usar el tapón desencajado.**
- Siempre siga las instrucciones de preparación que se encuentran en este instructivo cuando cocina a presión el arroz, los granos y los frijoles y arvejas secos.** Durante la cocción, los frijoles y arvejas secos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo cual puede obstruir el tubo de ventilación. Por eso, tienen que remojarlos y cocinarlos según las instrucciones de la página 20. Usando este método ayuda en minimizar la espuma durante cocción. Al igual que los frijoles y arvejas secos, el arroz y los granos tienden a hacer espuma al cocinarlos; por eso, a fin de contener la espuma, prepare el arroz y los granos en un tazón, siguiendo las instrucciones en la página 22.
- 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 y arvejas secos que no están en la tabla en la página 21.** Debido a la espuma, estos alimentos se expanden mucho. Nunca deben de cocinarlos a presión.

Cómo limpiar y mantener su olla de presión

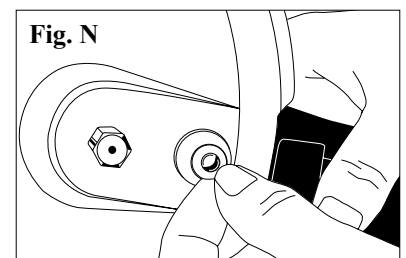
- Todas las piezas de su olla de presión, menos el regulador PressureTru™, pueden ser sumergidas para limpiarlas con facilidad. **Siempre retire el regulador PressureTru™ de la tapa antes de sumergirla en agua.** Cuando lave la tapa, siempre retire el anillo hermético para limpiar su borde interior. Lave el anillo hermético en agua caliente y jabonosa después de cada uso.
- Lave el regulador PressureTru™ con un paño húmedo. Nunca lo sumerja en agua ya que puede dañarlo.
- Sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación para verificar que no está bloqueado. Si está bloqueado, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos por completo. Limpie también la tuerca del tubo (Fig. M).



- De vez en cuando, retire el cierre de la tapa del asa para limpiarlo. Para retirarlo, ponga un dedo sobre su agujero y retire la junta blanca de caucho del cierre del lado inferior de la tapa (Fig. N).

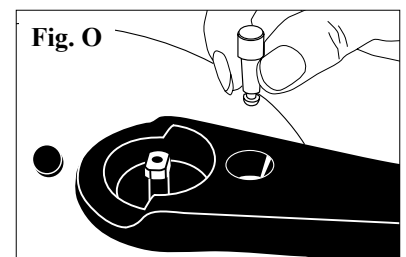
Presione el cierre a través de la parte superior de la tapa. Lave el cierre y la junta en agua caliente y jabonosa. Puede limpiar el eje de metal del cierre con una esponja de nailon. Limpie el agujero con un cepillo pequeño.

Después de limpiarlo, reintroduzca el eje a su agujero (Fig. O) del lado superior de la tapa y presiónelo hacia abajo. Ponga un dedo sobre el agujero de la tapa para que el cierre no caiga y dé la vuelta a la tapa. Humedezca la junta y presiónela en el extremo del eje hasta que se encaje en su hendidura.



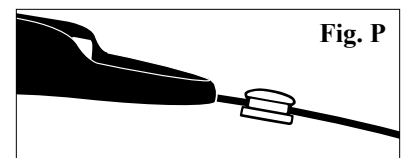
- Para limpiarlo, puede retirar el tapón de sobrepresión presionándolo de su agujero de la parte superior de la tapa. Después de la limpieza, reintroduzca del tapón a su agujero. Empuje el lado abovedado al agujero del lado inferior de la tapa

El borde inferior del tapón debe de quedarse total y simétricamente contra la parte inferior de la tapa (Fig. P). Cuando el tapón se encuentra instalado correctamente, muestra la palabra "TOP" si se mira la parte externa de la tapa.



- Para sacarle brillo, la superficie externa de su olla de presión de acero inoxidable puede ser limpiado con un lustrador de plata u otro limpiador suave no abrasivo. **Nunca use las esponjas metálicas ni los limpiadores con un blanqueador o el cloro.**

Si se adhieren residuos alimentarios al cuerpo de la olla, límpiela con un cepillo para verduras, una esponja de nailon o limpiador en polvo no abrasivo, tales como el limpiador y lustrador Bon Ami® o el limpiador de cobre, latón y porcelana Cameo®.



Tenga cuidado que no sobrecalienta su olla. Las temperaturas altas pueden formar manchas de varios colores, conocidas como manchas de calor, en el acero inoxidable. Por lo general, puede quitar estas manchas con un limpiador en polvo no abrasivo.

7. Cuando no esté en uso, guarde la olla en un lugar seco con la tapa invertida sobre el cuerpo. Si traba la tapa sobre la olla, los olores desagradables pueden formarse en el interior de la olla y el anillo hermético puede dañarse.
8. Como con toda la batería de cocina, evite triturar o cortar los alimentos en la olla con un cuchillo u otro utensilio filoso.
9. Si el asa del cuerpo o de la tapa se aflojan, ajústelas con un destornillador.
10. El anillo hermético, el tapón de sobrepresión y la junta del cierre de la tapa pueden contraerse, endurecerse, deformarse, rajarse, desgastarse o picarse debido al uso normal. Deterioran rápidamente al exponerlas a las temperaturas elevadas, como las de un quemador o estufa caliente. Cuando se lo ocurre, reemplace estas piezas. Se recomienda reemplazar el anillo hermético y el tapón de sobrepresión cada dos años.

Por lo general, las fugas entre la tapa y el cuerpo de la olla se deben a la contracción del anillo hermético después de un largo periodo de uso. Reemplace el anillo hermético. Cada vez que reemplace el anillo hermético, reemplace el tapón de sobrepresión.
11. Es normal ver una cantidad pequeña de vapor o humedad alrededor del tapón de sobrepresión o del cierre de la tapa y entre la tapa y el cuerpo cuando empieza la cocción. Debe de detenerse cuando la presión aumenta y el cierre se sella. Si las fugas continúan alrededor del cierre, limpie o reemplace la junta del cierre.

Empiece con la limpieza; si las fugas continúan, reemplace las piezas de caucho. **No haga funcionar su olla si presenta fugas continuas.** Si limpiando y reemplazando las piezas no dejen las fugas, devuelva la olla entera a los Servicios de fábrica de Presto (véase a la página 26).
12. Si no puede abrir la olla de presión, por cualquier razón, llame a los Servicios al consumidor en Eau Claire, WI a 1-800-877-0441. Cualquier mantenimiento que este producto requiere, aparte de la limpieza y el cuidado doméstico normal, tiene que ser realizado por los Servicios de fábrica de Presto (véase a la página 26).

Consejos útiles

- Puede adaptar sus recetas favoritas a la cocción a presión si siga las instrucciones generales en este instructivo para cada tipo de alimento. Reduzca el tiempo de cocción de su receta por $\frac{2}{3}$ ya que la cocción a presión es más rápida que los métodos de cocción comunes. Por ejemplo, si su método de cocción común requiere 45 minutos, el tiempo en la olla de presión es 15 minutos.

Debido a que la evaporación es mínima, tiene que reducir la cantidad de líquido usada. Debe de usar aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza más líquido que lo preferido en su plato final. Recuerde que siempre tiene que haber agua u otro líquido en la olla de presión para producir el vapor necesario.
- Use las trébedes y la cesta para cocinar a vapor si prefiere cocinar los alimentos fuera del líquido de cocción. Cuando los cocina a presión fuera del líquido, los sabores de los alimentos 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 las trébedes ni la cesta.
- Cocina la mayoría de alimentos a PRESIÓN ALTA. Cocina a PRESIÓN BAJA los alimentos delicados, tales como las verduras y los mariscos.
- Se puede usar muchos líquidos de cocción en una olla de presión. El vino, la cerveza, el caldo, los jugos y, por supuesto, el agua son excelentes líquidos para usar.
- Reduzca la presión rápidamente después de cocinar los alimentos delicados, tales como la crema pastelera y las verduras frescas. Para otros alimentos, como las carnes, las sopas y los granos, deje que la presión reduzca por sí misma.
- Si una receta dice que cocina 0 minutos, cocina los alimentos solamente hasta alcanzar la presión de cocción. Luego reduzca la presión según dice la receta.
- Se puede preparar exquisitos postres y guarniciones también en su olla de presión. Use las tazas de vidrio para crema pastelera aptas para el horno o los moldes individuales de metal. Llene los recipientes solamente a $\frac{2}{3}$ a fin de dejar espacio para la expansión de los alimentos. Posiciónelos en la olla sobre la rejilla. No llene la olla más que $\frac{2}{3}$ de su capacidad.
- Cuando cocine a presión en altitudes altas, tiene que aumentar el tiempo de cocción por un 5% para cada 1.000 pies que superen los primeros 2.000 pies. Siguiendo esta regla, los tiempos de cocción se incrementan como así:

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

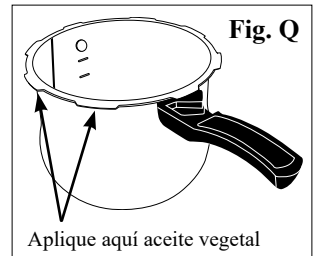
Debido a que los tiempos de cocción aumentan a las altitudes mayores que 2.000 pies, tiene que añadir $\frac{1}{2}$ taza de líquido adicional.
- Si tiene preguntas sobre las recetas, las tablas de cocción o el funcionamiento de su olla de presión, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441, envíe un correo electrónico a contact@gopresto.com o escribe a National Presto Industries, Inc., 3925 North Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703.

Preguntas y respuestas

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

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

- Si es difícil cerrar la tapa, presione la palma de su mano en el medio de la tapa mientras mueve el asa de la tapa a la posición cerrado con la otra mano.
- Si es difícil cerrar la tapa después de dorar las carnes, puede ser que el calor dilató el cuerpo. Retire la tapa, deje que el cuerpo se enfríe un poco e intente de nuevo. No posicione la olla sobre el quemador hasta que se cierre por completo.
- Para abrir o cerrar la tapa más fácilmente, aplique una capa muy fina de aceite vegetal a la parte inferior de las sujeciones del cuerpo (Fig. Q). Use un cepillo de repostería, una toalla o los dedos para quitar el exceso de aceite. **Nunca aplique el aceite al anillo hermético.**



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

Con la tapa retirada, cocine a calor bajo hasta que se evapore el exceso de líquido. La próxima vez que prepare la misma receta, use menos líquido.

¿Cómo puedo evitar la sobrecocción?

