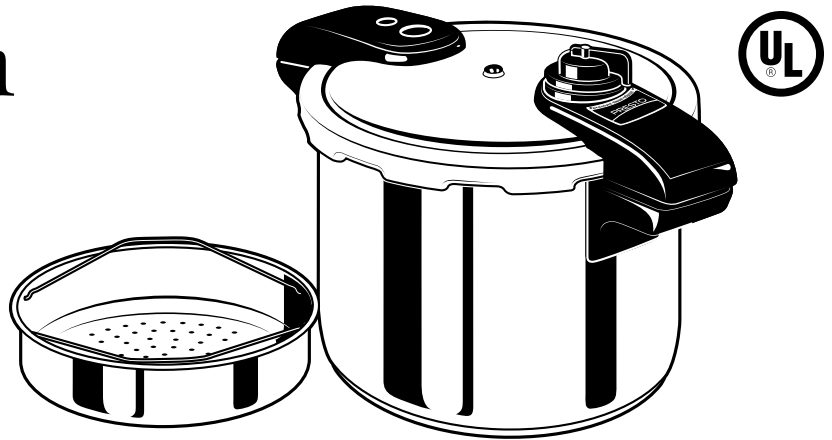


## Olla de Presión *de acero inoxidable, 8 cuartos*


### Instrucciones y Recetas



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

### ÍNDICE DE CONTENIDOS

Precauciones Importantes . . . . .	1	Mariscos . . . . .	11
Introducción . . . . .	2	Carnes de Ave . . . . .	14
Conozca a la Olla . . . . .	3	Carnes . . . . .	17
Instrucciones de Uso . . . . .	3	Verduras . . . . .	21
Información Importante de Seguridad . . . . .	4	Frijoles y Arvejas Secos . . . . .	23
Limpieza . . . . .	6	Granos . . . . .	24
Cuidado y Mantenimiento . . . . .	7	Postres . . . . .	26
Consejos Útiles . . . . .	7	Índice de Recetas . . . . .	29
Preguntas y Respuestas . . . . .	8	Información de Servicio y las Piezas . . . . .	30
Sopas y Caldos . . . . .	9	Garantía . . . . .	30

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

## IMPORTANTES PRECAUCIONES

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

1. Lea todas las instrucciones.
2. Antes de usar, siempre sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación a fin de verificar que el tubo de ventilación esté limpio.
3. Antes de usar, siempre verifique que el cierre de la tapa se mueve con facilidad.
4. No llene la olla de presión más que  $\frac{2}{3}$  de su capacidad. Para cocinar las sopas, los granos y los frijoles y arvejas secos, los cuales se expanden durante cocción, no llene la olla más que  $\frac{1}{2}$ . El sobrellenado puede hacer que el tubo de ventilación se obstruya y que la presión sea demasiada. Véase a las instrucciones en cómo preparar los alimentos.
5. No cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas secas en mitades, la sopa en polvo ni ningún tipo de frijoles o arvejas secos que no se encuentre en la tabla en la página 23. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación y/o el cierre de la tapa.
6. Este producto para el hogar cocina a presión.

**¡AVISO!** El uso inadecuado puede resultar en quemaduras. Asegúrese de que la olla de presión esté bien cerrada antes de hacerla funcionar; las asas de la tapa tienen que estar arriba de las del cuerpo. Véase a las “Instrucciones de Uso”.

7. No coloque la olla de presión sobre 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 las asas o las agarraderas.
9. No abra la olla de presión hasta que la olla se haya enfriada, la presión interna se haya reducida, el cierre de la tapa se haya bajado y el vapor no salga cuando retire el regulador de presión. Si le resulta difícil desencajar las asas, significa que la olla aún está presurizada. No la fuerce abrir. Cualquier presión dentro de la olla puede ser peligrosa. Véase a las “Instrucciones de Uso”.
10. Para asegurar un funcionamiento seguro y un rendimiento satisfactorio, reemplace el tapón de sobrepresión cada vez que reemplace el anillo hermético, o antes si el tapón se endurece, deforma, raja, desgasta o pica. Se recomienda reemplazar el anillo hermético y el tapón de sobrepresión a lo menos cada dos años. Use solamente piezas de repuesto genuinas de Presto™.
11. Es necesaria una supervisión cuidadosa cuando use la olla de presión cerca de niños. No se recomienda que los niños usen la olla de presión.
12. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, oye y/o ve un flujo constante de vapor liberando del regulador de presión. Reduzca el calor a fin de mantener un flujo de vapor constante y lento del regulador de presión. Si no reduce el calor, libera el exceso de vapor, el líquido se evapora, los alimentos pueden chamuscarse y puede dañar la olla de presión.
13. **¡AVISO!** No use la olla de presión al aire libre sobre un quemador de gas propano líquido ni una estufa de gas más de 12.000 BTUs.
14. No dé a este producto otro uso que no sea el indicado.
15. No use esta olla de presión para freír a presión con aceite.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO ES SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

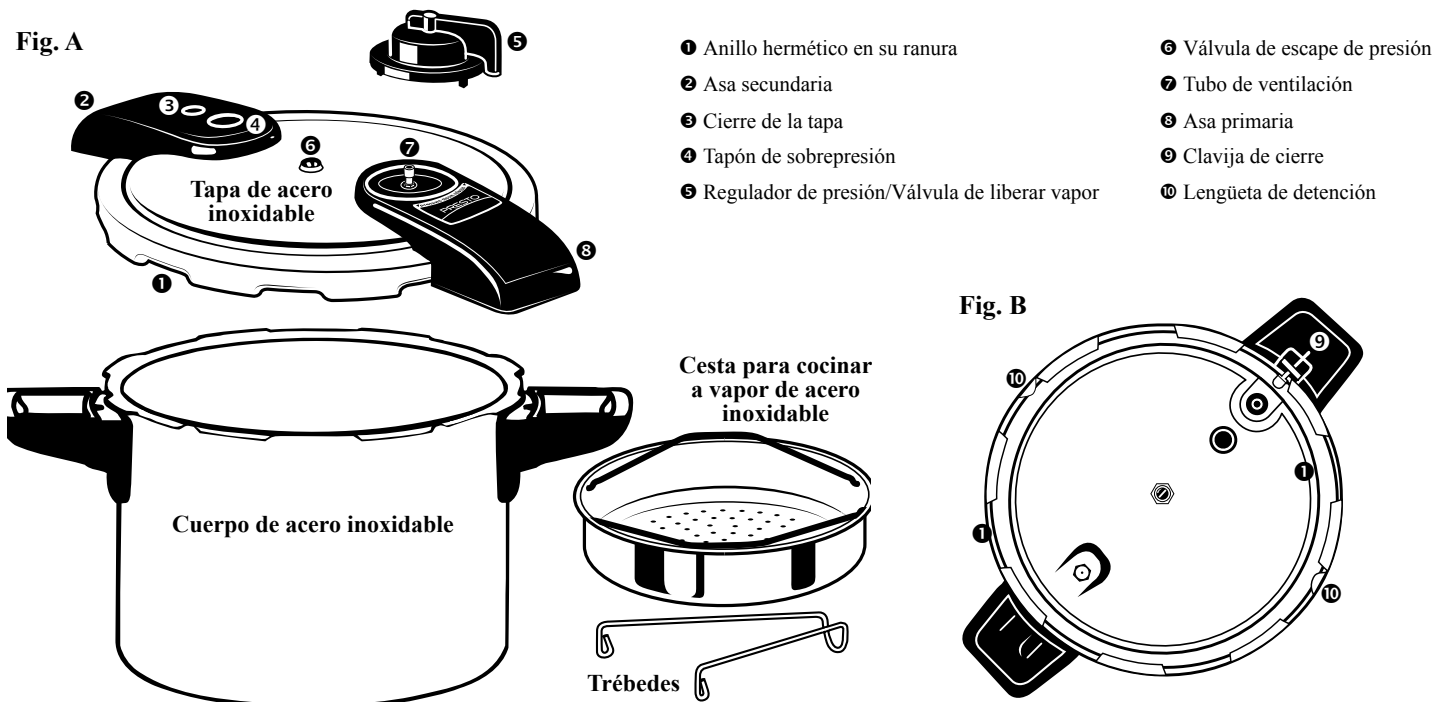
### INTRODUCCIÓN

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

La olla de presión resulta perfecta para los estilos de vida y hábitos alimenticios de hoy. 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 que los sabores se mezclan.

