

# PRESTO®

## *Olla de presión de 8 cuartos de acero inoxidable*




Visítenos en la Web en [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com)

©2007 National Presto Industries, Inc.

## Instrucciones y Recetas

### ÍNDICE

Precauciones Importantes . . . . .	2
Introducción . . . . .	2
Conozca la Olla . . . . .	3
Cómo Usar . . . . .	4
Información Importante de Seguridad . . . . .	5
Cuidado y Mantenimiento . . . . .	6
Consejos Útiles . . . . .	7
Preguntas y Respuestas . . . . .	8
Sopas y Caldos . . . . .	9
Mariscos . . . . .	11
Carne de Ave . . . . .	13
Carne . . . . .	16
Verduras . . . . .	20
Frijoles y Arvejas Deshidratados . . . . .	23
Granos . . . . .	24
Postres . . . . .	26
Índice de Recetas . . . . .	29
Información de Servicio y las Piezas . . . . .	30
Garantía . . . . .	30

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

## PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Lea todas las instrucciones.
2. Antes de utilizar, siempre sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación a fin de cerciorarse de que esté limpio.
3. Siempre verifique que el tubo del cierre se mueve con facilidad antes de utilizar.
4. No llene más de  $\frac{2}{3}$  de la olla de presión. En caso de alimentos que se expanden al cocinar, como sopas, granos y frijoles y arvejas deshidratados, no llene más de  $\frac{1}{2}$  de la olla. El llenado excesivo puede hacer que el tubo de ventilación se obstruya y que la presión sea demasiada. Consulte las instrucciones para la preparación de alimentos.
5. No cocine a presión alimentos como puré de manzana, arándanos rojos, ruibarbo, cebada perlada, cereales, pastas, granos, sopa en polvo ni ningún tipo de frijoles y arvejas deshidratados que no se encuentren en la tabla de la página 23. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación, el tapón de sobrepresión y el tubo del cierre.
6. Este producto para el hogar cocina bajo presión. El uso inadecuado puede causar quemaduras. Asegúrese de que la olla de presión esté bien cerrada antes de hacerla funcionar; las asas de la tapa deben estar directamente arriba de las asas del cuerpo. Consulte la sección de “CÓMO USAR”.
7. No coloque la olla de presión ni intente cocinar a presión en un horno caliente.
8. Manipule con sumo cuidado una olla de presión que contenga líquidos calientes. No toque las superficies calientes. Use asas o agarraderas.
9. No abra la olla de presión hasta que se haya enfriado y se haya liberado la presión interna, se haya bajado el tubo del cierre y no salga vapor cuando quite el regulador de presión. Consulte la sección de “CÓMO USAR”.
10. **Precaución:** Para garantizar un funcionamiento seguro y un rendimiento satisfactorio, reemplace el tapón de sobrepresión cada vez que reemplace el anillo de goma hermética, o incluso antes, si el tapón se endurece, deforma, raja, desgasta o pica. Se recomienda reemplazar el anillo de goma hermética y el tapón de sobrepresión a lo menos cada dos años.
11. Es necesaria una supervisión atenta cuando la olla de presión se usa cerca de niños. No se recomienda que los niños usen la olla de presión.
12. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento oírás y/o verá un flujo constante de vapor escapando del regulador de presión. Reduzca el calor como es necesario para mantener un flujo de vapor constante y lento del regulador de presión. Si no reduce el calor, escapará el exceso de vapor, el líquido se evaporará y los alimentos pueden chamuscarse.
13. Precaución: No utilice la olla de presión al aire libre sobre un fogón de gas propano líquido o cocina de gas de más de 12.000 BTUs.
14. No dé a este producto un uso que no sea el indicado.
15. No utilice esta olla de presión para freír a presión con aceite.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO ES EXCLUSIVAMENTE PARA USO DOMÉSTICO.

---

### INTRODUCCIÓN

---

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

La olla de presión resulta perfecta para los estilos de vida y hábitos alimenticios actuales. Es ideal para preparar muchos de los alimentos livianos que nos ayudan a estar sanos y en forma. Conserva los sabores y los nutrientes, ablanda la carne y, lo mejor de todo, cocina los alimentos entre tres 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 la mezcla de sabores.

Incluimos recetas de algunos alimentos favoritos para la familia, las cuales se adaptan especialmente a las numerosas ventajas de la cocción a presión. Para su comodidad, incluimos también la información nutricional de todas las recetas que componen este libro.

Para comenzar a utilizar su nueva olla de presión, asegúrese de leer la sección “CONOZCA LA OLLA” que comienza en la próxima página.

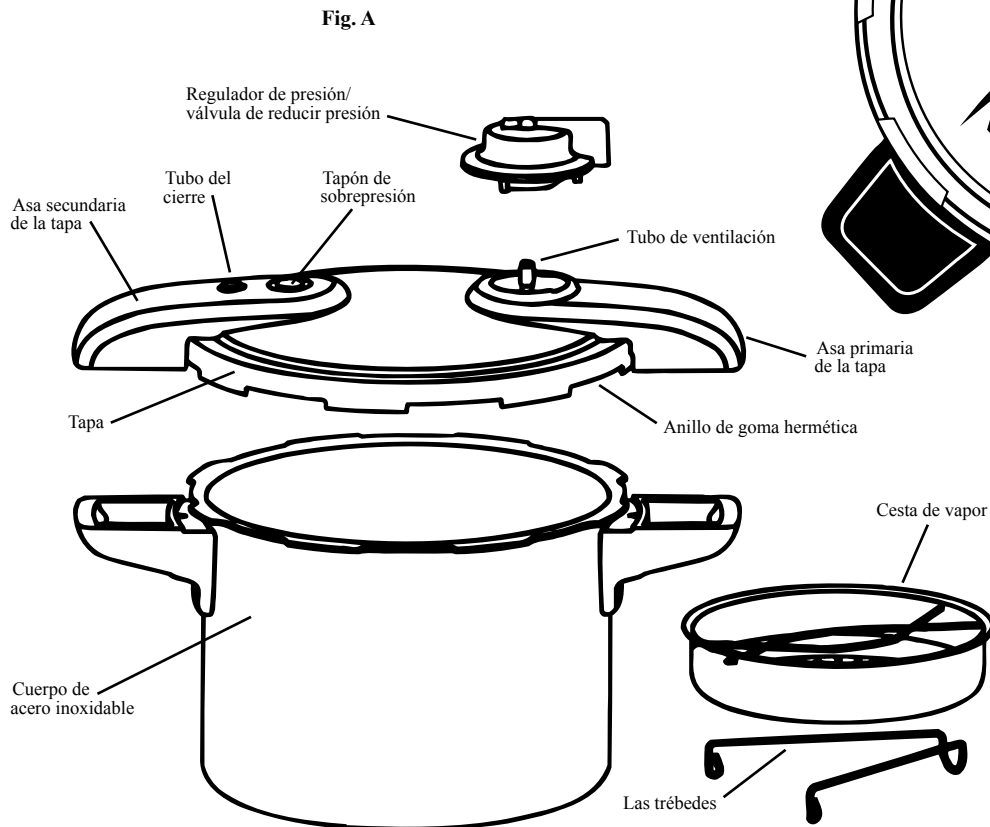
# CONOZCA LA OLLA

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

Es importante familiarizarse con las piezas y características de la olla de presión (Fig. A) y leer la sección “CÓMO USAR” que comienza en la página 4 antes de utilizar esta olla por primera vez.

Antes del primer uso, extraiga el anillo de goma hermética del borde interno de la tapa (Fig. B).

Lave el anillo de goma hermética, la tapa, el cuerpo, las trébedes y la cesta de vapor (Fig. A) con agua caliente y espumosa, a fin de quitar todo el material de envase y lubricante blanco de fabricación. Enjuague todas las piezas con agua tibia y luego seque. Vuelva a colocar en su lugar el anillo de goma hermética, cuidadosamente colocándolo debajo de las lengüetas de detención y la clavija de cierre (Fig. B) que se encuentran en el borde interno de la tapa.



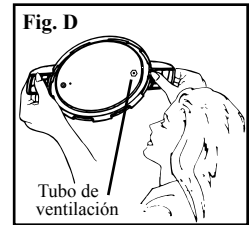
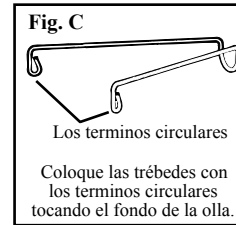
# CÓMO USAR

A fin de conseguir los mejores resultados cada vez, siga atentamente estas instrucciones paso por paso para cocinar a presión. Puede resultarle útil consultar la Fig. A de la página 3.

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

Vierta líquido en el cuerpo de la olla, como especificado en la receta o la tabla de tiempos de cocción. Por lo general, el líquido que se usa es agua. Sin embargo, algunas recetas especifican otros líquidos, como vino.

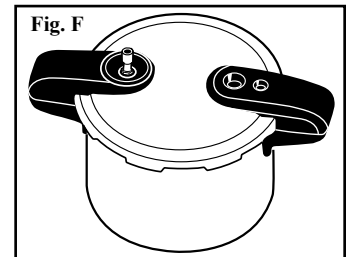
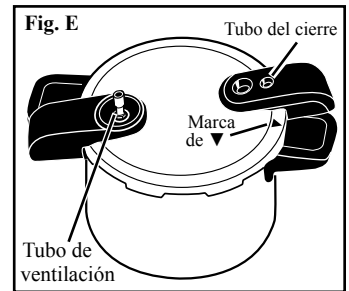
2. Coloque las trébedes y la cesta de vapor en la olla, si la requiere la receta (vea “CONSEJOS ÚTILES” de la página 7 para saber cuándo usar). Si se usa las trébedes, póngalas en la olla con los terminos circulares tocando el fondo de la olla (Fig. C).



3. **IMPORTANTE:** Mire a través del tubo de ventilación para cerciorarse de que esté limpio antes de colocar la tapa (Fig. D). Consulte “INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD” de la página 5.

Coloque la tapa sobre el cuerpo (Fig. E). Alinee la marca de ▼ de la tapa con la flecha de cualquier de las asas de cuerpo. Mueve las asas de la tapa poco a poco hasta que la tapa caiga en posición.

4. Cierre la tapa seguramente por girarla con las agujas del reloj hasta que las asas de la tapa se encuentran directamente arriba de las asas del cuerpo. **La olla de presión se cierra completamente cuando las asas de la tapa se encuentran directamente arriba de las asas del cuerpo (Fig. F).** No fuerce más allá de este punto.



5. Coloque el regulador de presión en el tubo de ventilación y gira con las agujas del reloj hasta que el brazo del regulador está alineado con la flecha de presión [PRESSURE] (Fig. G). Nota: Sea necesario presionar el regulador de presión un poquito cuando está poniéndolo en el tubo de ventilación para encajarlo correctamente.

6. Sobre un fogón al máximo, caliente la olla de presión. Mientras la presión está aumentando, un poco de vapor puede escapar del regulador de presión. Sabrá que alcanza 15 libras de presión cuando oirá y/o verá un flujo constante de vapor escapando del regulador de presión.

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

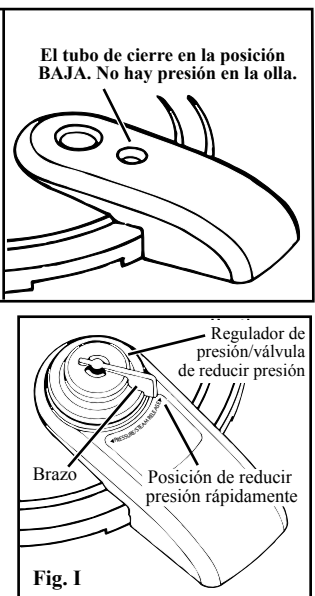
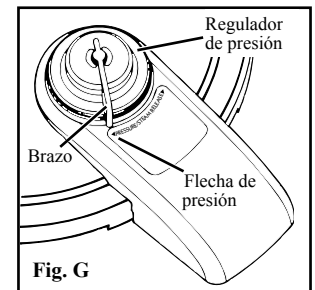
7. El tiempo de cocción comienza cuando oirá y/o verá un flujo constante de vapor escapando del regulador de presión. Reduzca el calor como es necesario para mantener un constante flujo de vapor lento y cocine al tiempo que se indica en la receta o en la tabla de tiempos de cocción. Si permite el escapar del vapor excesivo, se evaporará demasiado líquido y los alimentos pueden chamuscarse. Nunca deje la olla de presión sin supervisión cuando cocine a altas temperaturas. Podría hervir hasta secarse, sobrecalentarse y dañarse.