Recuerde empezar a medir el tiempo de cocción tan pronto que puede ver la línea del eje que indica la presión requerida. Es muy importante que mida el tiempo precisamente; será útil un temporizador Presto®. También, asegúrese de enfriar la olla según la receta.

¿Qué puedo hacer si los alimentos no están cocinados completamente una vez que el tiempo recomendado termine?

Simplemente caliente la olla hasta alcance la presión requerida y cocine los alimentos uno o dos minutos más.

¿Puedo usar la olla de presión de acero inoxidable con todo tipo de estufa?

Su olla de presión funciona en las estufas vitrocerámicas, de gas y de bobina eléctrica. Sin embargo, no funciona en las estufas de inducción ya que no es magnética.

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, eso es normal. Si continúa la fuga, es probable que el asa de la tapa no estén bien alineada con la del cuerpo y el cierre de la tapa no puede encajarse.

¿Es normal que el cierre de la tapa se mueva hacia arriba y abajo cuando empieza la cocción?

Sí, al comienzo de cocción, eso es normal. No se preocupe. El cierre de la tapa se queda levantada cuando la olla se sella. Sin embargo, si el cierre continúa moviéndose así, o se levanta parcialmente, dele un golpecito con la punta de un cuchillo. Si no se levanta después del golpecito, ocurre uno de lo siguiente:

1. El quemador no está suficientemente caliente.
2. La olla no está cerrada por completo (véase a la página 3).
3. No hay líquido suficiente para formar el vapor necesario.
4. Tiene que reemplazar la junta del cierre de la tapa (véase a la página 5).

Cómo cocinar los caldos y las sopas

La olla de presión es ideal para preparar sopas y caldos deliciosos y nutritivos en minutos en vez de las horas necesarias con los métodos convencionales.

Los caldos son la base de la mayoría de las grandes sopas y salsas; pueden usarlos en vez de agua en muchas recetas para obtener más sabor. Tradicionalmente, para hacer los caldos, se hierven los huesos durante horas hasta extraer todo el sabor. Con la olla de presión, puede hacerlo en unos minutos si sigue las sencillas instrucciones en las próximas páginas.

Hay algunas recetas favoritas incluido. Si tiene su propia receta preferida, pruébela usando las recetas de este instructivo como guía. Si la receta incluye los frijoles y arvejas secos, tiene que remojarlos según las instrucciones en la pagina 20 antes de agregarlos.

No cocine a presión las sopas que contengan la cebada, el arroz, las pastas, los granos, los frijoles y arvejas secos que no estén en la tabla en la pagina 21, ni la sopa en polvo ya que tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación. Tiene que agregar estos alimentos a la sopa después de la cocción a presión.

Para preparar los caldos y las sopas, no sobrepase la línea de llenado de ½ de la olla. Si usa la olla sin líquido de cocción o deje que la olla hierva hasta secarse, se dañará.

Sopa de pollo

2½ libras de pollo en porciones para servir
5 tazas de agua
1 taza de zanahorias en rebanadas
1 taza de cebollas picadas

¼ taza de apio picado
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra

Ponga todos los ingredientes en la olla de presión. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 12 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Retire el pollo de la olla y deje de enfriarse. Quite la carne de los huesos, devuelva el pollo a la olla y caliente.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 212 calorías, 10 g de grasa, 72 mg de colesterol

Sopas deliciosas preparadas con la sopa de pollo

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

Sopa de pollo con fideos: Hierva la sopa. Agregue algunos fideos finos y cocínelos a calor bajo, sin la tapa, durante 10 a 15 minutos. Condimente con la sal y la pimienta negra al gusto.

8 porciones

Sopa de pollo con bolas de masa: Mezcle juntos 1 huevo batido, ½ taza de leche y ½ cucharadita de sal. Agregue 1½ tazas de harina a la mezcla. Vierta la mezcla por cucharadita a la sopa burbujea en la olla. Cocínela a calor bajo, sin la tapa, durante 6 minutos.

8 porciones

Sopa de pollo con arroz: Agregue 1 taza de arroz cocinado a la sopa y caliéntela. Condimente con la sal y la pimienta negra al gusto.

8 porciones

Sopa de carne de res

2 libras de carne de res sin grasa en cubos de 1 pulgada
5 tazas de agua
1 taza de cebollas picadas
1 taza de zanahorias en rebanadas
¼ taza de apio picado

1 hoja de laurel
1 cucharadita de perejil en copos
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra

Ponga todos los ingredientes en la olla de presión. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 12 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 268 calorías, 13 g de grasa, 98 mg de colesterol

Sopas deliciosas preparadas con la sopa de carne de res

Caldo de res: Cuele la sopa para obtener el caldo.

Sopa de carne de res con tomates: Agregue 2 tazas de jugo de tomate y 1 taza de arroz cocinado a la sopa y caliéntela.

8 porciones

Sopa de cebollas: Vierta 2 cucharadas de aceite vegetal en la olla y sofría 1½ tazas de cebollas en rebanadas finas. Agregue las cebollas a 6 tazas de caldo de res y condiméntelo con ¼ cucharadita de pimienta negra. Cierre y asegure la tapa. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 2 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Sirva en tazones con queso parmesano. Si lo desea, decore con cubos de pan frito o de pan francés tostado.

8 porciones

Sopa de frijoles negros

2 tazas de frijoles negros secos
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
1 taza de cebollas picadas
3 dientes picados de ajo
1 a 2 chiles jalapeños, sin semillas y nervaduras, picados
1 cucharada de chile en polvo
1½ cucharaditas de orégano
½ cucharadita de pimienta de Jamaica

4 tazas de caldo de pollo
2 tazas de zanahorias rebanadas de ¾ pulgada de espesor
1 cucharada de azúcar moreno empacado
2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
•••••
1 taza de cilantro fresco picado, holgadamente empacado
Sal al gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones en la página 20. Vierta el aceite en la olla y sofría las cebollas, el ajo, los chiles, el chile en polvo, el orégano y la pimienta de Jamaica durante 2 minutos. Agregue los frijoles, el caldo, las zanahorias, el azúcar moreno y el vinagre; revuélvalos.

Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 12 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Retire 1 taza de la mezcla de frijoles, colóquela en la licuadora y procésela hasta que quede uniforme. Devuélvala a la olla de presión, agregue el cilantro fresco y revuélvalos.

8 porciones

Información nutricional por cada porción: 231 calorías, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol

Guiso de pescado al azafrán

- 1 lata de 14½ onzas de caldo de pollo
- ¼ taza de vino blanco seco
- 4 papas rosadas en cuartos
- 3 zanahorias en trozos de ½ pulgada
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 2 dientes picados de ajo
- ¼ taza de perejil picado

- 1 hoja de laurel
- Pizca de azafrán o ¼ cucharadita de cúrcuma
-
- 1 libra de pescado firme (fletán, abadejo, bacalao), fresco o descongelado, en octavos
- 1 pimiento rojo en trozos
- 1 taza de arvejas congeladas, descongeladas

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 la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 3 minutos a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida.

Agregue el pescado, el pimiento rojo y las arvejas. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocínelos durante 1 minuto a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida. Tire la hoja de laurel.

8 porciones

Información nutricional por cada porción: 174 calorías, 1 g de grasa, 40 mg de colesterol

Sopa minestrone

- 1½ libras de carne de res sin grasa en cubos de 1 pulgada
- 5 tazas de agua
- 1 lata de 14 a 15 onzas de tomates picados
- 1 taza de cebollas picadas
- 1 taza de zanahorias en rebanadas
- ¼ taza de apio picado
- 1 diente picado de ajo
- 2 cucharadas de perejil en copos

- 1½ cucharaditas de albahaca
- 1 cucharadita de sal
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de pimienta negra
-
- 1 lata de 16 onzas de frijoles blancos medianos
- 1 lata de 15 onzas de judías verdes cortadas, escurridas
- 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 negra en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Agregue los frijoles blancos medianos, las judías verdes y los fideos. Cocínelos a calor bajo, sin la tapa, durante 10 minutos. Adorne con el queso parmesano si prefiere.

10 porciones

Información nutricional por cada porción: 228 calorías, 6 g de grasa, 50 mg de colesterol

Sopa de papas

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebollas, en picadas finas
- ½ taza de apio en rebanadas
- 3 tazas de caldo de pollo
- 4 tazas de papas, peladas y picadas

- ¼ cucharadita de pimienta blanca
- ¼ cucharadita de albahaca
-
- 1 lata de 12 onzas de leche descremada evaporada
- Sal al gusto

Caliente el aceite en la olla a calor medio. Sofría las cebollas y el apio hasta que queden tiernos. Agregue el caldo, las papas, la pimienta blanca y la albahaca en la olla de presión. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 6 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

Retire 2 tazas de la mezcla de papas; colóquelas en una batidora o un procesador de alimentos y procéselas hasta que quede uniforme. Devuélvalas a la olla de presión, agregue la leche condensada y revuelva.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 160 calorías, 2 g de grasa, 2 mg de colesterol

Chile casero fuerte

- 1½ libras de carne molida de res
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
- ½ taza de agua
- 1 taza de cebollas picadas
- ¾ taza de pimientos verdes picados
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal

- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de pimienta picante
-
- 1 lata de 15 onzas de frijoles comunes, escurridos y enjuagados

Dore la carne en la olla de presión a calor medio. Agregue los ingredientes restantes, salvo los frijoles comunes. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 5 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Agregue los frijoles comunes y revuélvalos mientras caliéntelos.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 432 calorías, 17 g de grasa, 111 mg de colesterol

Cómo cocinar los mariscos

Los mariscos son la base de algunos de los platos más saludables y nutritivos que puede preparar. Son una fuente excelente de proteínas, minerales y algunas vitaminas. Además, son bajos en grasa, colesterol y sodio. La cocción a vapor en la olla de presión obtiene sus mejores y más intensos sabores.

El tiempo de cocción requerido está directamente relacionado con el espesor de los mariscos, incluso el pescado. Para estar seguro, si parecen delgados por su peso o si pesan menos que lo indicado en la receta, reduzca el tiempo de cocción. Los mariscos tienden a endurecer si los sobrecocina. Cocina los mariscos a PRESIÓN BAJA.