Incluimos en este instructivo algunas recetas de alimentos favoritos, las cuales se adaptan fáciles a las numerosas ventajas de la cocción a presión. Para su comodidad, incluimos también la información nutricional de todas las recetas que componen este instructivo.

Para ayudarle entender y usar su nueva olla de presión, asegúrese de leer la sección “Conozca la Olla” que empieza en la página 3.



# CONOZCA A LA OLLA

Su olla de presión es similar a una cacerola con una tapa muy especial que se traba. El aire se elimina automáticamente y el vapor se retiene dentro de la olla, lo que crea presión dentro de ella. Bajo presión, las temperaturas internas de la olla se elevan encima del punto de ebullición normal de agua, lo cual produce la cocción más rápida de alimentos. 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 húmedo del vapor ablanda la carne de manera natural.

Antes de usar esta olla para la primera vez, es muy importante que se familiarice con las piezas (Fig. A, página 2) y que lea las “Instrucciones de Uso” a continuación. También, retire el anillo hermético de caucho (Fig. B, página 2) del borde interior de la tapa y lávelo, con la tapa, el cuerpo, las trébedes y la cesta, (Fig. A) en agua caliente y jabonosa a fin de quitar todo el material de envase y el lubricante blanco de fabricación. Enjuáguelas y séquelos. Vuelva a su lugar el anillo; tenga cuidado que el anillo encaje debajo de las lengüetas de detención y la clavija de cierre (Fig. B) que se encuentran en el borde interior de la tapa.

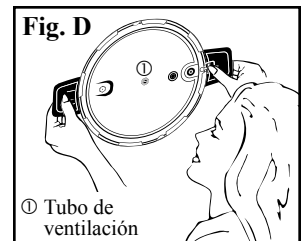
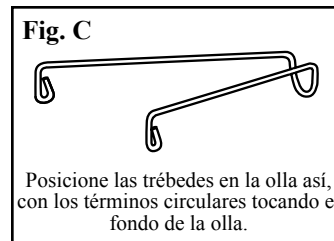
## INSTRUCCIONES DE USO

Para asegurar los mejores resultados cada uso, siga estas instrucciones con cuidado paso por paso para cocinar a presión. Puede ser útil revisar los nombres de las piezas en la Fig. A, página 2.

1. Prepare los ingredientes según la receta que seleccionó. Si quiere una cantidad más grande, puede aumentarla al doble. Asegúrese de que no sobrellene la olla de presión; véase a la “Información Importante de Seguridad” #1, página 4 para consejos en cómo llenarla.

Vierta líquido en el cuerpo de la olla, según la receta específica. Por lo general, el líquido usado es agua. Algunas recetas requieren otros líquidos, como el caldo, el jugo o el vino.

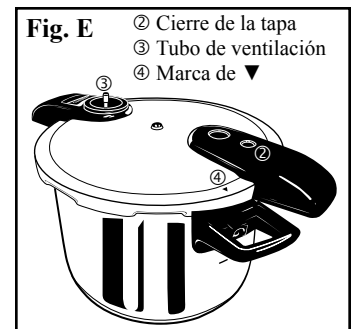
2. Posicione las trébedes y la cesta en la olla, si la receta las requiere; véase a “Consejos Útiles”, página 7 para saber cuándo usarlas. Si usa las trébedes, póngalas en la olla con los terminos circulares hacia y tocando el fondo de la olla (Fig. C).



3. **IMPORTANTE:** Antes de posicionar la tapa sobre el cuerpo de la olla, sostenga la tapa a la luz y mire a través del tubo de ventilación (Fig. D) para asegurarse de que esté limpio; véase a “Información Importante de Seguridad” #1, página 5. Si el tubo de ventilación está obstruido, límpielo como escrito en “Limpieza” #4, página 6.

Posicione la tapa sobre el cuerpo alineando la marca ▼ (Fig. E) de la tapa con la flecha de cualquier de las asas del cuerpo. Mueva las asas poco a poco hasta que la tapa caiga en posición.

4. Seguramente cierre la tapa girándola en el sentido con las agujas del reloj hasta que las asas de la tapa se encuentran arriba de las asas del cuerpo. **La olla de presión se cierra por completo cuando las asas de la tapa se encuentran arriba de las del cuerpo (Fig. F).** No fuerce las asas más allá de este punto.

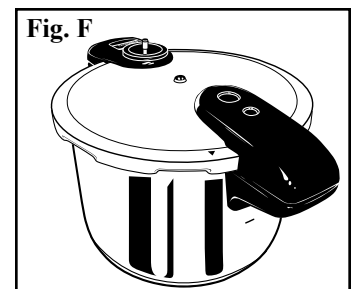


5. Coloque el regulador sobre el tubo de ventilación y gira en el sentido con las agujas del reloj hasta que el brazo del regulador está alineado con la flecha de presión [PRESSURE] (Fig. G).

**NOTA:** Es posible que tenga presionar ligeramente el regulador de presión cuando lo coloca en el tubo de ventilación para encajarlo correctamente.

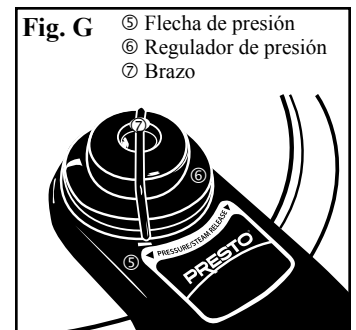
6. Coloque su olla de presión sobre su estufa. Si tiene una estufa de bobina eléctrica o vitrocerámica, use el quemador más grande, asegurándose de que el quemador no extienda más que 1 pulgada del borde del fondo de la olla.

Usando un calor alto, caliente la olla de presión. Mientras la presión aumenta, puede notar un poco de vapor liberando del regulador de presión. Alcanza 15 libras de presión cuando oye y/o ve un flujo de vapor constante liberando del regulador de presión.



**NOTA:** El cierre de la tapa mueva hacia arriba y abajo algunas veces al empiezo de cocción ya que automáticamente libera el aire contenido en la olla. Note el vapor; es normal. Cuando la presión empiece a aumentar, el cierre de la tapa se desliza hacia arriba y traba la tapa. Una vez que la olla se ha sellada, el cierre queda arriba hasta que se reduzca la presión (Fig. H, página 4).

7. El tiempo de cocción empiece cuando oye y/o ve un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Reduzca al calor como necesario para mantener este flujo de vapor y cocine al tiempo indicado en la receta o en la tabla de tiempos de cocción. Si permite que el vapor libere en exceso, se evapora demasiado líquido y los alimentos pueden chamuscarse.



Nunca deje la olla de presión sin supervisión cuando cocina a temperaturas elevadas. La olla puede hervir hasta secarse y sobrecalentarse, los cuales pueden dañar la olla.

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

**ATENCIÓN:** Levante la olla de presión para retirarla. Si la desliza, puede rayar o dañar la superficie de la estufa.

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

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

Si las instrucciones dicen “Enfríe la olla de forma rápida,” puede reducir la presión seguramente usando uno de estos métodos:

- A) Gire el brazo del regulador en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el brazo alinea con la flecha de liberar vapor [STEAM RELEASE] (Fig. I). El vapor libera rápidamente.

**¡AVISO!** El mal uso de la olla (si la sobrellena, si no remoja los frijoles y arvejas secos según lo escrito, si no usa un tazón cubierto cuando cocina arroz o si la enfría de forma rápida en vez de disminuir la presión por sí misma) puede resultar en la liberación de líquido y/o residuos alimentarios con el vapor.

Si eso ocurre, gira al brazo del regulador de presión en sentido con las agujas del reloj hasta que el brazo alinea con la flecha de presión [PRESSURE]. El vapor, el líquido y los residuos alimentarios dejan de liberarse. Termine la reducción de presión rápida enfriando la olla bajo un chorro de agua corriente o vertiendo agua fría sobre ella hasta que la presión se haya reducido por completo.

La presión está reducida por completo cuando el cierre de la tapa ha bajado. Después de retirar la tapa, mire a través del tubo de ventilación a fin de asegurarse de que esté limpio. En caso de que esté parcial o totalmente obstruido, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos (véase a “Limpieza” #4, página 6).