8. Cuando finalice el tiempo de cocción, apague el fogón. Si utiliza una cocina eléctrica, quite la olla de presión del fogón.

9. Reduzca la presión según las instrucciones de la receta o la tabla de tiempos de cocción. Si las instrucciones dicen “Deje que la presión disminuya por sí misma,” coloque a un lado la olla de presión para que se enfríe hasta que la presión se haya reducido por completo. Si las instrucciones dicen “Enfríe la olla de forma rápida,” se puede reducir la presión seguramente usando uno de las maneras siguientes de reducir presión rápidamente:

- A) Gira el brazo del regulador de presión/válvula de reducir presión en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el brazo del regulador está alineado con la flecha de liberar presión [STEAM RELEASE] (Fig. I). El vapor escapará rápidamente.

**Aviso:** El mal uso de la olla (como sobrellenarlo, falta de seguir los procedimientos de remojar los frijoles y arvejas deshidratados, falta de usar un bol cubierta cuando cocina arroz o el



enfriamiento rápido de la olla cuando la receta dice que la presión debe disminuir por sí misma) puede resultar en la liberación de líquido y/o residuos de alimentos con el vapor.

Si ocurre eso, gira el brazo del regulador de presión/válvula de reducir presión con las agujas del reloj hasta que el brazo del regulador esté alineado con la flecha de presión [PRESSURE]. El vapor, el líquido y los residuos de alimentos dejan de estar liberado. Termine la reducción de presión por enfriar la olla rápidamente bajo un chorro de agua corriente o vierta agua fría sobre ella hasta que la presión se haya reducido por completo. La presión está reducido por completo cuando el tubo del cierre ha bajado.

Después de quitar la tapa, mire a través del tubo de ventilación, a fin de asegurarse de que esté limpio. En caso de que esté parcialmente o totalmente obstruido, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos (vea página 6).

- B) Enfríe la olla de presión bajo un chorro de agua corriente o vierta agua fría sobre ella hasta que la presión se haya reducido por completo. **Nota: No coloque la olla caliente en un fregadero que no es resistente al calor porque podría dañarlo.**

Si el tubo del cierre permanece arriba, todavía queda presión dentro de la olla. Continúe enfriándola hasta que el tubo del cierre descienda.

- Después de haya reducido completamente la presión, quite la tapa. Para abrir la tapa, gírela en sentido contrario de la agujas del reloj hasta que la marca de ▼ quede alineada con la flecha de cualquier de las asas del cuerpo. Después, levante la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado de usted. Si la tapa gira difícilmente, quizás aún haya presión dentro de la unidad. **No fuerce la tapa para sacarla.** Continúe enfriando la olla de presión hasta que el tubo del cierre haya descendido y la tapa gire fácilmente.
- Si se ha usado la cesta de vapor, quítela de la olla con almohadillas por coger las dos asas de la cesta y levantarla de la olla cuidadosamente. Los alimentos están listos para servir.
- La olla de presión está lista para limpiar. Quite el regulador de presión y el anillo de goma hermética; lávelos como descrito en la sección de “Cuidado y Mantenimiento” de las páginas 6 y 7.

---

## INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

---

La cocción bajo presión le permite la preparación de alimentos deliciosos rápidamente. Si se utiliza correctamente, su olla de presión es uno de los productos para el hogar más seguros de su cocina. Para garantizar un funcionamiento seguro, cerciórese de cumplir siempre estas reglas sencillas cuando utilice su olla de presión:

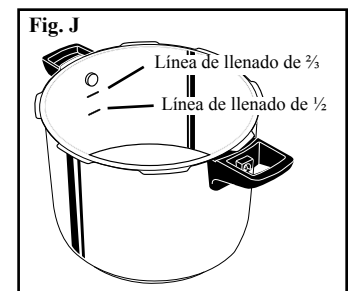
- Nunca llene en exceso la olla de presión.** — El regulador de presión está diseñado para mantener la presión de la cocción a un nivel seguro. Libera la presión excesiva a través del tubo de ventilación por el escape de un flujo de vapor constante y lento. Muchos alimentos tienden a expandirse cuando se los cocina. Si la olla está excesivamente llena, la expansión de los alimentos puede provocar la obstrucción o el bloqueo del tubo de ventilación. Si el tubo de ventilación se obstruye, no puede liberar el exceso de presión.

Hay algunos alimentos como arroz, granos, frijoles y arvejas deshidratados y sopas que hagan espuma o se expandan tanto cuando los cocina que nunca debe llenar la olla por encima de la línea de llenado de  $\frac{1}{2}$ . Para otros alimentos, no llene la olla por encima de la línea de  $\frac{2}{3}$ .

Para su comodidad, ambas líneas de llenado,  $\frac{2}{3}$  y  $\frac{1}{2}$ , están señalados con hendiduras en el lado interior del cuerpo de la olla de presión (vea Fig. J). La marca superior indica la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$  y la marca inferior la línea de llenado de  $\frac{1}{2}$ . Además, en cada sección de recetas encontrará instrucciones de los niveles de llenado máximos para cada tipo de alimento.

**Recuerde: Cuando cocine cualquier alimento, no deje que ninguna parte de él sobrepase la línea de llenado máxima. Cuando cocine arroz, granos, frijoles y arvejas deshidratados y sopas, no llene la olla más de la línea de llenado de  $\frac{1}{2}$ .**

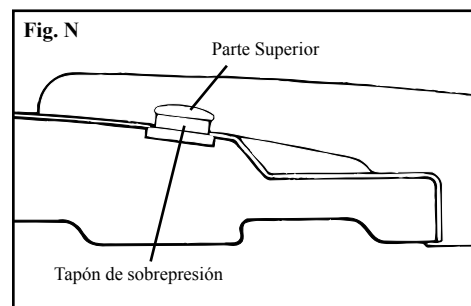
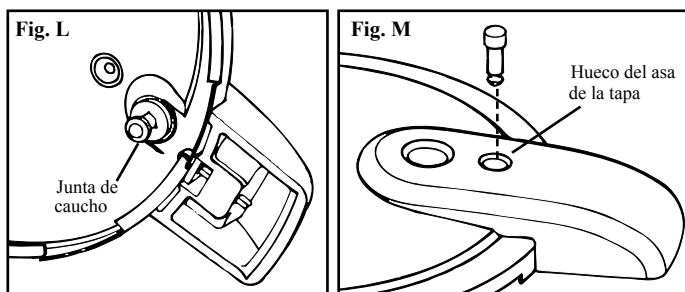
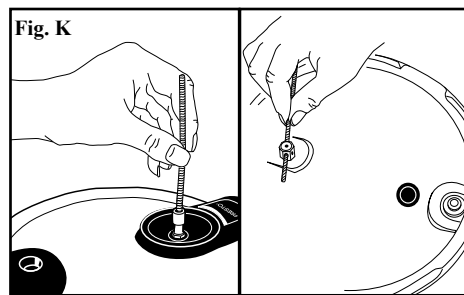
- Siempre agregue líquido al cocinar.** — Si deja una olla de presión vacía sobre un fogón encendido, o si la olla de presión hierve hasta secarse y se deja sobre un fogón caliente, la olla se sobrecalienta y posiblemente se manche o dañe.
- Siempre mire a través del tubo de ventilación, a fin de asegurarse de que esté limpio.** — Si el tubo de ventilación está bloqueado, no puede funcionar correctamente ni liberar el exceso de presión. La presión puede aumentar hasta niveles peligrosos. Para limpiar el tubo de ventilación, vea la sección de “Cuidado y Mantenimiento” de las páginas 6 y 7.
- Siempre cierre completamente la olla de presión.** — La olla se cierra por completo cuando las asas de la tapa se encuentran directamente arriba de las asas del cuerpo. Su olla de presión contiene sujeciones en la tapa y el cuerpo diseñadas especialmente para trabar la tapa en su lugar cuando la olla está completamente cerrada. Sin embargo, si la olla no está completamente cerrada, las sujeciones no trabarán la tapa sobre el cuerpo. Es posible que se acumule presión dentro de la olla, y esto haga que la tapa se salga de su lugar y ocasione lesiones o daños materiales. Siempre asegúrese de que las asas de la tapa estén directamente arriba de las asas del cuerpo (vea página 4, Fig. F). No gire más allá del alineado de las asas.



5. **Nunca abra la olla cuando haya presión adentro.** — El tubo del cierre muestra visualmente el estado de presión dentro de la olla. Cuando está arriba, significa que hay presión. Cuando está abajo, la olla no contiene presión y puede abrirse. Si se abre la olla antes de liberar la presión, el contenido de la olla brota violentamente, lo que podría ocasionar lesiones o daños materiales.
6. **Reemplace el tapón de sobrepresión si está endurecido, deformado, rajado, desgastado o picado.** — El tapón de sobrepresión es una válvula secundaria de liberar presión. Está diseñado liberar la presión excesiva por desencajar de la tapa de la olla en caso de que se obstruya el tubo de ventilación. El tapón de sobrepresión está hecho de caucho y, cuando es nuevo, es blando y flexible. Con el tiempo, dependiendo de la frecuencia y el tipo de uso, el caucho se torna duro y rígido. Cuando esto ocurre, el tapón de sobrepresión pierde la capacidad de actuar como válvula secundaria para liberar la presión; reemplácelo inmediatamente.  
En caso de que el exceso de presión empuje el tapón de sobrepresión de la tapa durante la cocción, llame al Test Kitchen a 1-800-877-0441. **No intente utilizar el tapón de sobrepresión desencajado.**
7. **Siempre respete los procedimientos especiales que se encuentran en el instructivo cuando cocine arroz, granos y frijoles y arvejas deshidratados.** — Durante la cocción, los frijoles y arvejas deshidratados tienden a hacer espuma, lo que podría obstruir el tubo de ventilación. Por esa razón, los frijoles y arvejas deshidratados deben remojar y cocinarse según las instrucciones que comienzan en la página 23. Este método mantendrá la espuma a niveles seguros durante la cocción. Como los frijoles y arvejas deshidratados, el arroz y los granos tienden a hacer espuma durante la cocción; por ello, a fin de contener la espuma durante el período de cocción, el arroz y los granos deben prepararse en un bol dentro de la olla de presión según las instrucciones de las páginas 24 y 25.
8. **Nunca cocine a presión puré de manzana, arándanos rojos, ruibarbo, cereales, pastas, sopa en polvo ni frijoles o arvejas deshidratados que no se encuentren en la tabla de la página 23.** — Debido a la espuma, estos alimentos se expanden mucho y nunca deben cocinarse a presión.