**Para preparar los mariscos, no sobrepase la línea de llenado de $\frac{2}{3}$ de la olla.
Si usa la olla sin líquido de cocción o deje que la olla hierva hasta secarse, se dañará.**

Bistec de salmón a la mostaza

4 bistecs de salmón o fletán de 1 pulgada de espesor	1 taza de vino blanco seco o caldo de pollo
4 cucharadas de mostaza picante	1 hoja de laurel
3 a 4 ramitos de tomillo fresco o $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo seco	••••••
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal	2 cucharadas de mostaza picante
1 cebolla pequeña, picada	1 cucharada de harina de maíz
1 diente picado de ajo	

Unte cada bistec con 1 cucharada de mostaza. Aplaste 1 ramito de tomillo en la mostaza o espolvoreela con el tomillo seco. Vierta el aceite en la olla y caliéntelo a calor medio; sofría las cebollas y el ajo hasta que queden tiernos. Agregue el vino y la hoja de laurel; revuélvalos. Posicione los bistecs en la cesta sobre las trébedes en la olla. Cierre la tapa seguramente.

Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 2 minutos a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida. Retire cuidadosamente los bistecs y la cesta; mantenga los bistecs tibios. Tire la hoja de laurel. Mezcle 2 cucharadas de mostaza con la fécula de maíz. Agregue al líquido en la olla de presión y revuélvalo. Caliente hasta que la salsa hierva y se espese, revolviendo constantemente. Sirva la salsa con los bistecs de salmón.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 218 calorías, 9 g de grasa, 20 mg de colesterol

Camarones estilo scampi

1 libra de camarones medianos, crudos, limpios y sin piel	$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
3 cucharadas de margarina	$\frac{1}{2}$ taza de agua
2 cucharadas de cebolletas picadas	••••••
6 dientes picados de ajo	2 cucharadas de perejil picado
2 cucharaditas de jugo de limón	$\frac{1}{4}$ cucharadita de cáscara de limón rallada

Usando papel de cocina, seque los camarones. Ponga la mantequilla en la olla y derrítala a calor medio. Sofría las cebollas y el ajo. Agregue el jugo de limón y la sal; revuélvalo y cocínelo hasta que burbujee. Viértalo en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Agregue los camarones y revuélvalos.

Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 3 minutos a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida. Agregue el perejil y la ralladura de limón y revuélvalos.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 205 calorías, 11 g de grasa, 173 mg de colesterol

Jambalaya de camarones

1 taza de arroz blanco de grano largo	2 dientes picados de ajo
$1\frac{1}{2}$ tazas de agua	1 hoja de laurel
$\frac{1}{2}$ taza de agua	1 cucharadita de albahaca
••••••	$\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo
1 lata de 14 o 15 onzas de tomates cocinados	$\frac{1}{2}$ cucharadita de chile en polvo
$\frac{1}{4}$ taza de caldo de pollo	$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
$\frac{1}{2}$ libra de jamón precocinado en cubos	$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
$\frac{1}{2}$ taza de cebollas picadas	$\frac{1}{4}$ cucharadita de salsa picante
$\frac{1}{2}$ taza de apio picado	••••••
$\frac{1}{2}$ taza de pimientos verdes picados	1 libra de camarones medianos, crudos, limpios y sin piel

Combine el arroz y $1\frac{1}{2}$ tazas de agua en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta $\frac{1}{2}$ taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta sobre las trébedes en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 6 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

Abra la olla y deje a un lado el arroz para que se evapore el agua. Retire la cesta, las trébedes y el agua de la olla. Agregue los ingredientes restantes a la olla, salvo los camarones. Revuélvalos bien. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 3 minutos a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida.

Agregue los camarones y revuélvalos. Cocínelos sin la tapa a calor medio durante 2 o 3 minutos o hasta que los camarones estén bien calientes. Sirva sobre arroz.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 252 calorías, 3 g de grasa, 157 mg de colesterol

Bacalao y brócoli con limón y eneldo

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 libra de filetes congelados de bacalao | Sal |
| de 1 pulgada de espesor | ½ taza de agua |
| Eneldo seco | 2 tazas de brócoli en bocados |
| Pimienta negra con limón | |

Corte el pescado en 4 trozos. Espolvoree con el eneldo seco, la pimienta negra con limón y la sal. Vierta ½ taza de agua en la olla. Posicione el pescado y el brócoli en la cesta sobre las trébedes en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 2 minutos a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 103 calorías, 1 g de grasa, 49 mg de colesterol

Sopa de quingombó y mariscos

- | | |
|--|---|
| 1 taza de arroz blanco de grano largo | 2 hojas de laurel |
| 1½ tazas de agua | 2 cucharadas de perejil |
| ½ taza de agua | 1 cucharadita de albahaca |
| ••••• | ½ cucharadita de tomillo |
| 2½ tazas de caldo de pollo | ¼ cucharadita de pimentón |
| 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 picados | ¼ taza de agua fría |
| 1 taza de cebollas picadas | 2 cucharadas de harina de maíz |
| ¾ taza de pimientos verdes picados | 1 paquete de 10 onzas de quingombó congelado en rebanadas, descongelado |
| 2 dientes picados de ajo | |

Combine el arroz y 1½ tazas de agua en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta ½ taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 6 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Abra la olla y deje a un lado el arroz para que se evapore todo el agua. Retire la cesta y el agua de la olla.

Agregue a la olla el caldo, los camarones, el lenguado, los tomates, las cebollas, los pimientos verdes, el ajo, las hojas de laurel, el perejil, la albahaca, el tomillo, el pimentón y la sal. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 1 minuto a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida.

Mezcle el agua con la fécula de maíz juntos. Agréguelo a la mezcla caliente y revuélvalo. Caliéntelo hasta que se espese, revolviendo constantemente. Agregue el quingombó y caliente durante 3 o 4 minutos. Tire la hoja de laurel. Sirva sobre arroz.

9 porciones

Información nutricional por cada porción: 224 calorías, 2 g de grasa, 101 mg de colesterol

Atún en adobo

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 libra de bistec de atún de 1 pulgada de espesor | 2 dientes picados de ajo |
| 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, salvo el agua, y viértalos sobre el atún. Deje en adobo durante 30 minutos, dando la vuelta una vez. Retire al atún del adobo y póngalo en la cesta sobre las trébedes. Vierta el adobo y el agua en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 2 minutos a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 170 calorías, 6 g de grasa, 52 mg de colesterol

Tabla de cocción: Mariscos

Vierta ½ taza de agua en la olla y posicione los mariscos en la cesta sobre las trébedes en la olla. No llene la olla más que ¾ de su capacidad. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine según la tabla a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida.

<i>Mariscos (frescos o descongelados)</i>	<i>Tiempo de cocción</i>	<i>Mariscos (frescos o descongelados)</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Camarones medianos a grandes, 36 a 40	0 a 1 minuto	Filetes de salmón, 1 pulgada de espesor	2 minutos
Camarones grandes, 21 a 25	1 minuto	Patas de cangrejo	0 a 1 minuto
Filetes de atún, 1 pulgada de espesor	2 minutos	Vieiras grandes	1 minuto
Filetes de pescado, 1 pulgada de espesor	2 minutos		

Cómo cocinar las carnes de ave

Una gran variedad de comidas deliciosas y livianas viene del pollo y otras aves preparadas 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, descubre que la olla de presión es ideal para preparar sus platos favoritos rápidamente. Disfruta 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 prefiere. Si se la dora a calor intenso, suele conservar los jugos naturales. Si se la cocina sin dorar, los sabores de distintos ingredientes se entremezclan en combinaciones espectaculares. Para obtener carne más crocante, puede colocarla en la parrilla unos minutos después de cocinarla a presión.

Para preparar las carnes de ave, no sobrepase la línea de llenado de $\frac{2}{3}$ de la olla. Ninguna porción del alimento debe de sobrepasar esta línea (véase a la página 7). Si usa la olla sin líquido de cocción o deje que la olla hierva hasta secarse, se dañará.

Pechugas de pollo al estragón

1 cucharada de aceite vegetal	1 cucharadita de estragón
4 pechugas de pollo sin piel, deshuesadas, en mitades	1 cucharadita de sal
$\frac{1}{4}$ taza de vino blanco con salsa de Worcestershire	$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
$\frac{1}{2}$ taza de vino blanco	•••••
$\frac{1}{4}$ taza de cebollas picadas	$\frac{1}{4}$ taza de agua
$\frac{1}{4}$ taza de apio en rebanadas	1 cucharada de harina de maíz
$\frac{1}{4}$ taza de zanahorias rebanadas	

Vierta el aceite en la olla y caliéntelo a calor medio; dore el pollo. Agregue los ingredientes restantes, salvo la fécula de maíz y el agua. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 4 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Retire el pollo y manténgalo caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz; agréguela a la salsa y caliéntela hasta que se espese, revolviendo constantemente.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 219 calorías, 5 g de grasa, 69 mg de colesterol

Pollo californiano

2 cucharadas de aceite vegetal	$\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo
6 pechugas de pollo sin piel, deshuesadas, en mitades	$\frac{1}{4}$ taza de perejil picado
1 cucharadita de romero	•••••
3 dientes de ajo, pelados y rebanados	$\frac{1}{2}$ limón, finamente rebanado
$\frac{1}{2}$ taza de vino blanco	Sal y pimienta negra al gusto

Vierta el aceite en la olla y caliéntelo a calor medio; dore el pollo. Condimente el pollo con el romero y póngalo en la olla. Cubra el pollo con el ajo. Mezcle el vino, el caldo y el perejil; viértalos sobre el pollo. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 4 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Adorne el pollo con las rebanadas de limón.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 191 calorías, 6 g de grasa, 69 mg de colesterol

Pollo con chutney

6 pechugas de pollo sin piel, deshuesadas, en mitades	1 cucharada de azúcar moreno
1 lata de 14 a 15 onzas de tomates picados	$\frac{1}{4}$ 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 chutney de mango	1 cucharada de harina de maíz
1 cucharada de vinagre	

Ponga todos los ingredientes en la olla, salvo la fécula de maíz y el agua. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 4 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Retire el pollo y manténgalo caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz; agréguela a la salsa y caliéntela hasta que se espese, revolviendo constantemente.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 258 calorías, 3 g de grasa, 73 mg de colesterol

Pollo con salsa de soja

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

Ponga todos los ingredientes en la olla de presión. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 4 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 169 calorías, 2 g de grasa, 69 mg de colesterol

Alas de pollo agridulce

18 alas de pollo	2 cucharadas de salsa de soja
1 lata de 8 onzas de trozos de piña, sin escurrir	1 cucharada de ketchup
1 pimiento rojo en trozos de 1 pulgada	½ cucharadita de salsa Worcestershire
1 cebolla mediana en trozos de 1 pulgada	¼ cucharadita de jengibre molido
½ taza de apio en rebanadas	••••••••
½ taza de vinagre	2 cucharadas de agua fría
¼ taza de azúcar moreno	2 cucharadas de harina de maíz

Ponga las alas, los trozos y jugo de piña, el pimiento, la cebolla y el apio en la olla. En un tazón pequeño, mezcle juntos el vinagre, el azúcar moreno, la salsa de soja, el ketchup, la salsa de Worcestershire y el jengibre; viértalos a la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 3 minutos a PRESIÓN ALTA.