- B) Enfríe la olla de presión bajo un chorro de agua o vierta agua fría sobre ella hasta que la presión se haya reducido por completo.

**ATENCIÓN:** No coloque la olla caliente en un fregadero que no es resistente al calor porque puede dañar el fregadero.

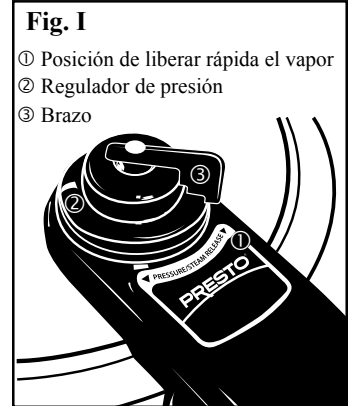
La presión se reduce por completo cuando el cierre de la tapa ha bajado. Si el cierre de la tapa permanece arriba, todavía queda presión dentro de la olla. Continúe enfriándola hasta que el cierre de la tapa baja.

10. Después de que la presión haya reducido por completo, retire la tapa. Para abrir la tapa, gírela en sentido contrario de las agujas del reloj hasta que la marca ▼ de la tapa se queda alineado con la flecha de cualquier de las asas del cuerpo. Levante la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado de usted.

Si es difícil girar la tapa, quizás aún haya presión dentro de la olla. **No use fuerza para retirar la tapa.** Continúe enfriando la olla hasta que el cierre de la tapa haya bajado y la tapa gire con facilidad. Retire el regulador de presión.

11. Si ha usado la cesta para cocinar a vapor, retírela de la olla cogiendo las dos asas de la cesta con almohadillas y levantando la cesta de la olla cuidadosamente. Los alimentos están listos para servir.

12. Ahora puede limpiar la olla de presión. Siga las instrucciones de limpieza en la página 6.



## INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

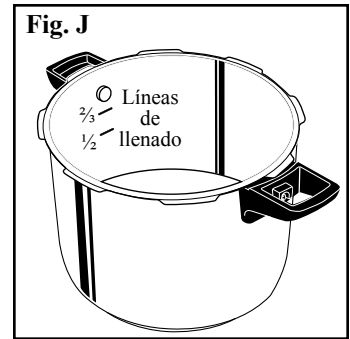
La cocción bajo de presión le permite preparar rápidamente alimentos deliciosos. Si la usa correctamente, su olla de presión es uno de los productos para el hogar más seguros de su cocina. Para garantizar un funcionamiento seguro, asegúrese de seguir siempre las reglas sencillas a continuación cuando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

1. **Nunca sobrellene la olla de presión.** El regulador de presión es diseñado para mantener la presión de cocción a un nivel seguro. Libera la presión excesiva a través del tubo de ventilación por un flujo de vapor constante y lento. Muchos alimentos se expanden al cocinarlos. Si llena en exceso la olla, la expansión de los alimentos puede provocar la obstrucción del tubo de ventilación. Si el tubo de ventilación se obstruye, hay dos mecanismos de seguridad adicionales: la válvula de escape de presión y el tapón de sobrepresión. Sin embargo, es posible obstruirlos también si sobrellena la olla.

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

Para su comodidad, ambas líneas de llenado,  $\frac{2}{3}$  y  $\frac{1}{2}$ , están marcadas por hendiduras en el lado interior del cuerpo de la olla de presión (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, se encuentra las instrucciones del nivel de llenado máximo para cada tipo de alimento.

**RECUERDE:** Cuando cocine cualquier alimento, no deje que ninguna parte del alimento sobrepase la línea de llenado máximo. Cuando cocine el arroz, los granos, los frijoles y arvejas secos y los sopas y guisos, no llene la olla más que  $\frac{1}{2}$ .



2. **Nunca cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas secas en mitades, la sopa en polvo ni los frijoles y arvejas secos que no se encuentran en la tabla en la página 23.** Debido a la espuma, estos alimentos se expanden mucho. Nunca deben cocinarlos a presión.
3. **Siempre agregue líquido al cocinar.** Si deja una olla de presión vacía sobre un quemador caliente o si la olla hierve hasta secarse y la deja sobre un quemador encendido, la olla puede sobrecalentarse, resultando en manchas y/o daños a la olla.
4. **Siempre mire a través del tubo de ventilación a fin de asegurarse de que esté limpio.** Si el tubo de ventilación está obstruido, no puede funcionar correctamente ni liberar la presión excesiva. La presión puede aumentar hasta niveles peligrosos. Para limpiar el tubo de ventilación, véase a “Limpieza” #4, página 6.
5. **Siempre cierre por completo la olla de presión.** La olla se cierre por completo cuando las asas de la tapa se encuentran directamente arriba de las del cuerpo. Su olla de presión tiene sujeciones en la tapa y el cuerpo diseñadas especialmente para trabar la tapa en su lugar cuando la olla está cerrada por completo.

Sin embargo, si la olla no está cerrada por completo, las sujeciones no pueden trabar la tapa sobre el cuerpo. Es posible que la presión se acumule dentro de la olla y haga que la tapa se salga de su lugar, resultando en lesiones corporales o daños materiales. Siempre asegúrese de que las asas de la tapa estén arriba de las del cuerpo (véase a Fig. F, página 3). No gire más allá del alineado de las asas.

6. **¡AVISO! Nunca abra la olla cuando hay presión adentro.** El cierre de la tapa muestra visualmente el estado de presión dentro de la olla. Cuando está arriba, significa que hay presión. Cuando está abajo, no hay presión y puede abrir la olla. Si abre la olla antes de haberse reducido la presión, el contenido de la olla brota violentamente, resultando en daños materiales o lesiones corporales.
7. **Responde a la advertencia de la válvula de escape de presión.** La válvula de escape de presión es un mecanismo de advertencia que es diseñado proveer señales que puede ver (el tapón levanta y el vapor escapa de todos lados) y que puede oír (el escape constante y rápido de vapor, acompañado por un constante silbado desagradable) que indican que el tubo de ventilación está obstruido y no regula la presión y que hay presión excesiva dentro de la olla.

Si vea u oiga uno de estos señales, inmediatamente apague el calor. No mueva la olla. En cambio, deje que la presión disminuya por sí misma. Cuando no hay presión dentro de la olla (véase al #6), retire el regulador de presión de la tapa, abra la tapa y limpie el tubo de ventilación (véase a “Limpieza” #4, página 6).

**NOTA:** No use la olla hasta que ha reemplazado la válvula de escape de presión. La alta presión que ha provocado la liberación puede haber contaminado la válvula con residuos alimentarios. Este no permite que la válvula funcione como una advertencia ni válvula secundaria de liberar presión si el tubo de ventilación se haga obstruido otra vez.

Recuerde que un tubo obstruido resulta del error del usuario.

- **Nunca** sobrellene la olla; véase al #1 de esta sección.
- **Nunca** cocine en la olla de presión los alimentos escritos en el #2 de esta sección.
- Siempre siga las instrucciones especiales de cocción cuando cocina el arroz, los granos y los frijoles y arvejas secos; véase al #11 de esta sección.

8. **Nunca manipule las piezas internas de la válvula de escape de presión.** Esta válvula es una parte muy delicada que se puede dañar fácilmente. Al reemplazarla, tiene que reemplazar la parte entera.
9. **Reemplace el anillo hermético si se endurece, deforma, raja, desgasta o pica o si se hace blanda y pegajosa.** Este anillo provee el cierre hermético entre la tapa y el cuerpo. Tiene que estar en buena condición para funcionar correctamente.