## ***CUIDADO Y MANTENIMIENTO***

1. Todas las piezas de su olla de presión, incluso el anillo de goma hermética y el regulador de presión, pueden sumergirse completamente en agua para limpiarlas con facilidad. Cuando lave la unidad, siempre quite el anillo de goma hermética, a fin de limpiar fácilmente el borde interior de la tapa. El anillo de goma hermética debe lavarse con agua caliente y espumosa después de cada uso.
2. Sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación a fin de cerciorarse de que esté limpio. En caso de que esté parcialmente o totalmente obstruido, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos (Fig. K). Limpie también la tuerca del tubo de ventilación como se indica.
3. Ocasionalmente, retire el tubo del cierre que está en el asa de la tapa de la olla de presión para limpiar. Para quitar el tubo del cierre, coloque su dedo sobre el hueco del asa de la tapa (Fig. L) y quite la junta de caucho blanca del tubo del cierre del lado inferior de la tapa. Presione el tubo del cierre a través de la parte superior de la tapa y lávelo junto con la junta en agua caliente y espumosa. El eje de metal del tubo del cierre puede limpiarse con una esponja de plástico. Limpie el hueco que está en el asa de la tapa con un cepillo pequeño. Después de limpiarlo, reintroduzca el eje de metal del tubo del cierre del lado superior de la tapa hacia abajo a través del hueco del asa de la tapa (Fig. M). Coloque un dedo sobre el hueco de la tapa (evitando el caer del tubo del cierre) y dé vuelta a la tapa. Humedezca la junta de caucho y presiónela en el extremo del eje de metal hasta que encaje en la hendidura del eje. El anillo de goma hermética debe quedar holgadoamente en su ranura.
4. También, para limpiar, puede retirarse el tapón de sobrepresión presionándolo para sacarlo de la abertura de la parte superior de la tapa. Después de limpiar, reintrodúzcalo mediante presión en el lado abovedado del tapón, marcado con la palabra “TOP”, en la abertura del lado inferior de la tapa, hasta que el borde inferior esté totalmente y simétricamente asentado contra la parte inferior de la tapa (Fig. N). Cuando el tapón de sobrepresión se encuentra instalado correctamente, muestra la palabra “TOP” si se mira a la parte externa de la tapa.
5. Para sacarle brillo, la superficie externa de la olla de presión puede limpiarse con un lustrador de plata u otro limpiador suave no abrasivo. Si se adhieren restos de alimentos al cuerpo de la olla, limpie con un



cepillo de verduras, esponja de acero inoxidable o de plástico, o limpiador en polvo no abrasivo, como el limpiador y lustrador Bon ami\* o el limpiador de cobre, latón y porcelana Cameo\*. No utilice limpiadores ni esponjas de acero que tengan blanqueador con cloro.

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

6. Cuando no esté en uso, guarde la olla de presión en un lugar seco con la tapa invertida sobre el cuerpo. Si la tapa está trabada, pueden formarse olores desagradables en el interior de la unidad y el anillo de goma hermética podría dañarse.
7. Como con toda la batería de cocina, evite triturar o cortar alimentos dentro de la olla con un cuchillo u otro utensilio que tenga filo.
8. Si las asas del cuerpo o de la tapa se aflojan, ajústelas con un destornillador.
9. El anillo de goma hermética, el tapón de sobrepresión y la junta de caucho del tubo del cierre pueden contraerse, endurecerse, deformarse, rajarse, desgastarse o picarse debido al uso normal. La exposición a altas temperaturas, de un fogón o cocina, por ejemplo, deterioran rápidamente estas piezas. Cuando esto ocurra, reemplace las piezas. Reemplace el anillo de goma hermética y el tapón de sobrepresión a lo menos cada dos años.

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

10. Es normal que se forme una pequeña cantidad de humedad bajo el regulador de presión cuando comienza la cocción. Esto ocurre porque la temperatura del regulador de presión es menor que la del resto de la unidad.

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

**No haga funcionar su olla de presión si presenta fugas continuas.** Si los pasos anteriores no solucionan el problema, devuelva la unidad completa al Departamento de Servicios de Fábrica de Presto (vea página 30).

11. Si resulta difícil abrir o cerrar la tapa, reemplace el anillo de goma hermética. Si por alguna razón no puede abrir la olla de presión, comuníquese con el Departamento de Servicios al Consumidor de Eau Claire, WI a 1-800-877-0441.

Cualquier mantenimiento que necesite este producto, aparte de la limpieza y el cuidado doméstico normal, debe ser realizado por el Departamento de Servicio de Fábrica de Presto (vea página 30).

---

## *CONSEJOS ÚTILES*

---

- ◆ Puede adaptar sus recetas favoritas y hacerlas en la olla de presión si siga las instrucciones generales de este libro para cocinar cada tipo de alimento. Disminuya por  $\frac{2}{3}$  el tiempo de cocción de su receta, ya que la olla de presión es más rápida que otros métodos de cocción comunes. Por ejemplo, si su método de cocción común requiere 45 minutos, el tiempo de cocción en la olla de presión será 15 minutos. Porque la evaporación es mínima, debe reducirse la cantidad de líquido utilizado. Utilice aproximadamente 1 taza más líquido de lo deseado en su plato acabado. Recuerde, no obstante, que siempre debe haber agua u otro líquido en la olla de presión, a fin de producir el vapor necesario.
- ◆ Utilice las trébedes y la cesta de vapor cuando desea cocinar alimentos fuera del líquido de cocción. Cuando cocina alimentos a presión fuera del líquido, los sabores no se mezclan. Por lo tanto, es posible cocinar varios alimentos a la vez, si tengan tiempos de cocción similares. Si desea mezclar los sabores, no utilice las trébedes ni la cesta de vapor.
- ◆ En una olla de presión pueden utilizarse muchos líquidos de cocción diferentes. El vino, la cerveza, el caldo, los jugos frutales y, por supuesto, el agua resultan excelentes líquidos de cocción en la olla de presión.
- ◆ En la olla de presión pueden prepararse exquisitos postres y guarniciones utilizando moldes de metal pequeños o individuales, o tazas de vidrio para hacer crema pastelera aptas para horno. Llene  $\frac{2}{3}$  de los moldes a fin de dejar espacio para la expansión de los alimentos y colóquelos holgadamente en la cesta de vapor dentro de la olla de presión. No llene más de  $\frac{2}{3}$  de la olla de presión.
- ◆ Si una receta dice que debe cocinar 0 minutos, libera la presión inmediatamente después de alcanzar la presión de cocción.
- ◆ Libera la presión rápidamente después de cocinar alimentos delicados como crema pastelera y verduras frescas. Para otros alimentos como carnes, sopas y granos, deje que la presión disminuya por sí misma.

\*Bon ami es una marca registrada de Faultless Starch/Bon Ami Co. Cameo es una marca registrada de Church & Dwight Co., Inc.

- ◆ Cuando cocine a presión en grandes altitudes, necesita aumentar el tiempo de cocción por 5% por cada 1.000 pies que superen los primeros 2.000 pies. Si sigue esta regla, los tiempos de cocción deben incrementarse de la siguiente manera:

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

Debido a que los tiempos de cocción a presión aumentan a altitudes más de 2.000 pies, se necesitará ½ taza adicional de líquido.

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

## **PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

### ***Ocasionalmente, es difícil abrir o cerrar la tapa. ¿Por qué ocurre esto? ¿Qué debo hacer?***

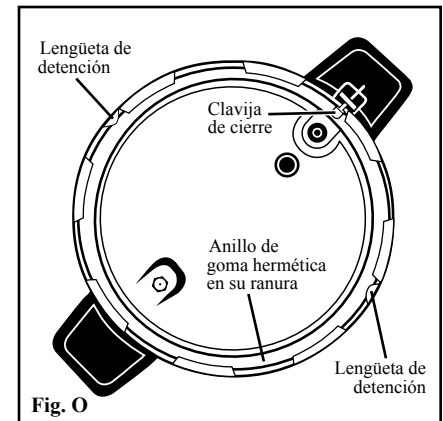
Para que se acumule presión dentro de su olla de presión, la unidad tiene una tapa especial que proporciona un ajuste hermético. Debido a esto, usted puede tener dificultades de abrir o cerrar la tapa de vez en cuando. Las siguientes sugerencias le ayudarán en caso de que ocurra esto:

Si le resulta difícil cerrar la tapa, asegúrese de que ha alineado la marca de ▼ de la tapa con la flecha de cualquier de las asas de cuerpo. Mueva la tapa hasta que caiga en posición. Luego, presione firmemente en las asas de la tapa y gira la tapa con las agujas del reloj hasta que las asas de la tapa están directamente arriba de las asas del cuerpo.

Si después de dorar carne de cualquier tipo, le resulta difícil cerrar la tapa, puede deberse a que el calor dilató el cuerpo de la olla de presión. Retire la tapa y deje que el cuerpo de la olla de presión se enfríe un poco, e intente de nuevo. No vuelva a colocar la olla de presión sobre el fogón hasta que esté completamente cerrada.

**Antes del primer uso y después de cada uso posterior,** lave el anillo de goma hermético en agua caliente y espumosa. Enjuague con agua tibia y seque. El anillo de goma hermético no debe lavar en un lavaplatos. Después que esta seco, recolóque el anillo de goma hermético en su lugar dentro de la tapa de la olla de presión, cuidadosamente colocándolo debajo de las lengüetas de detención y la clavija de cierre (Fig. O) que se encuentran en el borde interno de la tapa.

**No aplique** aceite de cocinar al anillo de goma hermético.



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

Cocine a fuego lento hasta que se evapore el exceso de líquido. La próxima vez que prepare la misma receta, utilice menos líquido.

### ***¿Cómo se evita la sobrecocción?***

Recuerde comenzar a medir el tiempo tan pronto como oír y/o verá un flujo constante de vapor escapando del regulador de presión. Reduzca el calor para mantener un flujo de vapor constante y lento. Es muy importante que mida de manera precisa el tiempo de cocción. Para ello es muy útil un temporizador para cocina Presto®. Además, asegúrese de seguir las instrucciones de la receta para enfriar la olla.

### ***¿Qué ocurre cuando los alimentos no están cocidos completamente una vez acabado el tiempo de cocción recomendado?***

Simplemente deje que la olla vuelva a crear presión y cocine los alimentos uno o dos minutos más.

### ***¿Cómo sabré que la olla de presión funciona de manera correcta?***

Cuando un flujo de vapor constante escape del regulador de presión, sabrá que la olla funciona de manera correcta.

### ***¿Puedo utilizar la olla de presión de acero inoxidable en todo tipo de cocina?***

Su olla de presión funciona en cocinas de gas, de bobina eléctrica y vitro cerámicas. Además, las ollas de presión de acero inoxidable funcionan con cocinas de inducción.

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

Apenas comienza la cocción, es normal que se escape vapor y que se produzca una pequeña fuga de humedad sobre la tapa y entre las asas. Si continúa la fuga, es probable que las asas de la tapa no estén bien alineadas con las asas del cuerpo y, por lo tanto, el tubo del cierre no pueda encajar.



### ¿Es normal que el tubo del cierre se levante parcialmente y descienda cuando comienza la cocción?

Es posible que el tubo del cierre se mueva ligeramente hacia arriba y abajo cuando comienza la cocción. No se preocupe por ello. El tubo del cierre permanecerá arriba cuando la olla cierre herméticamente. Sin embargo, si el tubo del cierre continúa moviéndose hacia arriba y abajo, o se levanta parcialmente, déle un golpecito con la punta de un cuchillo. Si no se eleva después del golpecito, ocurriría lo siguiente:

1. El fogón no está suficientemente caliente.
2. La olla no está completamente cerrada (vea página 4).
3. No hay líquido suficiente para que se forme vapor.
4. La junta del tubo del cierre necesita reemplazo (vea página 7).

---

## SOPAS Y CALDOS

---

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

Los caldos son la base de la mayoría de las grandes sopas y salsas, e incluso pueden utilizarse en vez de agua en muchas recetas para darles un sabor adicional. Tradicionalmente, para hacer caldos se hierven huesos durante horas hasta extraerles el sabor. Con la olla de presión, puede hacer lo mismo en unos minutos si sigue las sencillas instrucciones de las próximas páginas.

Además, hemos incluido recetas de sopas favoritas. Si usted tiene su propia receta preferida, pruebe hacerla en la olla de presión con una de las recetas de este libro como guía. Si agrega frijoles y arvejas deshidratados, primero deben remojarlos según las instrucciones de la página 23. **No cocine a presión sopas que contengan cebada, arroz, pastas, granos ni frijoles o arvejas deshidratados que no estén incluidos en la tabla de la página 23, ni sopa en polvo**, ya que tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que podría obstruir el tubo de ventilación.