Enfríe la olla de forma rápida. Retire el pollo, la piña y las verduras al plato de servir caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz; agréguela a la salsa y caliéntela hasta que se espese, revolviendo constantemente. Vierta la salsa sobre el pollo, la piña y las verduras. Si lo prefiere, sirva con arroz cocinado al vapor (véase a la página 22).

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 418 calorías, 24 g de grasa, 113 mg de colesterol

Pollo cacciatore

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

Ponga todos los ingredientes en la olla, salvo el paté de tomate. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 9 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Retire el pollo al plato de servir caliente. Agregue el paté de tomate a la salsa en la olla y cocínelos a calor bajo hasta que se espesen. Vierta la mezcla sobre el pollo.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 291 calorías, 14 g de grasa, 90 mg de colesterol

Pollo con hierbas

1 cucharada de aceite vegetal	1 cucharadita de orégano
1 taza de cebollas picadas	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
½ taza de hojas de apio picadas	Sal y pimienta negra al gusto

Vierta el aceite en la olla y caliéntelo a calor medio. Sofría las cebollas y el ajo; retírelos. Dore el pollo. Agregue las cebollas, el ajo, el caldo de pollo, el perejil, las hojas de apio, el orégano y la albahaca. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 9 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida.

Retire el pollo al plato de servir caliente. Agregue las aceitunas al líquido y caliente. Mezcle el agua fría con la harina. Agréguela al caldo caliente y caliéntela hasta que se espese, revolviendo constantemente. Vierta la salsa sobre el pollo.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 250 calorías, 8 g de grasa, 115 mg de colesterol

Pollo estilo bayou bounty

3 libras de pollo en porciones de servir	2 dientes picados de ajo
1 lata de 28 onzas de tomates sin escurrir, cortados	1 cucharada de mezcla de condimentos extra picantes
1½ tazas de cebollas picadas	••••••••
½ taza de pimientos verdes picados	Arroz cocinado caliente (véase a la página 22)
½ taza de apio picado	

Ponga todos los ingredientes en la olla de presión, salvo el arroz. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 9 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Sirva el pollo y la salsa sobre el arroz.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 394 calorías, 14 g de grasa, 90 mg de colesterol

Pechuga de pavo

3 a 4 libras de pechuga de pavo
1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de agua
1 cebolla, picada

½ taza de apio picado
½ cucharadita de condimento para aves
Sal y pimienta negra al gusto

Vierta el aceite en la olla y caliéntelo a calor medio; dore el pavo de todos lados. Agregue los ingredientes restantes. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 35 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Si lo prefiere, espese la salsa de la carne.

6 a 8 porciones

Información nutricional por cada porción: 197 calorías, 8 g de grasa, 76 mg de colesterol

Arroz con pollo

3 a 3½ libras de pollo en porciones para servir
Pimentón
Sal y pimienta negra
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas medianas, picadas
1 diente picado de ajo
1 taza de caldo de pollo
1 hoja de laurel
½ cucharadita de pimienta roja molida

¼ cucharadita de azafrán molido
•••••
1 paquete de 10 onzas de arvejas verdes congeladas
1 taza de aceitunas verdes en rebanadas
1 tomate, peleado y picado
1 lata de 4 onzas de pimientos, escurridos y rebanados
•••••
Arroz cocinado caliente (véase a la página 22)

Espolvoree el pollo con el pimentón, la sal y la pimienta negra. Vierta el aceite en la olla y caliéntelo a calor medio; dore el pollo, algunos pedazos al tiempo, y retire. Agregue las cebollas y el ajo; sofríalos hasta que queden tiernos. Devuelva el pollo a la olla y agregue el caldo de pollo, la hoja de laurel, la pimienta roja y el azafrán. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 9 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida.

Retire el pollo. Agregue las arvejas, las aceitunas, el tomate y los pimientos y revuélvalos juntos. Devuelva el pollo a la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 0 minutos. Deje que la presión reduzca por sí misma. Agregue el arroz cocinado y revuélvalo.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 462 calorías, 19 g de grasa, 93 mg de colesterol

Tabla de cocción: Carnes de ave

No es necesario dorar las carnes de ave antes de cocinarlas a presión, pero puede hacerlo si lo prefiere. Después de dorarlas, retire las carnes de ave de la olla y vierta el líquido en la olla. Posicione las carnes de ave en la cesta sobre las trébedes en la olla; no use las trébedes si las carnes sobrepasan la línea de llenado de ⅔ de la olla.

No sobrepase la línea de llenado de ⅔ de la olla. Ninguna porción del alimento debe de sobrepasar esta línea (véase a la página 7).

Carnes de ave	Líquido requerido	Tiempo de cocción
Pollo entero de 2½ a 3 libras	1 taza	13 a 15 minutos
Pollo en porciones para servir	1 taza	9 minutos
Pechuga de pollo, deshuesada	½ taza	4 a 5 minutos*
Pechuga de pavo de 3 a 4 libras	1½ tazas	35 minutos

*Enfríe la olla de forma rápida (véase a las páginas 3 y 4).

Cómo cocinar las carnes

Cuando quiere preparar los 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 de calor húmedo pueden ser platos succulentos y deliciosos realizados en muy poco tiempo con la olla de presión. Un paso importante cuando cocina las carnes a presión en la olla es dorarlas por todos lados para conservar los jugos naturales. Puede hacerlo en la olla de presión si misma.

Las recetas en este instructivo fueron pensadas para las carnes frescas o descongeladas por completo. Para cocinar las carnes congeladas, déjelas fuera del congelador una media hora para que la superficie de la carne se dore y quede crocante. Aumente los tiempos de cocción indicados en las recetas.

Las carnes congeladas de res, ternera o cordero deben ser cocinadas durante 25 minutos por cada libra. La carne congelada de cerdo debe ser cocinada durante 30 minutos por cada libra. El tiempo de cocción varía según el tamaño y el espesor del corte, la distribución de la grasa y el hueso, el grado y el corte de la carne y el punto de cocción deseado.

Después de cocinar las carnes, si prefiere preparar una 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 agregue lentamente la mezcla de harina o de fécula, revolviendo frecuentemente durante 1 minuto, o hasta que se espese. Condimente con la sal y la pimienta negra.

Para preparar las carnes, no sobrepase la línea de llenado de $\frac{2}{3}$ de la olla. Ninguna porción del alimento debe de sobrepasar esta línea (véase a la página 7). Si usa la olla sin líquido de cocción o deje que la olla hierva hasta secarse, se dañará.

Carne de res a la cacerola

3 libras de paleta o tapa de res
1 cucharada de aceite vegetal
 $1\frac{1}{2}$ tazas de agua

Sal y pimienta negra
1 cebolla pequeña, picada
1 hoja de laurel

Vierta el aceite en la olla y caliéntelo a calor medio. Dore bien la carne de todos lados y retírela de la olla. Vierta agua en la olla. Posicione la carne en la cesta sobre las trébedes en la olla; no use las trébedes si la carne sobrepasa la línea de llenado de $\frac{2}{3}$. Condíméntela con la sal, la pimienta negra, las cebollas y la hoja de laurel.

Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 55 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Si lo prefiere, espese la salsa de la carne.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 297 calorías, 20 g de grasa, 72 mg de colesterol

Albóndigas puercoespín

1 libra de carne de res molida sin grasa
 $\frac{1}{3}$ taza de arroz blanco de grano largo no cocinado
2 cucharadas de paté de tomate
1 cucharadita de sal
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
 $\frac{1}{2}$ taza de cebollas picadas

$\frac{1}{4}$ taza de apio en rebanadas
 $\frac{1}{4}$ taza de pimientos verdes picados
1 taza de salsa de tomate
 $\frac{1}{4}$ taza de agua
1 cucharada de azúcar blanco
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza seca

Mezcle juntos la carne de res molida, el arroz, el paté de tomate, la sal y la pimienta negra. Forme 8 albóndigas y póngalas en la olla. Agregue las cebollas, el apio y el pimiento verde. Combine juntos la salsa de tomate, el agua, el azúcar y la mostaza y viértala sobre las albóndigas. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 12 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 350 calorías, 17 g de grasa, 77 mg de colesterol

Bistec suizo

2 libras de bistec de cadera de 1 pulgada de espesor
1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
1 taza de cebollas picadas
 $\frac{1}{2}$ taza de pimientos verdes picados

$\frac{1}{2}$ taza de apio en rebanadas
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra

Ponga todos los ingredientes en la olla de presión. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 18 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Si lo prefiere, espese la salsa.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 251 calorías, 9 g de grasa, 98 mg de colesterol

Guiso de carne de res

1 libra de carne de res sin grasa, en cubos de 1 pulgada
1 taza de agua
1 cebolla, en rebanadas
•••••
4 papas pequeñas, en cuartos
1 taza de judías verdes congeladas
1 taza de zanahorias, en rebanadas

1 taza de tomates picados
1 cucharadita de sal
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
•••••
 $\frac{1}{4}$ taza de agua fría
1 cucharada de harina

Ponga la carne de res, el agua y la cebolla en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 8 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Agregue las papas, las judías verdes, las zanahorias, los tomates, la sal y la pimienta negra en la olla.

Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 3 minutos a PRESIÓN ALTA. 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.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 347 calorías, 7 g de grasa, 73 mg de colesterol

Carne de res en conserva

3 libras de carne de res en conserva
 $1\frac{1}{2}$ tazas de agua

1 cucharada de ajo en polvo
1 hoja de laurel

Vierta $1\frac{1}{2}$ tazas de agua en la olla. Frote el ajo en polvo en todas las superficies de la carne de res y póngala en la cesta sobre las trébedes en la olla; no use las trébedes si la carne sobrepasa la línea de llenado de $\frac{2}{3}$. Agregue la hoja de laurel. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 60 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. **Nota:** Si la carne viene con condimentos, úselos y omita la hoja de laurel.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 295 calorías, 18 g de grasa, 103 mg de colesterol

Salsa con carne de res para espaguetis

1 libra de carne de res molida sin grasa	1 cucharadita de perejil en copos
1 lata de 14 a 15 onzas de tomates picados	½ cucharadita de orégano
1 taza de cebollas picadas	½ cucharadita de albahaca
½ taza de apio picado	¼ cucharadita de tomillo
½ taza de pimienta verde picado	⅛ cucharadita de pimienta roja
1 diente picado de ajo	3 gotas de salsa de pimienta picante
2 cucharaditas de azúcar blanco	••••••
1 cucharadita de sal	1 lata de 6 onzas de paté de tomate

Caliente el aceite en la olla a calor medio y dore la carne. Agregue y revuelva todos los ingredientes, salvo el paté de tomate. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 8 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Agregue y revuelva el paté de tomate; cocínelo a calor bajo, sin la tapa, hasta obtener la consistencia preferida. Sirva la salsa sobre los espaguetis. Espolvoree con queso parmesano, si lo prefiere.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 229 calorías, 12 g de grasa, 51 mg de colesterol

Carne de cerdo al albaricoque

3 libras de carne arrollada de cerdo, deshuesada	1 cucharadita de pimienta roja molida
½ taza de ketchup	1 cucharadita de mostaza seca
½ taza de salsa teriyaki	¼ cucharadita de pimienta negra
⅓ taza de albaricoques en conserva	1 cebolla en rebanadas
¼ taza de vinagre de sidra	1½ tazas de agua
¼ taza de azúcar moreno oscuro, envasado	

Ponga la carne de cerdo en una bolsa de plástico grande o en un plato de vidrio. Combine juntos el ketchup, la salsa teriyaki, las conservas, el vinagre, el azúcar moreno, la pimienta roja, la mostaza y la pimienta negra y viértalos sobre la carne. Refrigere toda la noche. Retire la carne pero conserve el adobo. Dore la carne de todos lados en la olla de presión a calor medio y retírela.

Posicione las trébedes en la olla con la mitad de la cebolla rebanada y el agua. Ponga la carne de cerdo en la cesta sobre las trébedes y distribuya la cebolla restante de manera uniforme sobre la carne. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 55 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

Ponga en una cacerola el adobo que conservó y hierva hasta que espese, revolviendo de vez en cuando. Retire la carne y las cebollas de la olla de presión. Agregue las cebollas al adobo espesado y sirva con la carne en lonchas. Puede pisar las cebollas antes de agregarlas a la salsa y servir las con arroz, si lo prefiere.

8 porciones

Información nutricional por cada porción: 332 calorías, 13 g de grasa, 77 mg de colesterol

Costillas de cerdo con salsa barbacoa

3 libras de costillas de cerdo en porciones para servir	¼ taza de cebollas picadas
1 taza de agua	¼ taza de azúcar blanco
••••••	1 cucharadita de sal
1 taza de ketchup	1 cucharadita de chile en polvo
¼ taza de agua	1 cucharadita de semillas de apio
¼ taza de vinagre	

Ponga las costillas y el agua en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 5 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Escorra el líquido. Mezcle juntos los ingredientes restantes y viértalos sobre las costillas; revuelva para cubrir las costillas.

Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Retire las costillas de la olla. Cocina a calor bajo la salsa, sin la tapa, hasta obtener la consistencia preferida.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 427 calorías, 27 g de grasa, 107 mg de colesterol

Chuletas de cerdo rellenas

2 cucharadas de aceite vegetal	1 taza de salvado en copos, molido
4 chuletas de cerdo deshuesadas de 1 pulgada de espesor con corte profunda para mechar en cada una	2 cucharadas de agua
1 taza de cebollas picadas	½ cucharadita de salvia seca
¾ taza de apio picado	1 taza de agua
½ taza de maíz	Sal y pimienta negra al gusto

Vierta el aceite en la olla y caliéntelo a calor medio. Dore bien las chuletas y retírelas de la olla. Sofría las cebollas y el apio en la olla. Mezcle juntos el maíz, el salvado, 2 cucharadas de agua y la salvia. Rellene las chuletas con esa preparación. Vierta 1 taza de agua en la olla. Ponga las chuletas en la cesta sobre las trébedes en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 16 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 430 calorías, 20 g de grasa, 133 mg de colesterol

Carne de cerdo asada

3 libras de carne de cerdo para asar
1 cucharada de aceite vegetal
1½ tazas de agua

Sal y pimienta negra
1 cebolla en rebanadas

Vierta el aceite en la olla y caliéntelo a calor medio. Dore bien la carne de todos lados y retírela de la olla. Vierta agua en la olla. Ponga la carne en la cesta sobre las trébedes en la olla; no use las trébedes si la carne sobrepasa la línea de llenado de ¾. Condimente con la sal y la pimienta negra. Decore con las rebanadas de cebolla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 55 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 483 calorías, 27 g de grasa, 171 mg de colesterol

Bistec de falda relleno

1 cucharada de margarina
½ taza de cebollas picadas
½ taza de apio picado
1 diente picado de ajo
¼ taza de caldo de res, dividido
1 taza de migas de pan

½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de mejorana
¼ cucharadita de tomillo
⅛ cucharadita de pimienta negra
1 libra de bistec de falda en 2 partes iguales
1 taza de tomates picados

Caliente la mantequilla en la olla a calor medio y sofría las cebollas, el apio y el ajo. Agregue 2 cucharadas del caldo, las migas de pan, la sal, la mejorana, el tomillo y la pimienta negra. Ponga esta mezcla sobre uno de los bistecs. Luego, ponga el otro bistec encima del primero. Sujete con dos escarbadientes o brochetas de metal.

Ponga los bistecs en la olla, agregue 4 cucharadas del caldo y los tomates y revuélvalos bien. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 18 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 237 calorías, 12 g de grasa, 47 mg de colesterol

Guiso de carne de cordero

1 libra de carne de cordero para guisar
en cubos de 1 pulgada
1 taza de agua
1 cebolla en rebanadas
1 cucharada de salsa Worcestershire
1 diente picado de ajo
•••••

4 papas pequeñas, en cuartos
1 taza de zanahorias pequeñas
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
•••••
¼ taza de agua fría
1 cucharada de harina

Ponga la carne, el agua, la cebolla, la salsa Worcestershire y el ajo en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 6 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Agregue las papas, las zanahorias, la sal y la pimienta negra.

Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 3 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Mezcle bien el agua con la harina. Revuelva y agregue al guiso. Caliente hasta que el guiso se espese, revolviendo constantemente.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 315 calorías, 6 g de grasa, 74 mg de colesterol

Tabla de cocción: Carnes

Dore bien la carne y retire de la olla. Vierta líquido en la olla. Posicione la carne en la cesta sobre las trébedes en la olla. No use las trébedes si la carne sobrepasa la línea de llenado de ¾.

No sobrepase la línea de llenado de ¾ de la olla. Ninguna porción del alimento debe de sobrepasar esta línea (véase a la página 7).

Tipo de carne	Líquido requerido	Tiempo de cocción
Cerdo		
Aguja para asar, 3 libras	1½ tazas	55 minutos
Bistec, ½ pulgada de espesor	½ taza	5 minutos*
Bistec, 1 pulgada de espesor	½ taza	2 minutos*
Chuletas, ½ pulgada de espesor	½ taza	8 minutos*
Chuletas, 1 pulgada de espesor	1 taza	15 minutos*
Lomo para asar, 3 libras	1½ tazas	55 minutos
Cordero		
Chuletas, ½ pulgada de espesor	½ taza	5 minutos*
Chuletas, 1 pulgada de espesor	½ taza	2 minutos*
Patas, 3 libras	1½ tazas	35 a 45 minutos

*Enfríe la olla de forma rápida (véase a las páginas 3 y 4).

<i>Tipo de carne</i>	<i>Líquido requerido</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Jamón		
Lonchas, 3 libras	1½ tazas	30 a 35 minutos
Picnic, 3 libras	1½ tazas	30 a 35 minutos
Res		
Bistec de cadera, ½ pulgada de espesor	½ taza	10 minutos*
Bistec de cadera, 1 pulgada de espesor	1 taza	18 minutos*
Carne en conserva, 3 libras	1½ tazas	60 minutos
Costillas cortas	1 taza	25 minutos
Lomo enrollado, 3 libras	1½ tazas	30 a 35 minutos
Paleta, 3 libras	1½ tazas	45 a 50 minutos
Ternera		
Bistec, 1 pulgada de espesor	½ taza	10 minutos*
Carne para asar, 3 libras	1½ tazas	45 a 50 minutos
Chuletas, ½ pulgada de espesor	½ taza	5 minutos*
Chuletas, 1 pulgada de espesor	½ taza	2 minutos*

*Enfríe la olla de forma rápida (véase a las páginas 3 y 4).

Cómo cocinar las verduras

Las verduras han ganado importancia y prominencia en el menú. Están muy presentes en la dieta familiar de los cocineros que se preocupan 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; porque las verduras conservan más de su sabor natural, requieren menos sal y condimentos.

En la olla de presión, puede cocinar al mismo tiempo una gran variedad de verduras frescas o congeladas. Si usa las trébedes y la cesta para cocinar a vapor para guardar las verduras fuera del 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 la cesta y no use las trébedes.

**Para preparar las verduras, no sobrepase la línea de llenado de ⅔ de la olla.
Si usa la olla sin líquido de cocción o deje que la olla hierva hasta secarse, se dañará.**

Repollo con manzanas

½ cabeza de repollo en tiras	½ taza de caldo de pollo
1 cebolla pequeña, rebanada finamente	2 cucharadas de jugo congelado de manzana, descongelado
1 manzana para tortas, pelada, sin el centro y cortada	Sal y pimienta negra al gusto

Agregue todos los ingredientes a la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 5 minutos a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida. **Nota:** No llene la olla más que ⅔ de su capacidad.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 50 calorías, 0 g de grasa, 0 mg de colesterol

Raíces comestibles glaseadas

2 cucharadas de margarina	2 cucharadas de azúcar blanco
2 nabos, pelados, en octavos	2 cucharaditas de jengibre molido
8 onzas de zanahorias pequeñas	•••••
2 chirivías medianas, peladas, en rebanadas de ½ pulgada de espesor	1 cucharada de harina de maíz, opcional
1 taza de caldo de pollo	¼ taza de agua fría, opcional
	Sal y pimienta negra al gusto

Caliente la mantequilla en la olla de presión a calor medio y sofría los nabos y las zanahorias durante 3 minutos. Agregue las chirivías, el caldo de pollo, el jengibre y el azúcar. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 1 minuto a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Puede espesar la salsa, si lo prefiere; combine el agua con la fécula de maíz y agregue a la salsa. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente.