**¡AVISO!** Si no reemplace el anillo hermético cuando se endurece, deforma, raja, desgasta o pica, o cuando se hace blando y pegajoso, puede resultar en lesiones corporales o daños materiales. *Se recomienda reemplazar esta pieza cada dos años. Use solamente piezas de repuesto genuinas de Presto™.*

10. **Reemplace el tapón de sobrepresión si se endurece, deforma, raja, desgasta o pica, o cuando reemplace el anillo hermético.** Se diseñó este tapón para desencajar de la tapa para liberar la presión excesiva si el tubo de ventilación y la válvula de escape de presión se obstruyen. El tapón está hecho de caucho y, cuando es nuevo, es blando y flexible. Con el tiempo, depende de la frecuencia y el tipo de uso, el caucho se hace duro y rígido. Cuando se hace duro y rígido, el tapón pierde la capacidad de actuar como válvula secundaria para liberar la presión. Tiene que reemplazarlo inmediatamente. *Se recomienda reemplazar esta pieza cada dos años. Use solamente piezas de repuesto genuinas de Presto™.*

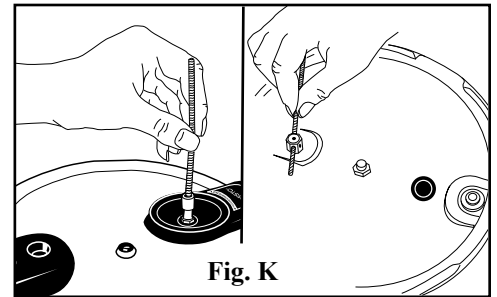
En caso de que la presión excesiva desenganche el tapón de la tapa durante la cocción, es importante llamar al Departamento de Servicios al Consumidor a 1-800-877-0441. **No intente usar el tapón de sobrepresión desengajado.**

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

Al igual que los frijoles y arvejas secos, el arroz y los granos tienden a hacer espuma al cocinarlos; por eso, a fin de contener la espuma, prepare el arroz y los granos en un tazón dentro de la olla de presión según las instrucciones en la página 24.

## LIMPIEZA

1. Todas las piezas de su olla de presión, menos el regulador de presión, pueden ser sumergidas en agua caliente y jabonosa para limpiarlas con facilidad. Cuando lave la olla, siempre retire el anillo hermético para limpiar fácilmente el borde interior de la tapa. Lave el anillo hermético separado de las otras partes. El regulador de presión puede ser limpiado con un paño húmedo cuando es necesario.
2. No se recomienda lavar la olla de presión en un lavaplatos automático debido a la naturaleza cáustica del detergente y su efecto en las varias piezas de la olla de presión.
3. Si se adhieren residuos alimentarios al cuerpo de la olla de presión, limpie con una esponja de acero inoxidable o de nailon, o con un limpiador en polvo no abrasivo y sin blanqueadores o cloro, como el limpiador y lustrador Bar Keepers Friend\* o el limpiador de cobre, latón y porcelana Cameo\*.
4. Sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación a fin de asegurarse de que el tubo esté limpio. Si está obstruido parcialmente o totalmente, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos. Limpie también la tuerca del tubo como mostrado en Fig. K.



5. De vez en cuando, retire el cierre de la tapa de su lugar en el asa para limpiarlo. Ponga un dedo sobre el agujero del asa y retire la junta de caucho (Fig. L) del cierre del lado inferior de la tapa. Presione el cierre a través de la parte superior de la tapa.

Lave el cierre y la junta en agua caliente y jabonosa. Puede limpiar el eje de metal del cierre con una esponja de nailon. Limpie el agujero en el asa con un cepillo pequeño.

Después de la limpieza, reintroduzca el eje del cierre del lado superior de la tapa hacia abajo a través del agujero del asa (Fig. M). Ponga un dedo sobre el agujero de la tapa (evitando el caer del cierre) y dé la vuelta.

Humedezca la junta de caucho y presiónela en el extremo del eje de metal hasta que encaje en la hendidura del eje. La junta debe ser holgada en la ranura.

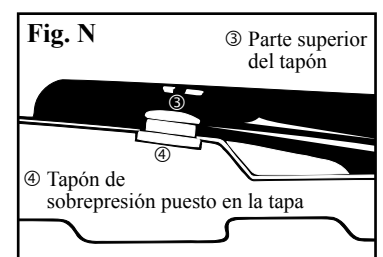
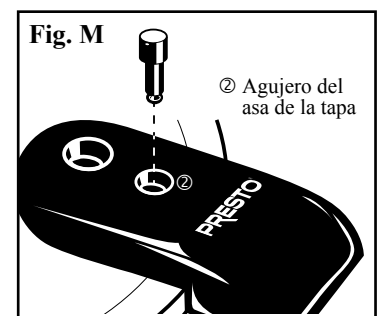
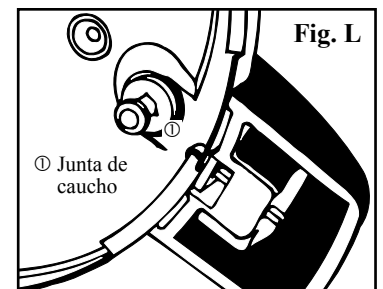
6. Para limpiarlo, retire el tapón de sobrepresión presionándolo de la abertura de la parte superior de la tapa. Después de la limpieza, reintrodúzcalo mediante presión en el lado abovedado, marcado con la palabra "TOP", en la abertura del lado interior de la tapa, hasta que el borde inferior del tapón esté total y simétricamente asentado contra la parte interior de la tapa (Fig. N).

Cuando se instala el tapón en manera correcta, puede ver la palabra "TOP" al mirar la parte superior redonda del tapón del exterior de la tapa.

7. **NUNCA** desmonte la válvula de escape de presión para limpiarla ni arreglarla. Limpie la superficie expuesta al visto cuando limpie el lado inferior de la tapa.

8. Para sacarle brillo, la superficie externa de su olla de presión de acero inoxidable puede ser limpiado con un lustrador de plata u otro limpiador suave no abrasivo. Tenga cuidado que no sobrecalienta su olla.

Las temperaturas altas pueden formar manchas de varios colores, conocidas como manchas de calor, en el acero inoxidable. Es posible quitar estas manchas con un limpiador en polvo no abrasivo y sin blanqueadores o cloro, como el limpiador y lustrador Bar Keepers Friend\*.



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

---

## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

---

1. Cuando no esté en uso, guarde la olla de presión en un lugar seco con la tapa invertida sobre el cuerpo. Si traba la tapa sobre la olla, olores desagradables pueden formarse en el interior de la olla y el anillo hermético puede dañarse.
2. Como con toda la batería de cocina, evite triturar o cortar alimentos dentro de la olla con un cuchillo u otro utensilio que tiene filo.
3. Si las asas del cuerpo o de la tapa se aflojan, ajústelas con un destornillador. **ATENCIÓN:** Si sigue sujetando el asa una vez que está en lugar, puede barrer el tornillo o rajar las asas.
4. De vez en cuando, asegúrese de que la tuerca del tubo de ventilación esté ajustada. Si es necesario, ajústela con llave inglesa de  $\frac{7}{16}$  pulgada.
5. De vez en cuando, asegúrese de que la tuerca de la válvula de escape de presión esté ajustada. Si es necesario, ajústela con llave inglesa de  $\frac{11}{16}$  pulgada.
6. El anillo hermético, el tapón de sobrepresión y la junta de caucho del cierre de la tapa pueden contraerse, endurecerse, deformarse, rajarse, desgastarse o picarse debido al uso normal. Deterioran rápidamente cuando exponerlas a temperaturas elevadas, como de un quemador o estufa caliente. Cuando se lo ocurre, reemplace estas piezas. *Se recomienda reemplazar el anillo hermético y el tapón de sobrepresión cada dos años. Use solamente piezas de repuesto genuinas de Presto™.*

Por lo general, las fugas que se producen entre la tapa y el cuerpo de la olla se deben a la contracción del anillo hermético después de un largo periodo de uso. Reemplace el anillo hermético. *Cada vez que reemplace el anillo hermético de caucho, reemplace el tapón de sobrepresión también. Use solamente piezas de repuesto genuinas de Presto™.*

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

Puede ver una cantidad pequeña de vapor o humedad alrededor del tapón de sobrepresión y del cierre de la tapa cuando empieza la cocción también. Debe detenerse cuando la presión aumenta y el tapón de sobrepresión y el cierre de la tapa se cierran herméticamente.

Si las fugas continúan, limpie o reemplace el tapón de sobrepresión o el ensamblaje del cierre de la tapa. La olla de presión no se cierre herméticamente si la junta del cierre de la tapa está rajada.

**No haga funcionar su olla de presión si presenta fugas continuas.** Si los pasos anteriores no solucionan el problema, llame al Departamento de Servicios al Consumidor a 1-800-877-0441. Si no se puede resolver el problema, se puede pedirle devolver la olla de presión entera al Departamento de Servicios de Fábrica de Presto (véase a la página 30).