La cebada, el arroz y los granos cocidos y los frijoles y arvejas deshidratados que no estén incluidos en la tabla de la página 23, así como las sopas en polvo, deben agregarse a la sopa después de la cocción a presión.

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

### SOPA DE POLLO

1½ libras de pollo, cortado en porciones  
4 tazas de agua  
½ taza de zanahorias rebanadas  
½ taza de cebolla picada

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

Coloque todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 12 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Quite los trozos de pollo de la olla y deje enfriar. Quite la carne de los huesos y colóquela en la olla. Caliente.

Información nutricional por porción:

4 porciones

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

### Sopas deliciosas hechas con sopa de pollo...

**CALDO DE SOPA DE POLLO.** — Cuele la sopa de pollo para obtener el caldo.

**SOPA DE POLLO Y FIDEOS.** — Hierva la sopa. Agregue fideos finos y cocine a fuego lento, sin la tapa, entre 10 y 15 minutos. Salpimiente a gusto. 6 porciones

**SOPA DE POLLO CON BOLAS DE MASA.** — Mezcle 1 huevo batido, ½ taza de leche y ½ cucharadita de sal. Agregue 1½ tazas de harina. Vierta la mezcla de una cucharadita en la sopa de pollo burbujeante que está en la olla. Cocine 6 minutos a fuego lento sin la tapa. 6 porciones

**SOPA DE POLLO Y ARROZ.** — Agregue 1 taza de arroz cocido a la sopa de pollo. Caliente. Salpimiente a gusto. 6 porciones

### SOPA DE RES DORADO

1½ libras de res magro, cortado en cubos de 1 pulgada  
4 tazas de agua  
½ taza de cebolla picada  
½ taza de zanahorias rebanadas

¼ taza de apio picado  
1 hoja de laurel  
1 cucharadita de perejil seco  
1 cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta negra

Coloque todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 12 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

295 calorías, 15 g de grasa, 110 mg de colesterol

*Sopas deliciosas hechas con sopa de res dorado...*

**CALDO DE SOPA DE RES DORADO.** — Cuele la sopa de res para obtener el caldo.

**SOPA DE CEBOLLA.** — Vierta 2 cucharadas de aceite vegetal en la olla y saltee 1½ tazas de cebollas en rebanadas finas. Revuélvalas con 6 tazas de caldo de sopa de res. Condimente con ¼ cucharadita de pimienta. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Sirva en boles de sopa. Cubra con queso parmesano. Si lo desea, decore con cubitos de pan frito o pan francés tostado. 6 porciones

**SOPA DE RES Y TOMATE.** — Agregue 2 tazas de jugo de tomate y 1 taza de arroz cocido a la sopa de res. Caliente. 8 porciones

**SOPA DE FRIJOLES NEGROS**

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

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 23. Vierta el aceite en la olla de presión. Saltee 2 minutos la cebolla, el ajo, los chiles jalapeños, el chile en polvo, el orégano y la pimienta de Jamaica. Agregue los frijoles, el caldo de pollo, las zanahorias, el azúcar negra y el vinagre, y revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 12 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Retire 1 taza de la mezcla de frijoles y colóquela en la licuadora hasta que tenga consistencia de puré homogéneo. Regrese a la olla de presión, agregue el cilantro fresco y revuelva.

*Información nutricional por porción:*

8 porciones  
231 calorías, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol

**GUISO DE PESCADO AL AZAFRÁN**

- |   |   |
|---|---|
| 1 lata (14½ onzas) de caldo de pollo          | Pizca de hebras de azafrán o ¼ cucharadita de cúrcuma   |
| ¼ taza de vino blanco seco                    | •••••   |
| 4 papas rosadas, en cuartos                   | 1 libra de pescado firme (halibut, abadejo, bacalao) fresco o descongelado, cortado en 8 trozos |
| 3 zanahorias, cortadas en trozos de ½ pulgada | 1 pimienta roja pequeño, cortado en trozos  |
| 1 cebolla mediana finamente picada            | 1 taza de arvejas congeladas, descongeladas   |
| 2 dientes de ajo picados                      |   |
| ¼ taza de perejil picado                      |   |
| 1 hoja de laurel                              |   |

Coloque el caldo, el vino, las papas, las zanahorias, las cebollas, el ajo, el perejil, la hoja de laurel y el azafrán en la olla de presión. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue el pescado, la pimienta y las arvejas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 1 minuto con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Retire la hoja de laurel.

*Información nutricional por porción:*

8 porciones  
174 calorías, 1 g de grasa, 40 mg de colesterol

**SOPA MINISTRONE**

- |   |   |
|---|---|
| 1 libra de res magro, cortado en cubos de 1 pulgada | 1½ cucharaditas de albahaca                           |
| 5 tazas de agua                                     | 1 cucharadita de sal                                  |
| 1 lata (14 o 15 onzas) de tomates cortados en cubos | 1 hoja de laurel                                      |
| ½ taza de cebolla picada                            | ¼ cucharadita de pimienta negra                       |
| 1 taza de zanahorias rebanadas                      | •••••   |
| ¼ taza de apio picado                               | 1 lata (16 onzas) de frijoles blancos medianos        |
| 1 diente de ajo picado                              | 1 lata (15 onzas) de habichuelas cortadas, escurridas |
| 2 cucharadas de perejil seco                        | 2 onzas de fideos finos                               |

Coloque el res, el agua, los tomates, las cebollas, las zanahorias, el apio, el perejil, la albahaca, la sal, la hoja de laurel y la pimienta dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Agregue los frijoles blancos medianos, las habichuelas y los fideos. Cocine 10 minutos a fuego lento sin la tapa. Adorne con queso parmesano si lo desea.

*Información nutricional por porción:*

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

## SOPA DE PAPAS

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla finamente picada
- ½ taza de apio finamente rebanado
- 3 tazas de caldo de pollo
- 4 tazas de papas peladas, cortadas en cubos

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

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

Información nutricional por porción:

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

## CHILE CASERO FUERTE

- 1½ libras de res molido
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- ½ taza de agua
- 1 taza de cebolla picada
- ¾ taza de pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo picados
- 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 de Cayena
- 
- 1 lata (15 onzas) de frijoles comunes, escurridos y enjuagados

Coloque el selector de calor a nivel medio y dore el res. Agregue los ingredientes restantes, menos los frijoles comunes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Agregue los frijoles comunes y revuelva mientras calienta.

Información nutricional por porción:

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

---

## MARISCOS

---

Los mariscos son la base de algunos de los platos más saludables y nutritivos que puede preparar. Son una fuente excelente de proteínas, una buena fuente de minerales y algunas vitaminas, y son bajos en grasa y sodio.

La cocción a vapor en la olla de presión logra los mejores y más intensos sabores de mariscos. El tiempo de cocción requerido está directamente relacionado con el espesor de los mariscos. Para estar seguros, si el pescado que cocina parece delgado por su peso, o si pesa menos que el indicado en la receta, reduzca el tiempo de cocción. La sobrecocción tiende a endurecer los mariscos.

**PARA PREPARAR PESCADO Y MARISCOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA DE PRESIÓN. SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.**

## BISTEC DE SALMÓN A LA MOSTAZA

- 4 pequeños bistecs de salmón de 1 pulgada de espesor
- 4 cucharadas de mostaza estilo Dijón
- 3–4 ramitos de tomillo fresco o ½ cucharadita de tomillo deshidratado
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla pequeña picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de vino blanco seco o caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 
- 2 cucharadas de mostaza estilo Dijón
- 1 cucharada de fécula de maíz

Unte cada bistec con 1 cucharada de mostaza. Aplaste 1 ramito de tomillo en la mostaza sobre cada bistec o espolvoree con tomillo deshidratado. Vierta aceite en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y saltee las cebollas y el ajo hasta que se ablanden. Agregue el vino y la hoja de laurel, y revuelva. Coloque las trébedes dentro de la olla. Coloque los bistecs en la cesta de vapor sobre las trébedes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Retire cuidadosamente los bistecs y la cesta. Mantenga los bistecs tibios. Retire la hoja de laurel. Mezcle 2 cucharadas de mostaza con la fécula de maíz. Agregue al líquido de la olla de presión y revuelva. Caliente hasta que la salsa hierva y se espese, revolviendo constantemente. Sirva la salsa con los bistecs de salmón.

Información nutricional por porción:

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

**VARIEDAD:** Use halibut en lugar de los bistecs de salmón.

### CAMARONES “SCAMPI”

1 libra de camarones medianos, crudos, limpios y sin piel	¼ cucharadita de sal
3 cucharadas de margarina	1 taza de agua
2 cucharadas de cebolla verde picada	.....
6 dientes de ajo picados	2 cucharadas de perejil picado
2 cucharaditas de jugo de limón	¼ cucharadita de cáscara de limón rallada

Seque con papel de cocina los camarones. Coloque la margarina en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y derrita la margarina. Saltee las cebollas y el ajo. Agregue el jugo de limón y la sal, y revuelva. Cocine hasta que burbujee. Vierta en un bol de metal que quepa en la olla holgadamente. Agregue los camarones y revuelva. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Coloque el bol en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue el perejil y la ralladura de limón, y revuelva.

Información nutricional por porción:

4 porciones  
205 calorías, 11 g de grasa, 173 mg de colesterol

### JAMBALAYA DE CAMARONES

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

Mezcle el arroz y 1½ tazas de agua en un bol de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Coloque el bol en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla y deje a un lado el arroz para que se evapore el agua. Retire la cesta de vapor y el agua.

Agregue los ingredientes restantes a la olla, excepto los camarones. Revuelva bien. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue los camarones y revuelva. Cocine sin la tapa a fuego medio hasta que los camarones estén bien calientes, 2 o 3 minutos. Sirva sobre arroz.

Información nutricional por porción:

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

### BRÓCOLI Y BACALAO CON LIMÓN Y ENELDO

1 libra de filetes de bacalao de 1 pulgada de espesor, congelado	Sal
Eneldo seco	1 taza de agua
Pimienta con limón	2 tazas de brócoli, en bocaditos

Corte el pescado en 4 trozos. Espolvoree con eneldo seco, pimienta con limón y sal. Vierta 1 taza de agua en la olla. Coloque las trébedes dentro de la olla. Acomode el pescado y el brócoli en la cesta de vapor sobre las trébedes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

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

### ATÚN EN ADOBO

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

Coloque los bistecs de atún en un plato llano de vidrio. Combine los ingredientes restantes, menos el agua. Viértalos sobre el atún. Deje en adobo durante 30 minutos. Dé vuelta al pescado una vez. Retire el atún del adobo y colóquelo en la cesta de vapor. Coloque las trébedes dentro de la olla. Vierta el adobo y el agua en la olla. Coloque en la cesta de vapor sobre las trébedes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

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

## SOPA DE QUINGOMBÓ Y MARISCOS

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

Mezcle el arroz y 1½ tazas de agua en un bol de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Coloque el bol en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla y deje a un lado el arroz para que se evapore el agua. Retire la cesta de vapor y el agua.

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

Información nutricional por porción:

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

### TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA MARISCOS

Vierta 1 taza de agua en la olla. Coloque las trébedas dentro de la olla. Coloque los mariscos en la cesta de vapor sobre las trébedas. No llene más de ¾ de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine según la tabla con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

MARISCOS (FRESCOS O DESCONGELADOS)	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>Camarones</b> , medianos a grandes (36 a 40)	0 a 1 minuto
<b>Camarones</b> , grandes (21 a 25)	1 minuto
<b>Filetes de atún</b> , 1 pulgada de espesor	2 minutos
<b>Filetes de pescado</b> , 1 pulgada de espesor	2 minutos
<b>Filetes de salmón</b> , 1 pulgada de espesor	2 minutos
<b>Patas de cangrejo</b>	0 a 1 minuto
<b>Vieiras</b> , grandes	1 minuto

## CARNE DE AVE

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

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

**PARA PREPARAR CARNES DE AVE, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ DE LA OLLA DE PRESIÓN. NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DE AVE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ (VEA PÁGINA 5). SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.**

### PECHUGAS DE POLLO AL ESTRAGÓN

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

Vierta aceite en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y dore el pollo. Agregue los ingredientes restantes, excepto el agua y la fécula de maíz. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Retire el pollo y manténgalo caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue a la salsa y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente.