8 porciones

Información nutricional por cada porción: 77 calorías, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol

Puré de papas con ajo

2 libras de papas peladas y en cubos
4 dientes grandes de ajo
1½ tazas de caldo de pollo

••••••
1 cucharada de margarina
Sal y pimienta negra al gusto

Ponga todos los ingredientes en la olla, salvo la mantequilla, la sal y la pimienta. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 5 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Deje reposar las papas, el ajo y el caldo en la olla. Píselas con un pisador o un batidor manual hasta obtener la consistencia deseada. Agregue la mantequilla y condimente con la sal y la pimienta negra.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 127 calorías, 4 g de grasa, 0 mg de colesterol

Alcachofas en salsa

1 taza de agua
1 cucharada de aceite vegetal

3 alcachofas

Vierta el agua y el aceite en la olla. Posicione las alcachofas en la cesta sobre las trébedes en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Sirva con una de las salsas a continuación.

3 porciones

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

Salsa de ajo: Combine ¼ taza de mantequilla derretida y 2 dientes de ajo picados. Sirva caliente.

Yogur con hierbas: Mezcle 1 taza de yogur sin sabor, ¼ taza de zanahorias picadas, ½ cucharadita de eneldo seco y ¼ cucharadita de sal. Sirva frío.

Salsa italiana: Combine ½ taza de mayonesa y ¼ taza de aliño estilo italiano para ensalada. Sirva fría.

Batatas glaseadas con almíbar de arce

3 batatas peladas, en trozos de 1 a 1½ pulgadas
¾ taza de almíbar de arce
¼ taza de agua

1 cucharada de mantequilla derretida
½ cucharadita de sal

Ponga las batatas en la olla de presión. Combine los ingredientes restantes y viértalos sobre las batatas. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a PRESIÓN BAJA. Enfríe la olla de forma rápida.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 125 calorías, 2 g de grasa, 0 mg de colesterol

Tabla de cocción: Verduras

Cuando use las tablas de cocción a continuación, cocine las verduras el tiempo mínimo si las prefiere crocantes. Si las prefiere blandas, cocínelas el tiempo máximo. PARA EVITAR LA SOBRECOCIÓN, ENFRÍE LA OLLA DE FORMA RÁPIDA DESPUÉS DE COCINAR LAS VERDURAS, SALVO CUANDO SE INDIQUE LO CONTRARIO EN LA TABLA.

Si la tabla de tiempos de cocción dice que cocina 0 minutos, cocina las verduras solamente que puede ver la línea del eje que indica la presión requerida, y luego enfríe la olla de forma rápida. La cantidad de verduras no cambia los tiempos de cocción a presión. Es posible que las verduras más maduras requieran más tiempo que lo indicado en la tabla. Para asegurar un calentamiento uniforme, separe un bloque de verduras congeladas.

Para preparar las verduras, vierta el líquido en la olla. Posicione las trébedes en la olla. Ponga las verduras en la cesta sobre las trébedes.

Para preparar las verduras, no sobrepase la línea de llenado de ¾ de la olla.

Tabla de cocción: Verduras frescas

Tipo de verdura	Líquido requerido	Nivel de presión	Tiempo de cocción
Acelga, hojas enteras	½ taza	BAJA	1 a 2 minutos
Alcachofa entera de 6 a 8 onzas	1 taza	ALTA	10 minutos
Arvejas sin vaina	½ taza	BAJA	1 minuto
Batatas en rebanadas de 1 a 1½ pulgadas de espesor	1 taza	BAJA	10 minutos
Batatas en rebanadas de ½ pulgada de espesor	½ taza	BAJA	6 minutos
Berenjena en rebanadas de ½ pulgada de espesor	½ taza	BAJA	2 minutos
Berenjena en cubos de 1 a 1½ pulgadas de espesor	½ taza	BAJA	4 minutos
Berza,* hojas en trozos grandes o tallos en rebanadas finas	½ taza	ALTA	4 a 5 minutos
Brócoli, flores	½ taza	BAJA	1 a 2 minutos
Calabaza amarilla y calabacín en rebanadas de ¼ a ½ pulgada de espesor	½ taza	BAJA	1 minuto
Calabaza amarilla y calabacín en rebanadas de 1 pulgada de espesor	½ taza	BAJA	2 minutos
Calabaza bellota ⁺ en cuartos	1 taza	ALTA	12 minutos
Calabaza espagueti ⁺ en mitades	1 taza	ALTA	12 minutos
Chirivías en rebanadas de ½ pulgada de espesor	½ taza	BAJA	2 a 3 minutos

Tabla de cocción: Verduras frescas

Tipo de verdura	Líquido requerido	Nivel de presión	Tiempo de cocción
Coliflor, flores	½ taza	BAJA	1 a 2 minutos
Col rizado, hojas en trozos grandes o tallos en rebanadas finas	½ taza	ALTA	3 a 4 minutos
Espárrago, tallos en trozos de 1 pulgada	½ taza	BAJA	0 a 1 minutos
Espinaca, hojas enteras	½ taza	BAJA	0 minutos
Judías verdes y amarillas enteras o en rebanadas	½ taza	BAJA	2 a 4 minutos
Maíz en mazorca entero con diámetro de 2½ pulgadas	½ taza	ALTA	3 minutos
Nabos en rebanadas o en cubos de ¾ pulgada de espesor	½ taza	ALTA	3 a 5 minutos
Nabos succos en rebanadas o en cubos de 1 pulgada de espesor	½ taza	ALTA	3 minutos
Papas blancas en rebanadas de ½ pulgada de espesor	½ taza	ALTA	3 minutos
Papas blancas en rebanadas de ¾ pulgada de espesor	½ taza	ALTA	5 minutos
Papas blancas enteras con diámetro de 1½ pulgadas	1 taza	ALTA	10 minutos
Papas blancas enteras con diámetro de 2½ pulgadas	1 taza	ALTA	15 minutos
Pimientos enteros	½ taza	BAJA	2 minutos
Remolachas enteras con un diámetro de 2½ pulgadas	1 taza	ALTA	15 a 16 minutos
Repollitos pequeños de Bruselas con diámetro de 1 pulgada	½ taza	BAJA	2 a 4 minutos
Repollo rojo o verde en trozos de 2 pulgada de espesor	1 taza	BAJA	8 a 9 minutos
Repollo rojo o verde en rebanadas finas	½ taza	BAJA	4 a 5 minutos
Zanahorias pequeñas o en rebanadas de ½ pulgada de espesor	½ taza	ALTA	3 a 5 minutos

* No use las trébedes; ponga en la cesta para cocinar a vapor.

+ Deje que la presión reduzca por sí misma.

Tabla de cocción: Verduras congeladas

Tipo de verdura	Líquido	Presión	Tiempo	Tipo de verdura	Líquido	Presión	Tiempo
Arvejas	½ taza	BAJA	1 a 2 minutos	Judías amarillas	½ taza	BAJA	2 a 3 minutos
Arvejas y zanahorias	½ taza	BAJA	1 a 2 minutos	Judías estilo francés	½ taza	BAJA	2 a 3 minutos
Brócoli	½ taza	BAJA	1 a 2 minutos	Judías verdes	½ taza	BAJA	2 a 3 minutos
Coliflor	½ taza	BAJA	3 a 4 minutos	Maíz en granos	½ taza	BAJA	1 a 2 minutos
Espárrago en tallos	½ taza	BAJA	2 a 3 minutos	Maíz en mazorca	½ taza	ALTA	3 a 4 minutos
Espárrago en trozos	½ taza	BAJA	2 a 3 minutos	Repollitos de Bruselas	½ taza	BAJA	4 a 5 minutos
Espinaca	½ taza	BAJA	5 minutos	Verduras mezcladas	½ taza	BAJA	2 a 3 minutos
Habas	½ taza	BAJA	2 a 3 minutos				

Cómo cocinar los frijoles y arvejas secos

La olla de presión resulta ideal para preparar rápidamente los frijoles y arvejas secos. Durante la cocción, debido a que tienden a hacer espuma, pueden obstruir el tubo de ventilación. Por lo tanto, es necesario que siga estas precauciones cuando los cocine a presión:

1. Nunca llene la olla más que la línea de llenado de ½; esto incluye los frijoles, los ingredientes y el agua.
2. Para cocinar, agregue 1 cucharada de aceite vegetal.
3. Deje que la presión reduzca por sí misma.

Cómo remojarlos

Se recomienda remojar todos los frijoles y arvejas secos, salvo las lentejas y los frijoles de carita, a fin de obtener una cocción uniforme y quitar el almidón soluble en agua que produce gases. Puede remojar los frijoles y arvejas secos como así:

Método tradicional: Limpie y enjuague los frijoles. Cúbralos con una cantidad de agua 3 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 3 veces mayor que la cantidad de frijoles. Hierva los frijoles durante 2 minutos. Retírelos del calor, cúbralos y déjelos en remojo entre 1 y 2 horas. Escurra.

Cómo cocinarlos

Después de remojar los frijoles y arvejas secos, enjuáguelos, quíteles de pieles holgadas y póngalos en la olla de presión. Agregue agua fresca hasta cubrirlos y 1 cucharada de aceite vegetal. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine a PRESIÓN ALTA según la tabla de la página 21. Cocine menos tiempo si los prefiere más firmes para las ensaladas y las guarniciones o cuando cocine menos de 2 tazas. Para las sopas y los guisos, cocine más tiempo. Después de que termine la cocción, deje que la presión reduzca por sí misma.

**Para preparar los frijoles y arvejas secos, no sobrepase la línea de llenado de ½ de la olla.
Si usa la olla sin líquido de cocción o deje que la olla hierva hasta secarse, se dañará.**

Tabla de cocción: Frijoles y arvejas secos

Remoje los frijoles y arvejas secos, salvo las lentejas y los frijoles de carita, según la información de la página 20. Agregue 1 cucharada de aceite vegetal al líquido de cocción. **No cocine las arvejas secas en mitades.**

<i>Tipo de fréjol o arveja</i>	<i>Tiempo de cocción</i>	<i>Tipo de fréjol o arveja</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Arvejas enteras, amarillas y verdes	6 a 9 minutos	Frijoles rojos	3 a 6 minutos
Frijoles adzuki	1 a 3 minutos	Frijoles de carita	2 a 4 minutos*
Frijoles anasazi	1 a 3 minutos	Frijoles de soja (beige)	8 a 11 minutos
Frijoles blancos medianos	2 a 5 minutos	Garbanzos**	7 a 10 minutos
Frijoles blancos pequeños	1 a 3 minutos	Habas grandes**	0 a 1 minutos
Frijoles comunes	1 a 3 minutos	Habas pequeñas**	1 a 3 minutos
Frijoles negros	2 a 4 minutos	Lentejas, marrones y verdes	3 a 5 minutos*
Frijoles pinto	3 a 6 minutos		

*El tiempo de cocción es para frijoles no remojados.