9. Si es difícil abrir o cerrar la tapa, reemplace el anillo hermético. Si no puede abrir la olla de presión, por cualquier razón, llame al Departamento de Servicios al Consumidor en Eau Claire, WI a 1-800-877-0441. Cualquier mantenimiento que necesite este producto, aparte de la limpieza y el cuidado doméstico normal, tiene que ser realizado por el Departamento de Servicios de Fábrica de Presto (véase a la página 30).

---

## CONSEJOS ÚTILES

---

- ◆ Puede adaptar sus recetas favoritas a la cocción a presión si siga las instrucciones generales en este instructivo para cada tipo de alimento. Reduzca el tiempo de cocción de su receta por  $\frac{2}{3}$ , ya que la cocción a presión es más rápida que los métodos de cocción comunes. Por ejemplo, si su método de cocción común requiere 45 minutos, el tiempo de cocción en la olla de presión es 15 minutos.  
Debido a que la evaporación es mínima, tiene que reducir la cantidad de líquido que usa. Debe usar aproximadamente 1 taza más líquido que lo deseado en su plato final. Recuerde que siempre tiene que haber agua o algún otro líquido (el caldo, el jugo o el vino) en la olla de presión para producir el vapor necesario.
- ◆ Use las trébedes y la cesta para cocinar a vapor cuando desea cocinar alimentos fuera del líquido de cocción. Cuando los cocina a presión fuera del líquido, los sabores de los alimentos no se mezclan. Por lo tanto, es posible cocinar varios alimentos a la vez si tengan tiempos de cocción similares. Si desea mezclar los sabores, no use las trébedes ni la cesta.
- ◆ Se puede usar muchos líquidos de cocción en una olla de presión. El vino, la cerveza, el caldo, los jugos y, por supuesto, el agua son excelentes líquidos de cocción en la olla de presión.
- ◆ Si una receta dice que cocina 0 minutos, reduzca la presión inmediatamente después de alcanzar la presión de cocción.
- ◆ Se puede preparar exquisitos postres y guarniciones también en una olla de presión. Para hacerlo, use tazas de vidrio para crema pastelera aptas para horno o moldes individuales de metal. Llene los recipientes solo a  $\frac{2}{3}$  a fin de dejar espacio para la expansión de los alimentos y posicíonelos en la olla de presión dentro de la cesta. No llene la olla más de  $\frac{2}{3}$ .

- ◆ Reduzca la presión rápidamente después de cocinar los alimentos delicados, como la crema pastelera y las verduras frescas. Para otros alimentos, como las carnes, las sopas y los granos, deje que la presión disminuya por sí misma.
- ◆ Cuando cocine a presión en grandes altitudes, tiene que aumentar el tiempo de cocción por 5% para cada 1.000 pies que superen los primeros 2.000 pies. Siguiendo esta regla, los tiempos de cocción se incrementan como lo siguiente:

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

Debido a que los tiempos de cocción aumentan a altitudes más que 2.000 pies, tiene que añadir ½ taza de líquido adicional.

- ◆ Si tiene usted preguntas sobre las recetas, las tablas de tiempos de cocción o el funcionamiento de la olla de presión, llame o escriba a: National Presto Industries, Inc., Departamento de Servicios al Consumidor, 3925 North Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703, teléfono 1-800-877-0441.

Si prefiere, puede comunicarse con nosotros a través de nuestro sitio [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com). Cuando envíe una carta o un correo, incluya un número de teléfono y la hora en que podemos comunicarnos con usted en días hábiles, si es posible. Nos respondimos a las preguntas escritas en poco tiempo por teléfono, por correo o por carta.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

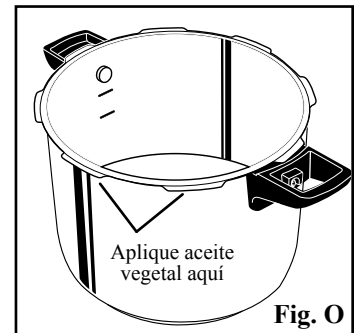
### ***De vez en cuando, es difícil abrir o cerrar la tapa. ¿Por que ocurre esto? ¿Qué debo hacer?***

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

Si es difícil cerrar la tapa, asegúrese de que haya alineado la marca ▼ de la tapa con la flecha de uno de las asas del cuerpo. Mueva la tapa hasta que caiga en posición. Presione firmemente en las asas de la tapa y gírela en sentido con las agujas del reloj hasta que las asas de la tapa están arriba de las del cuerpo.

Si es difícil cerrar la tapa después de dorar las carnes, puede deberse a que el calor dilató el cuerpo. Retire la tapa, deje que el cuerpo se enfríe un poco e intente de nuevo. No coloque la olla sobre el quemador hasta que se cierre por completo.

Para abrir o cerrar la tapa más fácilmente, aplique una capa muy fina de aceite vegetal a la parte inferior de las sujeciones del cuerpo (Fig. O). Use un cepillo de repostería, un paño o los dedos y asegúrese de limpiar bien el exceso de aceite.



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

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

### ***¿Cómo puedo evitar la sobrecocción?***

Recuerde empezar a medir el tiempo tan pronto como oye y/o ve un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Reduzca el calor para mantener este flujo de vapor. Es muy importante que mida el tiempo de cocción precisamente.

Para hacerlo, será útil un temporizador para cocinar de Presto®. También, asegúrese de seguir las instrucciones de la receta en cómo enfriar la olla.

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

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

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

Cuando un flujo de vapor constante y lento libere del regulador de presión, sabe que la olla funciona de manera correcta.

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

Su olla de presión funciona en las estufas vitrocerámicas, de gas y de bobina eléctrica. Véase a las “Instrucciones de Uso” #6, página 3 para ver el tamaño apropiado del quemador que debe usar con la olla. Además, las ollas de acero inoxidable corrientes funcionan en las estufas de inducción.

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

Sí, al comienzo de cocción, eso es normal. Si continúa la fuga, es probable que las asas de la tapa no estén bien alineadas con las del cuerpo y el cierre de la tapa no puede encajar.



**La olla de presión hace un sonido ruidoso y desagradable. El tapón en el centro de la tapa también está levantado y libera el vapor. ¿Qué causa esto?**

La válvula de escape de presión es un mecanismo de advertencia que es diseñado proveer señales que puede ver (el tapón levanta y el vapor escapa de todos lados) y que puede oír (un escape constante y rápido de vapor, la mayoría del tiempo acompañado por un constante silbado desagradable) que indican que el tubo de ventilación está obstruido y no regula la presión. Si vea y/u oiga uno de estas señales, inmediatamente apague el calor. No mueva la olla. En cambio, deje que la presión se disminuya por sí misma. Cuando no hay presión dentro de la olla (véase a “Información Importante de Seguridad” #6, página 5), retire el regulador de presión de la tapa, abra la tapa y limpie el tubo de ventilación (véase a “Limpieza” #4, página 6).

**NOTA:** No se use la olla hasta que ha reemplazado la válvula de escape de presión. La alta presión que ha provocado la liberación puede haber contaminado la válvula con residuos alimentarios. Este no permite que la válvula funcione como una advertencia ni válvula secundaria de liberar presión si el tubo de ventilación se haga obstruido otra vez. Recuerde que un tubo obstruido resulta del error del usuario:

- Nunca sobrellene la olla de presión; véase a “Información Importante de Seguridad” #1, página 4.
- Nunca cocine en la olla de presión los alimentos mencionados en “Información Importante de Seguridad” #2, página 5.
- Siempre siga las instrucciones especiales de cocción cada vez que cocina el arroz, los granos y los frijoles y arvejas secos; véase a “Información Importante de Seguridad” #11, página 6.

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

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

1. El quemador no está suficientemente caliente.
2. La olla no está cerrada por completo; véase a “Instrucciones de Uso” #4, página 3 y “Información Importante de Seguridad” #5, página 5.
3. No hay líquido suficiente para formar el vapor necesario.
4. Tiene que reemplazar la junta del cierre de la tapa; véase a “Limpieza” #5, página 6 y “Cuidado y Mantenimiento” #6, 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 con los métodos convencionales. Los caldos son la base de la mayoría de las grandes sopas y salsas; pueden usarlos en vez de agua en muchas recetas para obtener más sabor. Tradicionalmente para hacer caldos, se hierven huesos durante horas hasta extraerles todo el sabor. Con la olla de presión, puede hacer lo mismo en unos minutos si sigue las sencillas instrucciones en las próximas páginas. Hemos incluido recetas de algunas sopas favoritas. Si tiene su propia receta preferida, pruébela en la olla de presión usando las recetas de este instructivo como guía.