Información nutricional por porción:

4 porciones

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

### POLLO CALIFORNIA

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

Vierta aceite en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y dore el pollo. Condimente el pollo con el romero y colóquelo en la olla. Cubra el pollo con el ajo. Mezcle el vino, el caldo y el perejil, y viértalos sobre el pollo. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Adorne el pollo con las rebanadas de limón.

Información nutricional por porción:

6 porciones

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

### POLLO CON SALSA CHUTNEY

6	pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, cortadas en mitades	1	cucharada de vinagre
1	lata (14 o 15 onzas) de tomates cortados en cubos	1	cucharada de azúcar negra
1	lata (4 onzas) de chiles verdes picados	¼	cucharadita de pimienta de Jamaica
½	taza de pasas de uva	•••••	
½	taza de salsa chutney de mango	¼	taza de agua
		1	cucharada de fécula de maíz

Coloque todos los ingredientes en la olla, excepto el agua y la fécula de maíz. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Retire el pollo y manténgalo caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue la salsa y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente.

Información nutricional por porción:

6 porciones

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

### POLLO CON SALSA DE SOJA

4	pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, cortadas en mitades	½	taza de champiñones rebanados
½	taza de agua	½	cebolla rebanada
¼	taza de salsa de soja baja en calorías	½	taza de apio rebanado
		3	cucharadas de azúcar negra

Coloque todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

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

### POLLO BAYOU BOUNTY

3	libras de pollo en bocaditos	½	taza de apio picado
1	lata (28 onzas) de tomates enteros sin escurrir, cortados	2	dientes de ajo picados
1½	tazas de cebolla picada	1	cucharada de mezcla de condimentos extra picantes
½	taza de pimiento verde picado	•••••	
			Arroz cocido caliente (vea página 25)

Coloque todos los ingredientes en la olla de presión, excepto el arroz. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Sirva el pollo y la salsa sobre el arroz.

Información nutricional por porción:

6 porciones

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

### ALAS DE POLLO AGRIDULCE

18	alas de pollo	2	cucharadas de salsa de soja
1	lata (8 onzas) de trozos de piña, sin escurrir	1	cucharada de ketchup
1	pimiento rojo cortado en trozos de 1 pulgada	½	cucharadita de salsa Worcestershire
1	cebolla mediana, cortado en trozos de 1 pulgada	¼	cucharadita de jengibre molido
½	taza de apio rebanado	••••••	
⅓	taza de vinagre	2	cucharadas de agua fría
¼	taza de azúcar negra	2	cucharadas de fécula de maíz

Coloque las alas, los trozos y jugo de piña, el pimiento, la cebolla y el apio en la olla. Mezcle el vinagre, el azúcar negra, la salsa de soja, el ketchup, la salsa de Worcestershire y el jengibre dentro de un bol pequeño; viértalos a la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Retire el pollo, la piña y las verduras, y colóquelos en un plato caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue al líquido caliente y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente. Vierta la salsa sobre el pollo, la piña y las verduras. Si lo desea, sirva con arroz cocido al vapor (vea página 25).

**NOTA: NO AUMENTA ESTA RECETA.**

Información nutricional por porción:

6 porciones  
418 calorías, 24 g de grasa, 113 mg de colesterol

### POLLO A LA CAZADORA

3	libras de pollo, en porciones	2	cucharadas de perejil picado
1	taza de tomates en cubos	1	cucharadita de orégano
⅓	taza de vino blanco	1	cucharadita de sal
1½	tazas de cebollas rebanadas	¼	cucharadita de pimienta negra
½	taza de zanahorias picadas	••••••	
½	taza de apio picado	1	lata de extracto de tomate
2	dientes de ajo picados		

Coloque todos los ingredientes en la olla de presión, excepto el extracto de tomate. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Coloque el pollo en un plato caliente. Agregue el extracto de tomate a la salsa que está en la olla y revuelva. Cocine a fuego lento hasta que se espese. Vierta sobre el pollo.

Información nutricional por porción:

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

### POLLO CON HIERBAS

1	cucharada de aceite vegetal	1	cucharadita de orégano
1	taza de cebolla picada	1	cucharadita de albahaca
1	cucharada de ajo picado	••••••	
3	libras de muslos de pollo, sin piel	1	lata (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 a gusto

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

Información nutricional por porción:

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

### PECHUGAS DE PAVO

3-4	libras de pechugas de pavo	½	taza de apio picado
1	cucharada de aceite vegetal	½	cucharadita de condimento para aves
1½	tazas de agua		Sal y pimienta a gusto
1	cebolla picada		

Vierta aceite en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y dore el pavo de ambos lados. Agregue los ingredientes restantes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 35 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Si lo desea, espese la salsa de la carne.

Información nutricional por porción:

6 a 8 porciones  
197 calorías, 8 g de grasa, 76 mg de colesterol

## ARROZ CON POLLO

- |  |   |
|--|---|
| <p>1 pollo de 3 a 3½ libras en bocaditos<br/> <b>Pimentón</b><br/>         Sal y pimienta</p> <p>2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p>2 cebollas medianas picadas</p> <p>1 diente de ajo picado</p> <p>1 taza de caldo de pollo</p> <p>1 hoja de laurel</p> <p>½ cucharadita de pimienta roja molida</p> | <p>¼ cucharadita hebras de azafrán molidas<br/>         ••••••</p> <p>1 paquete de 10 onzas de arvejas verdes congeladas</p> <p>1 taza de aceitunas verdes rebanadas</p> <p>1 tomate, peleado y picado</p> <p>1 lata de 4 onzas de pimientos, escurridos y rebanados<br/>         ••••••</p> <p>Arroz cocido caliente (vea página 25)</p> |
|--|---|

Rocíe el pollo con el pimentón, sal y pimienta. Vierta aceite en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y dore el pollo, algunos pedazos al tiempo, y quite. Añade las cebollas y el apio. Saltee hasta que esté ternura. Ponga el pollo en la olla otra vez. Añade el caldo de pollo, la hoja de laurel, el pimienta roja y el azafrán. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue las arvejas, las aceitunas, el tomate y los pimientos y revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 0 minutos. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Agregue el arroz cocido y revuelva.

Información nutricional por porción:

6 porciones  
 462 calorías, 19 g de grasa, 93 mg de colesterol

### TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA CARNES DE AVE

No es necesario dorar la carne de ave antes de cocinarla a presión, pero puede hacerlo si desea. Después de dorarla, quite la carne de ave de la olla y vierta en ella el líquido. Coloque las trébedes dentro de la olla. Coloque la carne de ave en la cesta de vapor sobre las trébedes.\*

(Nota: Si aumenta la cantidad de carne de ave, no es necesario aumentar el tiempo de cocción ni la cantidad de líquido.)

\*No utilice las trébedes si la carne de ave está arriba de la línea de llenado de ¾.

#### NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ DE LA OLLA.

**NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DE AVE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ (VEA PÁGINA 5).**

CARNE DE AVE	TAZAS DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>Pechuga de pavo</b> (3 a 4 libras)	1½	35 minutos
<b>Pechuga de pollo</b> (deshuesada)	1	3 a 4 minutos*
<b>Pollo</b> (cortado en porciones para servir)	1	8 minutos
<b>Pollo entero</b> (2½ a 3 libras)	1	13 a 15 minutos

\*Enfríe la olla de forma rápida (vea página 4).

---

## CARNE

---

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

Para preparar carne en la olla de presión es importante cocinar la carne hasta que quede dorada y crocante de ambos lados, para que conserve sus jugos naturales. Esto puede hacerse muy bien en la olla de presión. Las siguientes recetas fueron pensadas para usar carnes frescas o completamente descongeladas. Para cocinar carnes congeladas, déjelas fuera del congelador aproximadamente media hora o más para que la superficie de la carne se dore rápidamente y quede crocante. Luego aumenten los tiempos de cocción que se indican en las recetas. La carne de vaca, ternera o cordero congelada debe cocinarse 25 minutos por cada libra. La carne de cerdo congelada debe cocinarse durante 30 minutos por cada libra.

El tiempo de cocción varía según el tamaño y espesor del corte, la distribución de la grasa y el hueso, el grado y corte de la carne y el grado de cocción deseado.

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

#### PARA PREPARAR CARNE, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ DE LA OLLA.

**NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ (VEA PÁGINA 5).**

**SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.**



### CARNE DE RES A LA CACEROLA

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

Vierta aceite en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y dore bien la carne de ambos lados. Retire la carne. Vierta agua en la olla. Coloque las trébedes dentro de la olla. Coloque la carne en la cesta de vapor sobre las trébedes. \* Condimente la carne con la sal, la pimienta, las cebollas y la hoja de laurel. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 45 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Si lo desea, espese la salsa del res.

**\*No utilice las trébedes si el res está arriba de la línea de llenado de  $\frac{3}{4}$ .**

Información nutricional por porción:

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

### ALBÓNDIGAS PUERCOESPÍN

1 libra de res magro molido	$\frac{1}{4}$ taza de apio rebanado
$\frac{1}{2}$ taza de arroz blanco de grano grande sin cocinar	$\frac{1}{4}$ taza de pimiento verde picado
2 cucharadas de extracto de tomate	1 taza de salsa de tomate
1 cucharadita de sal	$\frac{1}{2}$ taza de agua
$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta	1 cucharada de azúcar
$\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada	$\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza seca

Combine el res molido, el arroz, el extracto de tomate, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Forme 8 albóndigas. Colóquelas en la olla. Agregue la cebolla, el apio y el pimiento verde. Combine la pasta de tomate, el agua, el azúcar y la mostaza. Vierta sobre las albóndigas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 12 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

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

### BISTEC SUIZO

2 libras de bistec de cadera, de 1 pulgada de espesor	$\frac{1}{2}$ taza de pimiento verde picado
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate	$\frac{1}{2}$ taza de apio rebanado
$\frac{1}{2}$ taza de agua	$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
1 taza de cebolla picada	$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta

Coloque todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 18 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Si lo desea, espese la salsa.

Información nutricional por porción:

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

### GUISO DE RES

1 libra de res magro, cortado en cubos de 1 pulgada	1 taza de tomates cortados en cubos
1 taza de agua	1 cucharadita de sal
1 cebolla grande rebanada	$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
••••••••	••••••••
4 papas pequeñas, en cuartos	$\frac{1}{4}$ taza de agua fría
1 taza de habichuelas congeladas	1 cucharada de harina
1 taza de zanahorias rebanadas	

Coloque el res, el agua y la cebolla en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

Agregue las papas, las habichuelas, las zanahorias, los tomates, la sal y la pimienta en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

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

Información nutricional por porción:

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

### SALSA CON RES PARA ESPAGUETIS

1 libra de res magro molido	1 cucharadita de perejil seco
1 lata (14 o 15 onzas) de tomates cortados en cubos	½ cucharadita de orégano
½ taza de agua fría	½ cucharadita de albahaca
1 taza de cebolla picada	¼ cucharadita de tomillo
½ taza de apio picado	⅛ cucharadita de pimentón
½ taza de pimiento verde picado	3 gotas de salsa de pimiento picante
1 diente de ajo picado	•••••
2 cucharaditas de azúcar	1 lata (6 onzas) de extracto de tomate
1 cucharadita de sal	

Coloque el selector de calor a nivel medio y dore el res. Agregue los ingredientes restantes, excepto el extracto de tomate, y revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue el extracto de tomate y revuelva. Cocine a fuego lento sin la tapa hasta lograr la consistencia deseada. Sirva la salsa sobre los espaguetis. Espolvoree queso parmesano si lo desea.