**Agregue de ½ a 1 cucharadita de sal al agua de remojo y de cocción para mantener intacta la piel.

Curry de lentejas

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1½ tazas de cebollas picadas
- 6 tazas de agua
- 2 tazas de lentejas
- 1 cucharada de cilantro

- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de jengibre molido
-
- 1 cucharadita de sal

Vierta el aceite en la olla, caliéntelo a calor medio y sofría las cebollas. Agregue el agua, las lentejas, el cilantro, el curry en polvo y el jengibre. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 3 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Agregue la sal y revuelva.

8 porciones

Información nutricional por cada porción: 190 calorías, 2 g de grasa, 0 mg de colesterol

Frijoles horneados estilo estadounidense

- 2 tazas de frijoles blancos pequeños
- 3 tazas de agua
- ¼ taza de ketchup
- ¼ taza de melaza
- 1 loncha de 8 onzas de jamón crudo, cortado en cubos
- 1 cebolla mediana picada

- ½ taza de azúcar moreno
- ½ cucharadita de mostaza seca
- ¼ cucharadita de pimienta negra
-
- Sal al gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones en la página 20 y escúrralos. Agregue a la olla los frijoles blancos escurridos y todos los otros ingredientes, salvo la sal. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 35 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 264 calorías, 4 g de grasa, 5 mg de colesterol

Sabrosos frijoles blancos

- 2 tazas de frijoles blancos pequeños
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de cebollas picadas
- 1 taza de zanahorias en rebanadas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de aceite vegetal

- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de tomillo
- ¼ cucharadita de romero
- ¼ cucharadita de pimienta negra
-
- Sal al gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones en la página 20 y escúrralos. Agregue a la olla todos los ingredientes, salvo la sal. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 2 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

7 porciones

Información nutricional por cada porción: 254 calorías, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol

Cómo cocinar los granos

Los granos constituyen una importante, aunque a menudo poca reconocida, parte de una dieta saludable. Contribuyen los carbohidratos complejos, las fibras solubles y no solubles y otros nutrientes a la dieta. Además de estos beneficios, los granos son bajos en grasa. Con una olla de presión, puede preparar los granos en una manera rápida y cómoda. No es necesario remojarlos ni hervirlos varias horas en una olla de presión.

Durante la cocción, muchos granos tienden a espumar y chisporrotear, lo que puede obstruir 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 papel de aluminio. La preparación de granos en un tazón minimiza la limpieza, la cual puede ser difícil si los granos se pegan al 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 de 1 a 5 minutos, según el tiempo de cocción recomendado en la tabla de tiempos de cocción.

**Para preparar los granos, no sobrepase la línea de llenado de ½ de la olla.
Si usa la olla sin líquido de cocción o deje que la olla hierva hasta secarse, se dañará.**

Tabla de cocción: Granos

Combine el grano deseado y la cantidad de agua o caldo que se indica en la tabla en un tazón que quepa holgadamente en la olla de presión. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y a PRESIÓN ALTA según dice la tabla.

Después de cocinarlos, deje que la presión reduzca 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 que deje de evaporar la humedad excesiva de algunos granos. Si aún queda la humedad excesiva, escurran los granos antes de usarlos.

<i>1 taza de grano</i>	<i>Líquido requerido</i>	<i>Tiempo de cocción</i>	<i>1 taza de grano</i>	<i>Líquido requerido</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Alforfón	2 tazas	3 a 4 minutos	Cebada perlada	2½ tazas	11 a 14 minutos
Amaranto	1¾ tazas	4 a 5 minutos	Escanda	2 tazas	28 a 32 minutos
Arroz blanco	1½ tazas	6 a 7 minutos	Granos de centeno	1½ tazas	23 a 28 minutos
Arroz integral	1½ tazas	12 a 14 minutos	Granos de trigo	2 tazas	28 a 32 minutos
Arroz silvestre	1½ tazas	20 a 25 minutos	Mijo	2 tazas	9 a 10 minutos
Avena cortada	2 tazas	5 a 6 minutos	Quinua	1½ tazas	1 minuto
Avena de grano entero	1½ tazas	20 a 25 minutos	Trigo partido	1½ tazas	3 a 4 minutos
Cebada pelada	2½ tazas	25 a 28 minutos			

Arroz pilaf condimentado

2 cucharadas de margarina	½ cucharadita de sal
1 cebolla pequeña, picada	½ cucharadita de orégano
2 tazas de arroz blanco de grano largo	¼ cucharadita de pimienta negra
2 tazas de caldo de pollo	½ taza de agua
1¾ tazas de agua	

Caliente la mantequilla en la olla a calor medio y sofría las cebollas. Combine las cebollas con los ingredientes restantes, salvo ½ taza de agua, en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta en la olla.

Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 6 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Deje que el arroz elimine el vapor durante 5 minutos.

8 porciones

Información nutricional por cada porción: 210 calorías, 4 g de grasa, 0 mg de colesterol

Variación: Arroz pilaf griego

Después de que la presión reduce por sí misma, mezcle juntos el arroz, ¾ taza de arvejas, ¾ taza de aceitunas maduras sin huesos y en mitades y 1 pimiento rojo grande en bocadas. Deje que el arroz elimine el vapor durante 5 minutos.

Arroz integral con verduras

1 taza de arroz integral	½ taza de cebolletas en rebanadas
1½ tazas de caldo de pollo	1 paquete de 2 onzas de almendras blanqueadas en rebanadas
1 tomate grande, sin piel y semillas, picado	½ taza de agua
½ taza de zanahorias picadas	•••••
½ taza de apio picado	
½ taza de pimiento verde picado	¼ taza de perejil picado

Combine el arroz con el caldo en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Agregue las verduras y las almendras y mezcle bien. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta ½ taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente.

Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 12 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Abra la olla, retire el papel de aluminio y deje a un lado para que elimine el vapor. Agregue el perejil y revuelva.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 290 calorías, 10 g de grasa, 0 mg de colesterol

Arroz silvestre con pasas de uva y pacanas

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla mediana, picada finamente
1½ tazas de arroz silvestre
2 tazas de caldo de res

1 taza de agua
••••••
¾ taza de pasas de uva doradas
½ taza de pacanas tostadas

Vierta el aceite en la olla, caliéntelo a calor medio y sofría las cebollas. Combine las cebollas con el arroz silvestre y el caldo en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta en la olla.

Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 25 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Abra la olla, retire el papel de aluminio del tazón y agregue las pasas de uva; deje a un lado para que elimine el vapor durante 5 minutos. Retire el tazón de la olla. Agregue las pacanas y revuelva.

8 porciones

Información nutricional por cada porción: 167 calorías, 5 g de grasa, 0 mg de colesterol

Risotto con corazones de alcachofa y tomates secados al sol

1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de arroz arborio
2 dientes picados de ajo
2 tazas de caldo de pollo
½ taza de vino blanco
½ taza de tomates secos picados
½ taza de agua

••••••
1 lata de 13¾ onzas de corazones de alcachofa escurridos y cortados en trozos grandes
¼ taza de queso parmesano rallado
1½ cucharadas de tomillo fresco o 1½ cucharaditas de tomillo seco
Sal y pimienta negra al gusto

Caliente el aceite en la olla a calor medio; agregue el arroz al aceite y revuelva durante 2 minutos o hasta que quede cubierto y traslúcido. Agregue el ajo y cocine durante 1 minuto. Combine juntos el arroz, el ajo, el caldo, el vino y los tomates en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla.

Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 9 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma. Abra la olla, retire el papel de aluminio y agregue el alcachofa, el queso parmesano y el tomillo.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 220 calorías, 5 g de grasa, 4 mg de colesterol

Cómo cocinar los postres

Añade un final fabuloso a cualquier cena con un postre preparado en la olla de presión. La cocción de presión da una textura consistente al budín y un sentido satinado a las cremas. 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 cesta. Llene los recipientes solamente hasta ¾ de su capacidad para que los alimentos puedan expandirse.

Cubra de manera firme con papel de aluminio, envolviendo hasta los lados de los recipientes. Posicione la cesta en la olla y ponga los recipientes en la cesta. Se puede cocinar hasta 4 recipientes al mismo tiempo. Coloque 2 recipientes en el fondo de la cesta y luego coloque en capa doble y en la dirección opuesta los 2 restantes sobre los puesto en el fondo.

Para probar si la crema pastelera está lista, introduzca un cuchillo al centro. Si el cuchillo está limpio al quitarlo, la crema está lista. Si no, es necesario volver a presión y cocinar la crema uno o dos minutos más.

Nunca cocine el puré de manzana, los arándanos rojos ni el ruibarbo en la olla de presión.

**Para preparar postres, no sobrepase la línea de llenado de ¾ de la olla.
Si usa la olla sin líquido de cocción o deje que la olla hierva hasta secarse, se dañará.**

Manzanas rellenas

¼ taza de pasas de uva doradas
½ taza de vino tinto seco
¼ taza de frutos secos picados
2 cucharadas de azúcar blanco
½ cucharadita de cáscara rallada de naranja

½ cucharadita de canela molida
4 manzanas para cocinar
1 cucharada de mantequilla
½ taza de agua

Remoje las pasas de uva en vino 30 minutos. Escorra y conserve el vino. Combine las pasas, los frutos secos, el azúcar, la cascara de naranja y la canela. Corte el centro de las manzanas hasta el fondo pero sin perforar. Pele el tercio superior de las manzanas. Rellene los centros con la mezcla de pasas de uva.

Decore la parte superior de cada manzana con un cuarto de la mantequilla. Ponga el vino que guardó, el agua y las manzanas en la olla. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 7 minutos a PRESIÓN BAJA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 224 calorías, 8 g de grasa, 8 mg de colesterol

Budín de arroz

1 taza de arroz blanco de grano largo
1½ tazas de agua
½ taza de agua
••••••

1 taza de leche entera
½ taza de azúcar blanco
½ taza de pasas de uva
½ cucharadita de canela

Combine el arroz y 1½ tazas de agua en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta ½ taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida.