Si la receta incluye los frijoles y arvejas secos, tiene que remojarlos según las instrucciones en la página 23 antes de agregarlos. **No cocine a presión las sopas que contengan la cebada, el arroz, las pastas, los granos, las arvejas secas en mitades, los frijoles o arvejas secos que no estén incluidos en la tabla en la página 23, ni la sopa en polvo** ya que tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación. La cebada, el arroz, los granos y pastas cocinados, los frijoles y arvejas secos que no estén incluidos en la tabla en la página 23 y las sopas en polvo tienen que ser agregados a la sopa después de la cocción a presión.

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

### Sopa de Pollo

1½ libras de pollo en porciones para servir	¼ taza de apio picado
4 tazas de agua	1 cucharadita de sal
½ taza de zanahorias rebanadas	¼ cucharadita de pimienta negra
½ taza de cebollas picadas	

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

Hierva la sopa. Agregue fideos finos y cocine a calor bajo, sin la tapa, entre 10 y 15 minutos. Salpimiente al gusto.

*6 porciones*

#### **Sopa de Pollo con Arroz**

Agregue 1 taza de arroz cocinado a la sopa de pollo y caliéntela. Salpimiente al gusto.

*6 porciones*

### Sopa de Pollo con Bolas de Masa

Mezcle juntos 1 huevo batido, ½ taza de leche y ½ cucharadita de sal. Agregue 1 ½ tazas de harina a la mezcla. Vierta la mezcla por cucharadita a la sopa de pollo burbujeante que está en la olla. Cocine 6 minutos a calor bajo sin la tapa. *6 porciones*

### Sopa de Carne de Res Dorada

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

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 12 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando 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 carne de res dorada...

#### Caldo de Sopa de Carne de Res Dorada

Cuele la sopa de carne de res dorada para obtener el caldo.

#### Sopa con Cebolla

Caliente 2 cucharadas de aceite vegetal en la olla a presión a calor medio. Saltee 1 ½ tazas de cebollas en rebanadas finas. Añade 6 tazas de caldo de sopa de carne de res dorada. Condimente con ¼ cucharadita de pimienta. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 2 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma. Sirva en tazones de sopa. Cubra con queso parmesano. Si lo desea, decore con cubos de pan frito o pan francés tostado. *6 porciones*

#### Sopa de Carne de Res con Tomates

Agregue 2 tazas de jugo de tomate y 1 taza de arroz cocinado a la sopa de carne de res dorada. Caliente.

*8 porciones*

### Sopa de Frijoles Negros

2 tazas de frijoles negros secos	4 tazas de caldo de pollo
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal	2 tazas de zanahorias en rebanadas de ¾ pulgada de espesor
1 taza de cebollas picadas	1 cucharada de azúcar morena 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
1 ½ cucharaditas de orégano	Sal al gusto
½ cucharadita de pimienta de Jamaica	

Remoje los frijoles según las instrucciones en la página 23. Caliente el aceite en la olla a calor medio. Saltee 2 minutos la cebolla, el ajo, los chiles, el chile en polvo, el orégano y la pimienta de Jamaica. Agregue los frijoles, el caldo, las zanahorias, el azúcar morena y el vinagre; 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 liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

Retire 1 taza de la mezcla de frijoles, colóquela en la licuadora y procese hasta que quede uniforme. 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*

### Chile Casero Fuerte

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

Dore la carne en la olla de presión a calor medio. Agregue los ingredientes restantes, menos los frijoles comunes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando 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*

## Guiso de Pescado al Azafrán

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

Ponga el caldo, el vino, las papas, las zanahorias, las cebollas, el ajo, el perejil, la hoja de laurel y el azafrán en la olla de presión. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 2 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida. Tire la hoja de laurel.

*Información nutricional por porción*

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

## Sopa Minestrone

- |   |   |          |  |
|---|---|----------|--|
| 1 | libra de carne de res sin grasa en cubos de 1 pulgada | 1½       | cucharaditas de albahaca                               |
| 5 | tazas de agua   | 1        | cucharadita de sal                                     |
| 1 | lata de 14 o 15 onzas de tomates picados              | 1        | hoja de laurel   |
| ½ | taza de cebollas picadas                              | ¼        | cucharadita de pimienta negra                          |
| 1 | taza de zanahorias rebanadas                          | •••••••• |  |
| ¼ | taza de apio picado                                   | 1        | lata de 16 onzas de frijoles blancos medianos          |
| 1 | diente de ajo picado                                  | 1        | lata de 15 onzas de judías verdes cortadas, escurridas |
| 2 | cucharadas de perejil seco                            | 2        | onzas de fideos finos                                  |

Ponga la carne de res, el agua, los tomates, las cebollas, las zanahorias, el apio, el perejil, la albahaca, la sal, la hoja de laurel y la pimienta dentro de la olla.

Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 10 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

Agregue los frijoles blancos medianos, las judías verdes y los fideos. Cocine 10 minutos a calor bajo 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      | ¼        | cucharadita de pimienta blanca                 |
| 1 | taza de cebollas picadas         | ¼        | cucharadita de albahaca                        |
| ½ | taza de apio rebanado            | •••••••• |  |
| 3 | tazas de caldo de pollo          | 1        | lata de 12 onzas de leche evaporada descremada |
| 4 | tazas de papas peladas y picadas |          | Sal al gusto                                   |

Caliente el aceite en la olla a calor medio. Saltee la cebolla y el apio hasta que queden tiernos. Agregue el caldo, las papas, la pimienta y la albahaca en la olla de presión.

Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

Retire 2 tazas de la mezcla de papas; colóquelas en una batidora o un procesador de alimentos y procese hasta que quede uniforme. 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*

---

## MARISCOS

---

Los mariscos son la base de algunos de los platos más saludables y nutritivos que puede preparar. Son una fuente excelente de proteínas y una fuente buena de minerales y algunas vitaminas. Además son bajos en grasa y sodio. La cocción a vapor en la olla de presión logra los mejores y los más intensos sabores de mariscos. El tiempo de cocción requerido está directamente relacionado con el espesor de los mariscos. Para estar seguro, si el pescado que cocina parece delgado por su peso o si pesa menos que lo indicado en la receta, reduzca el tiempo de cocción. Los mariscos tienden a endurecer si los sobrecocina.

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

### Bistec de Salmón a la Mostaza

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

Unte cada bistec con 1 cucharada de mostaza. Aplaste 1 ramito de tomillo en la mostaza o espolvoree con el tomillo seco. Caliente el aceite en la olla a calor medio. Saltee las cebollas y el ajo hasta que queden tiernos. Agregue el vino y la hoja de laurel; revuelva.

Posicione las trébedes en la olla. Ponga los bistecs en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Retire cuidadosamente los bistecs y la cesta. Mantenga los bistecs tibios. Tire la hoja de laurel. Mezcle 2 cucharadas de mostaza con la fécula de maíz. Agregue al líquido 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. **Variedad:** Use fletán en vez de salmón.

*Información nutricional por porción*

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

### Bacalao y Brócoli con Limón y Eneldo

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

Corte el pescado en 4 trozos. Espolvoree con el eneldo seco, la pimienta con limón y la sal. Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione las trébedes en la olla. Ponga el pescado y el brócoli en la cesta 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 liberando 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*

### Camarones "Scampi"

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

Usando papel de cocina, seque los camarones. Ponga la mantequilla en la olla y derrítala a calor medio. Saltee las cebollas y el ajo. Agregue el jugo de limón y la sal; revuelva y cocine hasta que burbujee. Vierta en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Agregue los camarones y revuelva. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio.

Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando 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, 196 mg de colesterol*

### Atún en Adobo

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

Ponga los bistecs de atún en un plato llano de vidrio. Combine los ingredientes restantes, menos el agua. Viértalos sobre el atún. Deje en adobo durante 30 minutos. Dé la vuelta al pescado una vez. Retire al atún del adobo y colóquelo en la cesta. Posicione las trébedes en la olla. Vierta el adobo y el agua en la olla. Ponga los bistecs de atún en la cesta 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 liberando 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*

## Jambalaya de Camarones

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

Combine el arroz y 1½ tazas de agua en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando 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 y el agua.