Información nutricional por porción:

6 porciones

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

### CARNE DE RES EN CONSERVA

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

Vierta 2 tazas de agua en la olla. Coloque las trébedes dentro de la olla. Frote ajo en polvo en todas las superficies de la carne de res de conserva. Colóquela en la cesta de vapor sobre las trébedes.\* Agregue la hoja de laurel. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 60 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

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

\*No utilice las trébedes si el res está arriba de la línea de llenado de ¾.

Información nutricional por porción:

6 porciones

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

### BISTEC DE FALDA RELLENO

1 cucharada de margarina	½ cucharadita de sal
½ taza de cebolla picada	¼ cucharadita de mejorana
½ taza de apio picado	¼ cucharadita de tomillo
1 diente de ajo picado	⅛ cucharadita de pimienta negra
6 cucharadas de caldo de res, dividido	1 libra de bistec de falda, cortado en 2 partes iguales
1 taza de migas de pan	1 taza de tomates cortados en cubos

Agregue margarina a la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y saltee las cebollas, el apio y el ajo. Agregue a la preparación 2 cucharadas del caldo, las migas de pan, la sal, la mejorana, el tomillo y la pimienta. Espolvoree la mezcla del relleno sobre uno de los bistecs. Encima coloque el otro bistec. Sujete con dos escarbadienes o brochetas de metal. Coloque el bistec en la olla, agregue las 4 cucharadas de caldo restantes y los tomates; revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 18 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

4 porciones

237 calorías, 12 g de grasa, 47 mg de colesterol

### CARNE DE CERDO AL ALBARICOQUE

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

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

Coloque las trébedes dentro de la olla con la mitad de la cebolla rebanada y el agua. Coloque el cerdo en la cesta de vapor sobre las trébedes y distribuya la cebolla restante de manera uniforme sobre la carne. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 60 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Coloque en una cacerola el adobo que conservó y hierva hasta que espese, revolviendo ocasionalmente. Retire la carne y las cebollas de la olla de presión. Agregue las cebollas al adobo espesado y sirva con el cerdo en lonchas. Las cebollas pueden pisarse antes de agregar a la salsa y servirse con arroz, si desea.

Información nutricional por porción:

8 porciones

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

### COSTILLAS DE CERDO CON SALSA BARBACOA

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

Coloque las costillas y el agua en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Escorra el líquido. Mezcle los ingredientes restantes y viértalos sobre las costillas que están en la olla. Revuelva para cubrir las costillas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Retire las costillas. Hierva la salsa, sin la tapa, hasta lograr la consistencia deseada.

Información nutricional por porción:

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

### CHULETAS DE CERDO RELLENAS

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

Vierta aceite en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y dore las chuletas de cerdo. Retírelas de la olla. Saltee las cebollas y el apio en la olla. Agregue el maíz, los copos de salvado, 2 cucharadas de agua y la salvia, y revuelva. Retire de la olla. Rellene las chuletas con esa preparación. Vierta 1½ tazas de agua en la olla. Coloque las trébedes dentro de la olla. Coloque las chuletas de cerdo en la cesta de vapor sobre las trébedes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 16 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

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

### CERDO ASADO

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

Vierta aceite vegetal en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y dore bien la carne de ambos lados. Retire de la olla. Vierta agua en la olla. Coloque las trébedes dentro de la olla. Coloque la carne en la cesta de vapor sobre las trébedes.\* Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 55 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

\*No utilice las trébedes si la carne está arriba de la línea de llenado de ¾.

Información nutricional por porción:

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

### GUIISO DE CORDERO

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

Coloque el cordero, el agua, la cebolla, la salsa Worcestershire y el ajo en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 6 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

Agregue las papas, las zanahorias, la sal y la pimienta. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

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

Información nutricional por porción:

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

## TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA LA CARNE

Dore bien la carne y retire de la olla. Vierta líquido en la olla. Coloque las trébedes dentro de la olla. Coloque la carne en la cesta de vapor sobre las trébedes.\*

(Nota: Si aumenta la cantidad de carne, no es necesario aumentar el tiempo de cocción ni la cantidad de líquido.)

\*No utilice las trébedes si la carne está arriba de la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$ .

### NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE $\frac{2}{3}$ DE LA OLLA.

**NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE  $\frac{2}{3}$  (VEA PÁGINA 5).**

CARNE	CANTIDAD / ESPESOR	TAZAS DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>CERDO</b>			
Bistec	1 pulgada de espesor	1	2 minutos*
Bistec	$\frac{1}{2}$ pulgada de espesor	1	5 minutos*
Carne para asar	3 libras	2	55 minutos
Chuletas	1 pulgada de espesor	1	15 minutos*
Chuletas	$\frac{1}{2}$ pulgada de espesor	1	8 minutos*
Paletilla	3 libras	2	55 minutos
<b>CORDERO</b>			
Chuletas	1 pulgada de espesor	1	2 minutos*
Chuletas	$\frac{1}{2}$ pulgada de espesor	1	5 minutos*
Pata de cordero	3 libras	2	35–45 minutos
<b>JAMÓN</b>			
Lonchas	3 libras	$1\frac{1}{2}$	30–35 minutos
Picnic	3 libras	$1\frac{1}{2}$	30–35 minutos
<b>RES</b>			
Bistec de cadera	1 pulgada de espesor	1	18 minutos*
Bistec de cadera	$\frac{1}{2}$ pulgada de espesor	1	10 minutos*
Carne en conserva	3 libras	2	60 minutos
Costillas cortas		$1\frac{1}{2}$	25 minutos
Lomo de aguja enrollado	3 libras	$1\frac{1}{2}$	30–35 minutos
Paleta	3 libras	2	45–50 minutos
<b>TERNERA</b>			
Bistec	1 pulgada de espesor	1	10 minutos*
Carne para asar	3 libras	2	45–50 minutos
Chuletas	1 pulgada de espesor	1	2 minutos*
Chuletas	$\frac{1}{2}$ pulgada de espesor	1	5 minutos*

\*Enfríe la olla de forma rápida (vea páginas 4 y 5).

## 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, pues como las verduras conservan mucho más su sabor natural, requieren mucho menos sal y condimentos.

En la olla de presión, se puede cocinar al mismo tiempo una gran variedad de verduras frescas o congeladas. Por utilizar las trébedes y la cesta de vapor para guardarlas fuera del líquido de cocción, cada verdura conserva su propio sabor y apariencia particular. Solamente debe asegurarse de 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 de vapor y no utilice las trébedes.

**PARA PREPARAR VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS,  
NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE  $\frac{2}{3}$  DE LA OLLA DE PRESIÓN.**

**SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.**

### REPOLLO CON MANZANAS

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

Agregue todos los ingredientes a la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 4 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

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

### VERDURAS DE TUBÉRCULO GLASEADAS

2 cucharadas de margarina	2 cucharadas de azúcar
2 nabos medianos, pelados, cortados en octavos	2 cucharaditas de jengibre molido
8 onzas de zanahorias pequeñas	••••••
2 chirivías medianas, peladas, en rebanadas de ½ pulgada de espesor	¼ taza de agua fría (opcional)
1 taza de caldo de pollo	1 cucharada de fécula de maíz (opcional)
	Sal y pimienta a gusto

Caliente la margarina en la olla de presión a fuego medio. Agregue los nabos y las zanahorias, y saltee 3 minutos. Agregue las chirivías, el caldo de pollo, el jengibre y el azúcar. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 1 minuto con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue la salsa y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente.

Información nutricional por porción:

8 porciones  
77 calorías, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol

### PURÉ DE PAPAS CON AJO

2 libras de papas rojizas, peladas y cortadas en cubos	••••••
4 dientes de ajo grandes	1 cucharada de margarina
1½ tazas de caldo de pollo	Sal y pimienta a gusto

Coloque todos los ingredientes en la olla, excepto la margarina, la sal y la pimienta. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Deje reposar las papas, el ajo y el caldo en la olla. Pise las papas con un pisador o batidor manual hasta alcanzar la consistencia deseada. Agregue la margarina.

Información nutricional por porción:

6 porciones  
127 calorías, 4 g de grasa, 0 mg de colesterol

### ALCACHOFAS EN SALSA

1 taza de agua	3 alcachofas
1 cucharada de aceite vegetal	

Vierta agua y aceite en la olla. Coloque las trébedes dentro de la olla. Coloque las alcachofas hacia abajo en la cesta de vapor sobre las trébedes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Sirva con una de las siguientes salsas.

Información nutricional por porción:

3 porciones  
60 calorías, 0 g de grasa, 0 mg de colesterol

**SALSA DE AJO** — Combine ¼ taza de margarina derretida y 2 dientes de ajo picados. Sirva caliente.

**YOGUR A LAS HIERBAS** — Combine 1 taza de yogur descremado, ¼ taza de zanahorias finamente 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, cortadas en trozos entre 1 y 1½ pulgadas	½ taza de agua
¾ taza de almíbar de arce	1 cucharada de margarina derretida
	½ cucharadita de sal

Coloque las batatas en la olla de presión. Combine los ingredientes restantes y viértalos sobre las batatas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

6 porciones  
125 calorías, 2 g de grasa, 0 mg de colesterol

## TABLAS DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS

Cuando use las tablas de tiempos de cocción abajo y de la página 23 para las verduras, 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.**

Si el tiempo de cocción dice cocinar 0 minutos, esto significa que los alimentos deben cocinarse hasta que oirá y/o verá un flujo constante de vapor escapando del regulador de presión. Después, enfríe la olla de forma rápida.

La cantidad de verduras no altera los tiempos de cocción a presión. Las verduras más maduras posiblemente requieran más tiempo de cocción a presión que lo indicado en la tabla.

Para asegurar un calentamiento uniforme, separe un bloque de verduras congeladas.

Para preparar verduras frescas y congeladas, vierta líquido en la olla. Coloque las trébedes dentro de la olla. Coloque las verduras en la cesta de vapor sobre las trébedes.

### **PARA PREPARAR VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE 2/3 DE LA OLLA DE PRESIÓN.**

#### TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA VERDURAS FRESCAS

VERDURA	TAMAÑO	TAZAS DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>Acelga</b>	Hojas enteras	1	0–1 minutos
<b>Alcachofa</b>	Entera, 6 a 8 onzas	1	10 minutos
<b>Arvejas</b>	Sin vaina	1	0–2 minutos
<b>Batatas</b>	Rebanadas de 1 a 1½ pulgadas de espesor	1	6–8 minutos
	Rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	4–5 minutos
<b>Berenjena</b>	En cubos de 1 a 1½ pulgadas de espesor	1	2–3 minutos
	Rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	2 minutos
<b>Berza*</b>	Hojas cortadas en trozos grandes, tallos en rebanadas finas	1	3–4 minutos
<b>Brócoli</b>	Flores	1	0–2 minutos
<b>Calabaza</b>			
<b>Amarilla, Calabacín</b>	Rebanadas de 1 pulgada de espesor	1	1 minuto
	Rebanadas de ¼ a ½ pulgada de espesor	1	0–1 minutos
<b>Bellota+</b>	En cuartos	1	12 minutos
<b>Espagueti+</b>	En mitades	1	12 minutos
<b>Chirivías</b>	Rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	0–2 minutos
<b>Coliflor</b>	Flores	1	0–2 minutos
<b>Colinabo</b>	En cubos o rebanadas de 1 pulgada de espesor	1	3 minutos
<b>Col Rizada</b>	Hojas cortadas en trozos grandes, tallos en rebanadas finas	1	1–2 minutos
<b>Espárrago</b>	Tallos cortados en trozos de 1 pulgada	1	0–1 minutos
<b>Espinaca</b>	Hojas enteras	1	0 minutos
<b>Frijoles (amarillos, verdes)</b>	Enteros o rebanados	1	1–3 minutos
<b>Mazorca de Maíz</b>	Entera, 2½ pulgadas de diámetro	1	3 minutos
<b>Nabos</b>	Rebanadas o cubos de ¾ pulgada de espesor	1	3–5 minutos
<b>Papas (blancas)</b>	Enteras, 2½ pulgadas de diámetro	1½	15 minutos
	Enteras, 1½ pulgadas de diámetro	1	10 minutos
	Rebanadas de ¾ pulgada de espesor	1	5 minutos
	Rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	3 minutos
<b>Pimientos</b>	Enteros	1	0–3 minutos
<b>Remolachas</b>	Entera, 2½ pulgadas de diámetro	1½	15–16 minutos
<b>Repollitos de Bruselas</b>	Pequeños, 1 pulgada de diámetro	1	1–3 minutos
<b>Repollo (rojo, verde)</b>	Trozos de 2 pulgadas de espesor	1	3–5 minutos
	En rebanadas finas	1	2–3 minutos
<b>Zanahorias</b>	En trozos pequeños	1	3–5 minutos
	En rebanadas de ½ pulgada	1	3–5 minutos

\*No utilice las trébedes; coloque en la cesta de vapor.