Agregue la leche, el azúcar, las pasas de uva y la canela al arroz y revuelva. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Posicione el tazón en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 3 minutos a PRESIÓN ALTA. Deje que la presión reduzca por sí misma.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 238 calorías, 2 g de grasa, 24 mg de colesterol

Crema pastelera de vainilla

2 tazas de leche bajo en grasa
2 huevos ligeramente batidos
¼ taza de azúcar blanco
¼ cucharadita de sal

½ cucharadita de vainilla
Nuez moscada
½ taza de agua

Mezcle la leche, los huevos, el azúcar, la sal y la vainilla juntos. Vierta en tazas individuales para crema pastelera. Espolvoree con la nuez moscada. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 6 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Deje de enfriarse en el refrigerador.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 137 calorías, 4 g de grasa, 118 mg de colesterol

Variedad: Crema pastelera de coco

Espolvoree 1 cucharada de coco sobre cada taza de crema pastelera de vainilla antes de cocinar.

Crema pastelera de calabazas pequeñas

1 lata de 16 onzas de calabaza preparada
1 lata de 14 onzas de leche condensada endulzada
3 huevos batidos
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de jengibre abrillantado, picado finamente

¼ cucharadita de clavos de olor molidos
½ taza de agua
••••••
Nata batida, opcional

Mezcle juntos la calabaza, la leche, los huevos, la canela, los clavos y el jengibre y viértala en tazas individuales para crema pastelera. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 10 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Deje de enfriarse en el refrigerador. Sirva con la nata batida, si lo prefiere.

8 porciones

Información nutricional por cada porción: 207 calorías, 6 g de grasa, 97 mg de colesterol

Budín de tapioca

2 tazas de leche bajo en grasa
2 cucharadas de tapioca de cocción rápida
2 huevos ligeramente batidos

½ taza de azúcar blanco
½ cucharadita de vainilla
½ taza de agua

Caliente la leche y la tapioca. Retire del calor y deje reposar 15 minutos. Mezcle juntos los huevos, el azúcar y la vainilla y agréguelos a la leche y la tapioca, revolviendo constantemente. Vierta en tazas individuales para crema pastelera. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta en la olla.

Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 6 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida. Deje de enfriarse en el refrigerador. Retírelas de las tazas, si lo prefiere.

6 porciones

Información nutricional por cada porción: 113 calorías, 3 g de grasa, 75 mg de colesterol

Crocante de manzana con avena

4 tazas de manzanas peladas y rebanadas
1 cucharada de jugo de limón
½ taza de avena de cocción rápida
¼ taza de azúcar moreno

2 cucharadas de harina
1 cucharadita de canela
2 cucharadas de margarina blanda
1 taza de agua

Rocíe las manzanas con el jugo de limón. Mezcle juntos la avena, el azúcar morena, la harina y la canela y incorpore la mantequilla a esta mezcla hasta que forme una masa grumosa. Ponga las manzanas en un tazón aceitado que quepa holgadamente en la olla y rocíelas con la mezcla de avena. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla.

Posicione el tazón en la cesta en la olla. Cierre la tapa seguramente. Ponga el regulador PressureTru™ sobre el tubo de ventilación y cocine durante 20 minutos a PRESIÓN ALTA. Enfríe la olla de forma rápida.

4 porciones

Información nutricional por cada porción: 209 calorías, 7 g de grasa, 0 colesterol

Índice de recetas

<p>Caldos y sopas 7</p> <p style="padding-left: 20px;">Caldo de pollo 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Caldo de res 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Chile casero fuerte 9</p> <p style="padding-left: 20px;">Guiso de pescado al azafrán 9</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de carne de res 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de carne de res con tomates 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de cebollas 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de frijoles negros 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa minestrone 9</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de papas 9</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de pollo 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de pollo con arroz 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de pollo con bolas de masa 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de pollo con fideos 8</p> <p>Carnes 14</p> <p style="padding-left: 20px;">Albóndigas puercoespín 15</p> <p style="padding-left: 20px;">Bistec de falda relleno 17</p> <p style="padding-left: 20px;">Bistec suizo 15</p> <p style="padding-left: 20px;">Carne de cerdo al albaricoque 16</p> <p style="padding-left: 20px;">Carne de cerdo asada 17</p> <p style="padding-left: 20px;">Carne de res a la cacerola 15</p> <p style="padding-left: 20px;">Carne de res en conserva 15</p> <p style="padding-left: 20px;">Chuletas de cerdo rellenas 16</p> <p style="padding-left: 20px;">Costillas de cerdo con salsa barbacoa 16</p> <p style="padding-left: 20px;">Guiso de carne de cordero 17</p> <p style="padding-left: 20px;">Guiso de carne de res 15</p> <p style="padding-left: 20px;">Tabla de cocción: Carnes 17</p> <p style="padding-left: 20px;">Salsa con carne de res para espaguetis 16</p> <p>Carnes de ave 12</p> <p style="padding-left: 20px;">Alas de pollo agridulce 13</p> <p style="padding-left: 20px;">Arroz con pollo 14</p> <p style="padding-left: 20px;">Pechuga de pavo 14</p> <p style="padding-left: 20px;">Pechugas de pollo al estragón 12</p> <p style="padding-left: 20px;">Pollo cacciatore 13</p> <p style="padding-left: 20px;">Pollo californiano 12</p> <p style="padding-left: 20px;">Pollo con chutney 12</p> <p style="padding-left: 20px;">Pollo con hierbas 13</p> <p style="padding-left: 20px;">Pollo con salsa de soja 12</p> <p style="padding-left: 20px;">Pollo estilo bayou bounty 13</p> <p style="padding-left: 20px;">Tabla de cocción: Carnes de ave 14</p>	<p>Frijoles y arvejas secos 20</p> <p style="padding-left: 20px;">Curry de lentejas 21</p> <p style="padding-left: 20px;">Frijoles horneados estilo estadounidense 21</p> <p style="padding-left: 20px;">Tabla de cocción: Frijoles y arvejas secos 21</p> <p style="padding-left: 20px;">Sabrosos frijoles blancos 21</p> <p>Granos 21</p> <p style="padding-left: 20px;">Arroz integral con verduras 22</p> <p style="padding-left: 20px;">Arroz pilaf condimentado 22</p> <p style="padding-left: 20px;">Arroz pilaf griego 22</p> <p style="padding-left: 20px;">Arroz silvestre con pasas de uva y pacanas 23</p> <p style="padding-left: 20px;">Risotto con corazones de alcachofa y tomates secados al sol . . . 23</p> <p style="padding-left: 20px;">Tabla de cocción: Granos 22</p> <p>Mariscos 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Atún en adobo 11</p> <p style="padding-left: 20px;">Bacalao y brócoli con limón y eneldo 11</p> <p style="padding-left: 20px;">Bistec de salmón a la mostaza 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Camarones estilo scampi 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Jambalaya de camarones 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Tabla de cocción: Mariscos 11</p> <p style="padding-left: 20px;">Sopa de quingombó y mariscos 11</p> <p>Postres 23</p> <p style="padding-left: 20px;">Budín de arroz 24</p> <p style="padding-left: 20px;">Budín de tapioca 24</p> <p style="padding-left: 20px;">Crema pastelera de calabazas pequeñas 24</p> <p style="padding-left: 20px;">Crema pastelera de coco 24</p> <p style="padding-left: 20px;">Crema pastelera de vainilla 24</p> <p style="padding-left: 20px;">Crocante de manzana con avena 24</p> <p style="padding-left: 20px;">Manzanas rellenas 23</p> <p>Verduras 18</p> <p style="padding-left: 20px;">Alcachofas en salsa 19</p> <p style="padding-left: 20px;">Batatas glaseadas con almíbar de arce 19</p> <p style="padding-left: 20px;">Puré de papas con ajo 19</p> <p style="padding-left: 20px;">Raíces comestibles glaseadas 18</p> <p style="padding-left: 20px;">Repollo con manzanas 18</p> <p style="padding-left: 20px;">Tabla de cocción: Verduras congeladas 20</p> <p style="padding-left: 20px;">Tabla de cocción: Verduras frescas 19</p>
--	--

Información de servicios y piezas de repuesto

Si tiene alguna pregunta sobre el funcionamiento de o necesita piezas para su olla de presión Presto®, llámenos al 1-800-877-0441 los días hábiles de 8:00 a 16:00 (hora de la zona central). También, puede escribirnos a National Presto Industries, Inc., Servicios al consumidor, 3925 N. Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703 o enviarnos un correo electrónico a contact@gopresto.com.

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 podemos contactarse durante los días hábiles, si es posible. Cuando se comunique con los 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.

Todo el mantenimiento que esta olla requiera, aparte de lo ya detallado en “Cómo limpiar y mantener su olla” de las páginas 5 y 6, debe ser realizado por los Servicios de fábrica. Por favor, recuerde a notar la fecha de compra y una descripción del problema. Envíe las ollas para reparación a Canton Sales and Storage Company, Servicios de fábrica, 555 Matthews Drive, Canton, MS 39046-3251.

Los Servicios de fábrica son equipado para reparar todos los productos para el hogar Presto® y suministrar las piezas de repuesto genuinas Presto®. Se fabrican estas piezas genuinas Presto® con las mismas normas rigurosas de calidad que los productos Presto® y se las diseñan especialmente para funcionar de manera adecuada con dichos productos para el hogar.

Presto solo puede garantizar la calidad y el rendimiento de las piezas genuinas Presto®. Las piezas de “apariencia similar” pueden no tener la misma calidad ni funcionar de la misma manera. Para asegurarse de que compre las piezas de repuesto genuinas Presto®, busque la marca registrada Presto®.

Las piezas de repuesto están disponibles en ferreterías y otras tiendas minoristas. También, se puede solicitar las piezas de repuesto por nuestro sitio de la red a www.GoPresto.com.

Garantía limitada Presto® (válido solo en los Estados Unidos y Canadá)

Se diseñó y se fabricó este producto para el hogar Presto® de alta calidad 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 repara o reemplaza 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 percederas tales como el anillo hermético, el tapón de sobrepresión 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 a los 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® a los 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, su dirección, su número de teléfono y la fecha en que se adquirió su producto para el hogar, tan como una descripción del problema que tiene con su producto.

Deseamos que usted obtenga el máximo placer al usar 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 piezas de repuesto inadecuadas, mal trato, mal uso (incluso el sobrecalentamiento y el hervor hasta que la unidad se seque), desarme, cambios o descuido anula 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