Agregue los ingredientes restantes a la olla, menos los camarones. Revuelva bien. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 3 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Agregue los camarones y revuelva. Cocine sin la tapa a calor medio hasta que los camarones estén bien calientes, 2 o 3 minutos. Sirva sobre arroz.

*Información nutricional por porción*

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

## Sopa de Quingombó y Mariscos

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

Combine el arroz y 1½ tazas de agua en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando 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 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 liberando 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 se espese, revolviendo constantemente. Agregue el quingombó y revuelva. Caliente 3 o 4 minutos. Tire la hoja de laurel. Sirva sobre arroz.

*Información nutricional por porción*

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

## **Tabla de Tiempos de Cocción: Mariscos**

Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione las trébedas en la olla. Ponga los mariscos en la cesta sobre las trébedas. No llene la olla más que  $\frac{2}{3}$ . Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine según la siguiente tabla con un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

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

<b>Mariscos (frescos o descongelados)</b>	<b>Tiempo de Cocción</b>	<b>Mariscos (frescos o descongelados)</b>	<b>Tiempo de Cocción</b>
Camarones		Filetes de pescado (1 pulgada de espesor)	2 minutos
Medianos a grandes (36 a 40)	0–1 minuto	Filetes de salmón (1 pulgada de espesor)	2 minutos
Grandes (21 a 25)	1 minuto	Patas de cangrejo	0–1 minuto
Filetes de atún (1 pulgada de espesor)	2 minutos	Vieiras (grandes)	1 minuto

## **CARNES DE AVE**

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

Disfruta de la sabrosa carne de ave en diversas maneras probando las siguientes recetas o preparando sus propios platos. No es necesario dorar la carne de ave antes de cocinarla a presión, pero puede hacerlo si lo 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 distintos ingredientes se entremezclan en combinaciones espectaculares. Para obtener pollo más crocante, puede colocarlo en la parrilla unos minutos después de cocinarlo a presión.

**Para preparar carnes de ave, no sobrepase la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$  de la olla de presión.  
Ninguna porción de la carne de ave debe sobrepasar la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$  (véase a la página 5).  
Si usa la olla sin líquido de cocción o permite que la olla hierva hasta secarse, se dañará.**

### **Pollo con Salsa de Soja**

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

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 4 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando 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*

### **Pechugas de Pollo al Estragón**

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

Caliente el aceite en la olla a calor medio. Dore el pollo. Agregue los ingredientes restantes, menos la fécula de maíz y el agua.

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 liberando 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. 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 sin piel, deshuesadas, 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 al gusto

Caliente el aceite en la olla a calor medio. Dore el pollo. Condimente el pollo con el romero y póngalo en la olla. Cubra el pollo con el ajo. Mezcle el vino, el caldo y el perejil; viértalos sobre el pollo. Cierre 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 liberando 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 Chutney

6	pechugas de pollo sin piel, deshuesadas, en mitades	1	cucharada de azúcar morena
1	lata de 14 o 15 onzas de tomates picados	¼	cucharadita de pimienta de Jamaica
1	lata de 4 onzas de ajíes verdes picados	••••••	
½	taza de pasas de uva	¼	taza de agua
⅓	taza de chutney de mango	1	cucharada de fécula de maíz
1	cucharada de vinagre		

Ponga todos los ingredientes en la olla, menos el agua y la fécula de maíz. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 4 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando 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 a la salsa. 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

## Alas de Pollo Agridulce (Nota: No aumenta esta receta.)

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

Ponga las alas, los trozos y jugo de piña, el pimiento, la cebolla y el apio en la olla. Mezcle el vinagre, el azúcar morena, la salsa de soja, el ketchup, la salsa de Worcestershire y el jengibre dentro de un tazón 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Retire el pollo, la piña y las verduras; colóquelos en un plato de servir caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue al líquido caliente y revuelva. Caliente hasta que se espese, revolviendo constantemente. Vierta la salsa sobre el pollo, la piña y las verduras. Si lo desea, sirva con arroz cocinado al vapor (véase a la página 25).

*Información nutricional por porción*

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

## Pollo a la Cazadora

1	pollo de 3 libras en porciones para servir	2	cucharadas de perejil picado
1	taza de tomates picados	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 6 onzas de extracto de tomate
2	dientes de ajo picados		

Ponga todos los ingredientes en la olla, menos 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Ponga el pollo en un plato de servir caliente. Agregue el extracto de tomate a la salsa que está en la olla y revuelva. Cocine a calor bajo hasta que se espese. Vierta la salsa 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 cebollas picadas           | 1      | cucharadita de albahaca                       |
| 1 | cucharada de ajo picado            | •••••• |   |
| 3 | libras de muslos de pollo sin piel | 1      | lata de 4 onzas de aceitunas negras rebanadas |
| 1 | taza de caldo de pollo             | 2      | cucharadas de agua fría                       |
| 1 | cucharada de perejil picado        | 2      | cucharadas de harina                          |
| ½ | taza de hojas de apio picadas      |        | Sal y pimienta al gusto                       |

Caliente el aceite en la olla a calor medio. Saltee las cebollas y el ajo; retire. 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Retire el pollo y colóquelo en un plato de servir caliente. Agregue las aceitunas al líquido y caliente. Mezcle el agua con la harina. Agregue al caldo caliente y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente. Vierta la salsa sobre el pollo.

*Información nutricional por porción*

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

## Pollo Bayou Bounty

- |    |  |        |   |
|----|--|--------|---|
| 1  | pollo de 3 libras en porciones para servir         | 2      | dientes de ajo picados                            |
| 1  | lata de 28 onzas de tomates sin escurrir, cortados | 1      | cucharada de mezcla de condimentos extra picantes |
| 1½ | tazas de cebollas picadas                          | •••••• |   |
| ½  | taza de pimienta verde picado                      |        | Arroz cocinado caliente (véase a la página 25)    |
| ½  | taza de apio picado                                |        |   |

Ponga todos los ingredientes en la olla de presión, menos 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 liberando 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*

## Pechuga de Pavo

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

Caliente el aceite en la olla a calor medio. 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 liberando 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 to 8 porciones  
197 calorías, 8 g de grasa, 76 mg de colesterol*

## Arroz con Pollo

- |   |  |        |  |
|---|--|--------|--|
| 1 | pollo 3 a 3½ libras en porciones para servir | ¼      | cucharadita de azafrán molido                    |
|   | Pimentón                                     | •••••• |  |
|   | Sal y pimienta                               | 1      | paquete de 10 onzas de arvejas verdes congeladas |
| 2 | cucharadas de aceite de oliva                | 1      | taza de aceitunas verdes en rebanadas            |
| 2 | cebollas medianas picadas                    | 1      | tomate, peleado y picado                         |
| 1 | diente de ajo picado                         | 1      | lata de 4 onzas de pimientos,                    |
| 1 | taza de caldo de pollo                       |        | escurridos y rebanados                           |
| 1 | hoja de laurel                               | •••••• |  |
| ½ | cucharadita de pimienta rojo molido          |        | Arroz cocinado caliente (véase a la página 25)   |

Rocíe el pollo con el pimentón, la sal y la pimienta. Caliente el aceite en la olla a calor medio. Dore el pollo algunos pedazos al tiempo y retire. Añade las cebollas y el apio. Saltee hasta que estén tiernos. Ponga el pollo en la olla otra vez. Añade el caldo de pollo, la hoja de laurel, el pimienta rojo 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 liberando 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 y revuelva.

*Información nutricional por porción*

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



## **Tabla de Tiempos de Cocción: Carnes de Ave**

No es necesario dorar la carne de ave antes de cocinarla a presión, pero puede hacerlo si lo prefiere. Después de dorarla, retire la carne de ave de la olla y vierta el líquido en la olla. Posicione las trébedes en la olla. Ponga la carne de ave en la cesta sobre las trébedes<sup>§</sup>. **Nota:** Si aumenta la cantidad de carne de ave, no es necesario aumentar el tiempo de cocción ni la cantidad de líquido.