+Deje que la presión disminuya por sí misma.

## TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA VERDURAS CONGELADAS

VERDURA	TAZAS DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN	VERDURA	TAZAS DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
Arvejas	1	1–2 minutos	<b>Habas</b>	1	1–2 minutos
Arvejas y Zanahorias	1	1–2 minutos	<b>Habichuelas</b>	1	1–2 minutos
<b>Brócoli</b>	1	1–2 minutos	<b>Maíz (cortado)</b>	1	1–2 minutos
<b>Coliflor</b>	1	1–2 minutos	<b>Maíz en Mazorca</b>	1	2–3 minutos
<b>Espárrago</b> (cortados, tallos)	1	2 minutos	<b>Repollitos de Bruselas</b>	1	2–3 minutos
<b>Espinaca</b>	1	2–4 minutos	<b>Verduras Mezcladas</b>	1	1–2 minutos
<b>Frijoles</b> (amarillos, estilo francés)	1	1–2 minutos			

## *FRIJOLES Y ARVEJAS DESHIDRATADOS*

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

- (1) **Nunca sobrepase la línea de llenado de ½ de la olla (esto incluye los frijoles, los ingredientes y el agua).**
- (2) **Para cocinar, agregue 1 cucharada de aceite vegetal.**
- (3) **Deje que la presión disminuya por sí misma.**

**REMOJO DE FRIJOLES Y ARVEJAS** — Se recomienda el remojo de todos los frijoles y las arvejas, excepto las lentejas y los frijoles de carita, a fin de lograr una cocción uniforme y quitar el almidón soluble en agua y que produce gases. El remojo se puede hacer mediante el método tradicional o lo rápido.

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

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

**COCCIÓN DE FRIJOLES Y ARVEJAS** — Después de remojarlos, enjuague los frijoles y quíteles la piel que quede. Colóquelos en la olla de presión. Agregue agua fresca hasta cubrir ligeramente los frijoles y una cucharada de aceite vegetal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine según los tiempos indicados en la tabla abajo. Cocine menos tiempo si desea frijoles más firmes para ensaladas y guarniciones, y cuando cocine menos de 2 tazas de frijoles o arvejas. Para sopas y guisos, cocine más tiempo. **Después de cumplir la cocción, deje que la presión disminuya por sí misma.**

**PARA FRIJOLES Y ARVEJAS DESHIDRATADAS,  
NO SOBREPASE EL NIVEL DE LLENADO DE ½ DE LA OLLA DE PRESIÓN.**

**SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.**

## TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA FRIJOLES Y ARVEJAS DESHIDRATADOS

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

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

\*Tiempo de cocción para frijoles no remojados.

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

**PARA FRIJOLES Y ARVEJAS DESHIDRATADOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ½ DE LA OLLA DE PRESIÓN!**

#### CURRY DE LENTEJAS

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1½ tazas de cebolla picada
- 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 aceite en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y saltee las cebollas. Agregue el agua, las lentejas, el cilantro, el curry en polvo y el jengibre. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Agregue la sal y revuelva.

*Información nutricional por porción:*

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

#### FRIJOLES HORNEADOS

- 2 tazas de frijoles blancos
- 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 negra
- ½ cucharadita de mostaza seca
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 
- Sal a gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 23. Escurra. Agregue a la olla los frijoles blancos escurridos y los ingredientes restantes, excepto la sal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 35 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

*Información nutricional por porción:*

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

#### SABROSOS FRIJOLES BLANCOS

- 2 tazas de frijoles blancos
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de zanahorias rebanadas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de aceite vegetal

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

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 23; escurra. Agregue todos los ingredientes a la olla, excepto la sal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 2 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

*Información nutricional por porción:*

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

---

## GRANOS

---

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

**Durante la cocción, muchos granos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que podría provocar una obstrucción en el tubo de ventilación. Por lo tanto, para contener la espuma durante el período de cocción, los granos deben prepararse en un bol envuelto con papel de aluminio en la olla de presión.** La preparación de granos en un bol minimiza, además, la limpieza, que puede resultar dificultosa si los granos se pegan en el fondo de la olla.

El bol puede ser de metal, como acero inoxidable, o de vidrio apto para hornos. Si utiliza vidrio, aumente el tiempo de cocción a 1 a 5 minutos, según el tiempo de cocción recomendado.

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



## TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA GRANOS

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

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

GRANO (1 TAZA)	TAZAS DE LÍQUIDO EN UN BOL	TIEMPO DE COCCIÓN	GRANO (1 TAZA)	TAZAS DE LÍQUIDO EN UN BOL	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>Alforfón</b>	2	3–4 minutos	<b>Cebada</b> (perlada)	2½	9–12 minutos
<b>Amaranto</b>	1¾	4–5 minutos	<b>Centeno</b>	1½	20–25 minutos
<b>Arroz</b> (blanco)	1½	5–8 minutos	<b>Escanda</b>	2	25–30 minutos
<b>Arroz</b> (integral)	1½	10–12 minutos	<b>Granos de Trigo</b>	2	25–30 minutos
<b>Arroz</b> (silvestre)	1½	20–25 minutos	<b>Mijo</b>	2	9–10 minutos
<b>Avena</b> (molienda gruesa)	1½	20–25 minutos	<b>Quinoa</b>	1½	1 minuto
<b>Avena</b> (semimolidada)	2	4–5 minutos	<b>Trigo Partido</b> (trigo bulgur)	1½	2–3 minutos
<b>Cebada</b> (pelada)	2½	25–28 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 grande	¼ cucharadita de pimienta
2 tazas de caldo de pollo	2 tazas de agua
1¾ tazas de agua	

Coloque la margarina en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y derrita la margarina. Agregue las cebollas. Saltee hasta que queden tiernas. Combine la cebolla con el arroz, el caldo, 1¾ tazas de agua, la sal, el orégano y la pimienta en un bol de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Coloque el bol en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla, quite el papel de aluminio y deje a un lado el arroz para que se evapore el agua.

*Información nutricional por porción:*

*8 porciones  
210 calorías, 4 g de grasa, 0 mg de colesterol*

**VARIEDAD: ARROZ PILAF GRIEGO** — Después de que la presión haya disminuido por sí sola, combine el arroz, ¾ taza de arvejas, ½ taza de aceitunas maduras rebanadas y 1 pimiento rojo cortado en trozos grandes. Deje que el arroz elimine vapor por 5 minutos.

### ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

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

Combine el arroz y el caldo de pollo en un bol de metal que quepa holgadamente en la olla. Agregue las verduras y almendras y revuelva. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Coloque la cesta con el bol de metal dentro en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla, quite el papel de aluminio y deje a un lado el arroz para que se evapore el agua. Agregue el perejil y revuelva.

*Información nutricional por porción:*

*4 porciones  
290 calorías, 10 g de grasa, 0 mg de colesterol*

## ARROZ SILVESTRE CON PASAS DE UVA Y PACANAS

1	cucharada de aceite vegetal	2	tazas de agua
1	cebolla mediana cortada fina	••••••	
1½	tazas de arroz silvestre	¾	taza de pasas doradas
2	tazas de caldo de res	½	taza de pacanas tostadas

Vierta aceite en la olla. Coloque el selector de calor a nivel medio y saltee la cebolla. Combine la cebolla con el arroz y el caldo en un bol de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Coloque el bol en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 25 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla y quite el papel de aluminio. Agregue las pasas y permita que evapore 5 minutos. Retire el bol de la olla. Agregue las pacanas y revuelva.

Información nutricional por porción:

8 porciones  
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	1	lata (13¾ onzas) de corazones de alcachofa escurridos y cortados con trozos grandes
2	dientes de ajo picados	¼	taza de queso parmesano rallado
2	tazas de caldo de pollo	1½	cucharaditas de tomillo fresco o 1½ cucharaditas de tomillo deshidratado
½	taza de vino blanco		Sal y pimienta a gusto
½	taza de tomates secos picados		
2	tazas de agua		

Caliente el aceite en la olla de presión a fuego medio; agregue el arroz y revuelva 2 minutos hasta que quede cubierto y ligeramente traslúcido. Agregue el ajo y cocine 1 minuto. Combine el arroz, el ajo, el caldo de pollo, el vino y los tomates en un bol de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Coloque el bol en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 8 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla y retire el papel de aluminio. Agregue al arroz, los corazones de alcachofa, el queso parmesano y el tomillo, y revuelva.

Información nutricional por porción:

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

---

## POSTRES

---

Añade un final fabuloso a cualquier cena con postres preparados en la olla de presión. La cocción de presión da una textura consistente al budín y un sentido satinado a cremas.

Los postres pueden prepararse en tazas de vidrio para crema pastelera aptas para horno o en cualquier molde de metal que quepa holgadamente en la olla de presión. Llene los moldes solamente hasta ¾ de su capacidad para permitir la expansión del alimento. Cubra de manera firme con papel de aluminio, envolviendo hasta los lados de los moldes. Coloque la cesta de vapor dentro de la olla. Luego coloque el molde o las tazas para crema pastelera en la cesta de vapor. Se puede cocinar hasta cuatro tazas de postre al mismo tiempo. Coloque dos tazas para crema pastelera en la cesta de vapor. Entonces, coloque las dos tazas restantes sobre las del fondo en dirección opuesta. Para probar si la crema pastelera está lista, introduzca un cuchillo en el centro. Si el cuchillo está limpio al sacarlo, está lista. Si no, será necesario volver a lograr la presión de la olla y cocinar uno o dos minutos más. En la olla de presión, no cocine puré de manzana, arándanos rojos ni ruibarbo.

**PARA PREPARAR POSTRES, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ DE LA OLLA. SI USA LA OLLA SIN LÍQUIDO DE COCCIÓN O PERMITE QUE LA OLLA HIERVA HASTA SECARSE, SE DAÑARÁ.**

## MANZANAS RELLENAS

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

Remoje las pasas en vino aproximadamente 30 minutos. Escorra; conserve el vino. Combine las pasas, los frutos secos, el azúcar, la ralladura de naranja y la canela. Quite el centro a las manzanas hasta el fondo pero sin perforar. Pele el tercio superior de las manzanas. Coloque cada manzana en un cuadrado de papel de aluminio que sea suficientemente grande para envolver la manzana en su totalidad. Rellene los centros con la preparación de las pasas. Decore la parte superior de cada manzana con un cuarto de la mantequilla. Envuelva las manzanas con el papel de aluminio, apretando bien la parte superior. Coloque el vino que guardó, el agua y las manzanas en la olla. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción:

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

## BUDÍN DE ARROZ

1 taza de arroz blanco de grano grande  
1½ tazas de agua  
1 taza de agua  
••••••••

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

Mezcle el arroz y 1½ tazas de agua en un bol de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Coloque el bol en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Agregue la leche, el azúcar, las pasas y la canela al arroz, y revuelva. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Coloque el bol en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 3 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción:

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

## CREMA PASTELERA DE VAINILLA

2 tazas de leche baja en grasa  
4 huevos batidos  
¼ taza de azúcar  
¼ cucharadita de sal

½ cucharadita de vainilla  
Nuez moscada  
1 taza de agua

Combine la leche, los huevos, el azúcar, la sal y la vainilla. Vierta la mezcla en tazas individuales para crema pastelera. Espolvoree nuez moscada sobre las tazas. Cubra cada taza de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Coloque las tazas en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Deje enfriar bien.

Información nutricional por porción:

4 porciones  
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 (16 onzas) de calabaza pura  
1 lata (14 onzas) de leche condensada endulzada  
3 huevos batidos  
1 cucharadita de jengibre abrillantado cortado fino (opcional)

1 cucharadita de canela molida  
¼ cucharadita de clavos de olor molidos  
1 taza de agua  
••••••••  
Crema batida (opcional)

Mezcle la calabaza, la leche, los huevos, la canela, el jengibre y los clavos de olor. Viértalos en tazas individuales para crema pastelera. Cubra cada taza de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Coloque las tazas en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 10 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Coloque en el refrigerador hasta enfriar bien. Si lo desea, sirva con crema batida.

Información nutricional por porción:

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

## BUDÍN DE TAPIOCA

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

½ taza de azúcar  
½ cucharadita de vainilla  
1 taza de agua

Caliente la leche y la tapioca. Retire del fuego y deje reposar 15 minutos. Combine los huevos, el azúcar y la vainilla. Agregue leche y tapioca, revolviendo constantemente. Viértalos en tazas individuales para crema pastelera. Cubra de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Coloque las tazas en la cesta de vapor dentro de la olla. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Deje enfriar bien.

Información nutricional por porción:

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

### CROCANTE DE MANZANA CON AVENA

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

Rocíe las manzanas con el jugo de limón. Combine la avena, el azúcar negra, la harina y la canela. Corte e incorpore la margarina hasta que se forme una masa grumosa. Coloque las manzanas en un bol aceitado que quepa holgadamente en la olla. Rocíe la mezcla de avena de manera uniforme sobre las manzanas. Cubra el bol de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Coloque el bol en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 20 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.**

*Información nutricional por porción:*

*4 porciones  
209 calorías, 7 g de grasa, 0 mg de colesterol*

### TORTA DE QUESO

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

Bata el queso crema hasta que quede uniforme. Agregue el azúcar y los huevos, y bata. Vierta la preparación en tazas para crema pastelería enmantequilladas. Espolvoree con las migas de obleas de vainilla. Cubra cada taza de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Coloque las tazas en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y **cocine 15 minutos con un flujo de vapor constante y lento escapando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.** Enfríe la torta de queso. Pase un cuchillo fino por la pared interna de las tazas e inviértalas en platos para servir. Deje enfriar bien. Si lo desea, cubra con una de las siguientes salsas.

*Información nutricional por porción:*

*6 porciones  
305 calorías, 23 g de grasa, 157 colesterol*

**SALSA DE CARAMELO** — Combine ¼ taza de queso crema suave, ¼ taza de azúcar negra, 1 cucharada de azúcar granulada y ¼ cucharadita de vainilla. Mezcle todo. Coloque sobre la torta de queso. Decore con pacanas. Coloque en el refrigerador hasta servir.

**SALSA DE FRUTA** — Sobre la torta de queso, coloque el relleno envasado para tarta de frutas que le apetezca. Coloque en el refrigerador hasta servir.

# ÍNDICE DE RECETAS

<p><b>SOPAS Y CALDOS. . . . . 9</b></p> <p>Caldo de Sopa de Res Dorado . . . . . 10</p> <p>Caldo de Sopa de Pollo . . . . . 9</p> <p>Chile Casero Fuerte . . . . . 11</p> <p>Guiso de Pescado al Azafrán . . . . . 10</p> <p>Sopa de Res Dorado . . . . . 9</p> <p>Sopa de Res y Tomate . . . . . 10</p> <p>Sopa de Cebolla . . . . . 10</p> <p>Sopa de Frijoles Negros . . . . . 10</p> <p>Sopa de Papas . . . . . 11</p> <p>Sopa de Pollo . . . . . 9</p> <p>Sopa de Pollo con Bolas de Masa . . . . . 9</p> <p>Sopa de Pollo y Arroz . . . . . 9</p> <p>Sopa de Pollo y Fideos . . . . . 9</p> <p>Sopa Minestrone . . . . . 10</p> <p><b>MARISCOS. . . . . 11</b></p> <p>Atún en Adobo . . . . . 12</p> <p>Bistec de Salmón a la Mostaza . . . . . 11</p> <p>Brócoli y Bacalao con Limón y Eneldo . . . . . 12</p> <p>Camarones “Scampi” . . . . . 12</p> <p>Jambalaya de Camarones . . . . . 12</p> <p>Sopa de Quingombó y Mariscos . . . . . 13</p> <p>Tabla de Tiempos de Cocción para Mariscos . . . . . 13</p> <p><b>CARNE DE AVE . . . . . 13</b></p> <p>Alas de Pollo Agridulce . . . . . 15</p> <p>Arroz con Pollo . . . . . 16</p> <p>Pechugas de Pavo . . . . . 15</p> <p>Pechugas de Pollo al Estragón . . . . . 14</p> <p>Pollo Bayou Bounty . . . . . 14</p> <p>Pollo California . . . . . 14</p> <p>Pollo a la Cazadora . . . . . 15</p> <p>Pollo con Hierbas . . . . . 15</p> <p>Pollo con Salsa Chutney . . . . . 14</p> <p>Pollo con Salsa de Soja . . . . . 14</p> <p>Tabla de Tiempos de Cocción para Carnes de Ave . . . . . 16</p> <p><b>CARNE . . . . . 16</b></p> <p>Albóndigas Puercoespín . . . . . 17</p> <p>Carne de Cerdo al Albaricoque . . . . . 18</p> <p>Bistec de Falda Relleno . . . . . 18</p> <p>Bistec Suizo . . . . . 17</p> <p>Carne de Res a la Cacerola . . . . . 17</p> <p>Carne de Res en Conserva . . . . . 18</p> <p>Cerdo Asado . . . . . 19</p> <p>Chuletas de Cerdo Rellenas . . . . . 19</p> <p>Costillas de Cerdo con Salsa Barbacoa . . . . . 19</p> <p>Guiso de Res . . . . . 17</p> <p>Guiso de Cordero . . . . . 19</p> <p>Tabla de Tiempos de Cocción para la Carne . . . . . 20</p> <p>Salsa con Res para Espaguetis . . . . . 18</p>	<p><b>VERDURAS . . . . . 20</b></p> <p>Alcachofas en Salsa . . . . . 21</p> <p>Batatas Glaseadas con Almíbar de Arce . . . . . 21</p> <p>Puré de Papas con Ajo . . . . . 21</p> <p>Repollo con Manzanas . . . . . 21</p> <p>Tabla de Tiempos de Cocción para Verduras Congeladas . . . . . 23</p> <p>Tabla de Tiempos de Cocción para Verduras Frescas . . . . . 22</p> <p>Verduras de Tubérculo Glaseadas . . . . . 21</p> <p><b>FRIJOLES Y ARVEJAS DESHIDRATADOS . . . . . 23</b></p> <p>Curry De Lentejas . . . . . 24</p> <p>Frijoles Horneados . . . . . 24</p> <p>Sabrosos Frijoles Blancos . . . . . 24</p> <p>Tabla de Tiempos de Cocción para Frijoles y Arvejas Deshidratados . . . . . 23</p> <p><b>GRANOS . . . . . 24</b></p> <p>Arroz Integral con Verduras . . . . . 25</p> <p>Tabla de Tiempos de Cocción para Granos . . . . . 25</p> <p>Arroz Pilaf Griego . . . . . 25</p> <p>Risotto con Corazones de Alcachofa y Tomates Secados al Sol . . . . . 26</p> <p>Arroz Pilaf Condimentado . . . . . 25</p> <p>Arroz Silvestre con Pasas de Uva y Pacanas . . . . . 26</p> <p><b>POSTRES . . . . . 26</b></p> <p>Budín de Arroz . . . . . 27</p> <p>Budín de Tapioca . . . . . 27</p> <p>Crema Pastelera de Calabazas Pequeñas . . . . . 27</p> <p>Crema Pastelera de Coco . . . . . 27</p> <p>Crema Pastelera de Vainilla . . . . . 27</p> <p>Crocante de Manzana con Avena . . . . . 28</p> <p>Manzanas Rellenas . . . . . 26</p> <p>Torta de Queso . . . . . 28</p>
--	---

## INFORMACIÓN DE SERVICIO Y LAS PIEZAS

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

- Llame al 1-800-877-0441 los días hábiles, de 08:00 hasta 16:30 (hora del zona central)
- Envíenos un mensaje de correo electrónico por nuestro sitio web [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com)
- Escriba a: **NATIONAL PRESTO INDUSTRIES, INC.**  
**Departamento de Servicios al Consumidor**  
**3925 N. Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703**

Las preguntas serán respondidas inmediatamente por teléfono, por mensaje de correo electrónico o por carta. Cuando envíe una carta, incluya un número de teléfono y la hora en que podemos comunicarnos con usted en días hábiles, si es posible.

Cuando se comunique con el Departamento de Servicios al Consumidor, o cuando solicite el reemplazo de piezas, especifique los números de modelo y de serie. Estos números están estampados en el fondo o el lado del cuerpo de la olla.

Conserve esta información:

Número de Modelo \_\_\_\_\_ Número de Serie \_\_\_\_\_ Fecha de la Compra \_\_\_\_\_

Todo mantenimiento que esta olla requiera, además del ya detallado en la sección de “CUIDADO Y MANTENIMIENTO” del presente manual (páginas 6 y 7), debe ser llevado a cabo por nuestro Departamento de Servicio de Fábrica. Cuando envíe una olla para reparación, no olvide indicar la fecha de compra y una descripción del problema. **Envíe las ollas para reparación a:**

CANTON SALES AND STORAGE COMPANY  
Departamento de Servicio de Fábrica de PRESTO®  
555 Matthews Drive, Canton, MS 39046-3251

El Departamento de Servicio de Fábrica de PRESTO® está equipado para reparar todos los productos para el hogar PRESTO® y suministrar piezas de repuesto PRESTO® genuinas. Las piezas de repuesto PRESTO® genuinas son fabricadas con las mismas normas estrictas de calidad de los productos para el hogar PRESTO® y están especialmente diseñadas para funcionar de manera adecuada con estos aparatos. Presto sólo puede garantizar la calidad y el desempeño de piezas de repuesto PRESTO® genuinas. Las piezas de repuesto de “aparencia similar” podrían no ser de la misma calidad ni funcionar de la misma manera. Para asegurarse de que compra piezas de repuesto PRESTO® genuinas, busque la marca comercial PRESTO®.

Las piezas de repuesto están disponibles en ferreterías y otras tiendas minoristas. Las piezas también pueden solicitarse por Internet en [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com).

### Garantía Limitada de PRESTO®

Este producto para el hogar PRESTO® de alta calidad está diseñado y fabricado para proporcionar muchos años de funcionamiento satisfactorio de uso doméstico normal. Presto garantiza al dueño original que, en caso de presentarse un defecto de material o fabricación durante los primeros doce (12) años posteriores a la compra, lo reparará o reemplazará a opción de Presto. Nuestro compromiso no se aplica a condiciones normales de desgaste y rotura (tales como rayones, pérdida de brillo o manchas), la reparación o el reemplazo de piezas que se mueven o perezcederas (como el anillo de goma hermética, el tapón de sobrepresión o la junta del tubo del cierre) ni ningún otro perjuicio ocasionado durante el envío. Para obtener servicio durante el plazo de garantía, envíe este producto PRESTO® en encomienda prepaga al Departamento de Servicio de Fábrica de PRESTO®. Cuando envíe el producto, incluya una descripción del defecto e indique la fecha en que se adquirió el producto para el hogar.

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

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