Para preparar carnes de ave, no sobrepase la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$  de la olla de presión.  
Ninguna porción de la carne de ave debe sobrepasar la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$  (véase a la página 5).

Carne de Ave <sup>§</sup>	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción	Carne de Ave <sup>§</sup>	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción
Pechuga de Pavo (3 a 4 libras)	1½	35 minutos	Pollo (entero de 2½ a 3 libras)	1	13–15 minutos
Pechuga de Pollo (deshuesada)	1	3–4‡ minutos	Pollo (en porciones para servir)	1	8 minutos

## **CARNES**

Cuando quiere preparar platos de carne tiernos, jugosos y sabrosos, nada iguala los resultados de una olla de presión. Los cortes más económicos que generalmente requieren una cocción lenta y un calor húmedo pueden ser platos suculentos y deliciosos realizados en muy poco tiempo con la olla de presión. Un paso importante cuando cocina la carne a presión en la olla es dorar la carne por todos lados para conservar los jugos naturales. Puede hacerlo en la olla de presión si misma.

Las recetas en este instructivo fueron pensadas usando carnes frescas o descongeladas por completo. Para cocinar las carnes congeladas, déjelas fuera del congelador una media hora para que la superficie de la carne se dore y quede crocante. Aumente los tiempos de cocción indicados en las recetas. La carne congelada de res, de ternera o de cordero debe ser cocinada 25 minutos por cada libra. La carne congelada de cerdo debe ser cocinada 30 minutos por cada libra. El tiempo de cocción varía según el tamaño y espesor del corte, la distribución de la grasa y el hueso, el grado y corte de la carne y el punto de cocción deseado.

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

**Para preparar carnes, no sobrepase la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$  de la olla de presión.  
Ninguna porción de la carne debe sobrepasar la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$  (véase a la 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

Caliente el aceite en la olla a calor medio y dore bien la carne de todos lados. Retire la carne de res. Vierta agua en la olla. Posicione las trébedes en la olla. Ponga la carne de res en la cesta sobre las trébedes<sup>§</sup> y condiméntela con la sal, la pimienta, la cebolla 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 liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma. Si lo desea, espese la salsa de la carne de res.

*Información nutricional por porción*

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

### **Albóndigas Puercoespín**

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

Combine la carne de res molida, el arroz, el extracto de tomate, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Forme 8 albóndigas. Colóquelas en la olla. Agregue la cebolla, el apio y el pimienta verde. Combine la salsa 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 liberando 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*

§ No use las trébedes si la carne sobrepasa la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$ .

‡ Enfríe la olla de forma rápida (véase a la página 4).

## Guiso de Carne de Res

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

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

Agregue las papas, las zanahorias, las judías verdes, 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 liberando 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 Carne de Res para Espaguetis

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

Dore la carne de res a calor medio. Agregue todos los ingredientes, menos 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Agregue el extracto de tomate y revuelva. Cocine a calor bajo sin la tapa hasta que obtenga la consistencia deseada. Sirva la salsa sobre los espaguetis. Espolvoree con queso parmesano si lo desea.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

## Bistec Suizo

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

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 18 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando 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*

## 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. Posicione las trébedes en la olla. Frote el ajo en polvo en todas las superficies de la carne de res en conserva. Póngala en la cesta sobre las trébedes<sup>§</sup>. 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 liberando 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.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

§ No use las trébedes si la carne sobrepasa la línea de llenado de %.

### Carne de Cerdo al Albaricoque

3 libras de carne arrollada de cerdo, deshuesada	1 cucharadita de pimienta roja molido
½ taza de ketchup	1 cucharadita de mostaza seca
½ taza de salsa teriyaki	¼ cucharadita de pimienta negra
⅓ taza de albaricoques en conserva	1 cebolla grande en rebanadas
¼ taza de vinagre de sidra	2 tazas de agua
¼ taza de azúcar morena oscura envasada	

Ponga la carne de cerdo en una bolsa de plástico grande o en un plato de vidrio. Combine el ketchup, la salsa teriyaki, las conservas, el vinagre, el azúcar morena, el pimentón, la mostaza y la pimienta; mezcle juntos y vierta sobre la carne de cerdo. Refrigere toda la noche.

Retire la carne de cerdo; conserve el adobo. Dore la carne de cerdo de ambos lados en la olla de presión a calor medio. Retire. Posicione las trébedes dentro de la olla con la mitad de la cebolla rebanada y el agua. Ponga la carne de cerdo en la cesta sobre las trébedes y distribuya la cebolla restante de manera uniforme sobre la carne.

Cierre 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 liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

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

*Información nutricional por porción*

*8 porciones*

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

### Carne de Cerdo Asada

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

Caliente el aceite en la olla a calor medio y dore bien la carne de todos los lados. Retire la carne de la olla. Vierta agua en la olla. Posicione las trébedes en la olla. Ponga la carne en la cesta sobre las trébedes<sup>§</sup>. Condimente con la sal, la pimienta y la cebolla rebanada. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 55 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

### Costillas de Cerdo con Salsa Barbacoa

3 libras de costillas de cerdo en porciones para servir	¼ taza de cebollas picadas
1 taza de agua	¼ taza de azúcar
•••••	1 cucharadita de sal
1 taza de ketchup	1 cucharadita de chile en polvo
½ taza de agua	1 cucharadita de semillas de apio
½ taza de vinagre	

Ponga las costillas y el agua en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine 5 minutos con un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Enfrie la olla de forma rápida.

Escurra el líquido. Mezcle los ingredientes restantes y viértalos sobre las costillas; 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 liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

Retire las costillas. Hierva la salsa, sin la tapa, hasta obtener 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 profunda para mechar en cada una	1 taza de copos de salvado molido
1 taza de cebollas picadas	2 cucharadas de agua
¾ taza de apio picado	½ cucharadita de salvia seca
	1½ tazas de agua
	Sal y pimienta al gusto

Caliente el aceite en la olla a calor medio y dore bien las chuletas. 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; revuelva. Retire de la olla. Rellene las chuletas con esa preparación. Vierta 1½ tazas de agua en la olla. Posicione las trébedes en la olla. Ponga las chuletas de cerdo en la cesta sobre las trébedes.

§ No use las trébedes si la carne sobrepasa la línea de llenado de ¾.

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 liberando 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

### Bistec de Falda Relleno

1	cucharada de mantequilla	½	cucharadita de sal
½	taza de cebollas picadas	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 en 2 partes iguales
1	taza de migas de pan	1	taza de tomates picados

Caliente la mantequilla en la olla a calor medio. 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. Ponga esta mezcla sobre uno de los bistecs. Luego, ponga el otro bistec encima del primero. Sujete con dos escarbadientes o brochetas de metal. Ponga los bistecs en la olla; agregue 4 cucharadas del caldo y los tomates; 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 liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

Información nutricional por porción

4 porciones

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

### Guiso de Carne de Cordero

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

Ponga la carne, el agua, la cebolla, la salsa Worcestershire y el ajo en la olla. Cierre 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 liberando 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida. Mezcle bien el agua con la harina. Revuelva y agregue al guiso. Caliente hasta que el guiso se espese, revolviendo constantemente.

Información nutricional por porción

4 porciones

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

### Tabla de Tiempos de Cocción: Carnes

Dore bien la carne y retire de la olla. Vierta líquido en la olla. Posicione las trébedes en la olla. Ponga la en la cesta sobre las trébedes<sup>§</sup>. **Nota:** Si aumenta la cantidad de carne, no es necesario aumentar el tiempo de cocción ni la cantidad de líquido.

Para preparar carnes, no sobrepase la línea de llenado de ¾ de la olla de presión. Ninguna presión de la carne debe sobrepasar la línea de llenado de ⅔ (véase a la página 5).

Tipo de Carne <sup>§</sup>	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción	Tipo de Carne <sup>§</sup>	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción
<b>Cordero</b>			<b>Res</b>		
Chuletas, ½ pulgada de espesor	1	5 minutos <sup>‡</sup>	Bistec de cadera, ½ pulgada de espesor	1	10 minutos <sup>‡</sup>
Chuletas, 1 pulgada de espesor	1	12 minutos <sup>‡</sup>	Bistec de cadera, 1 pulgada de espesor	1	18 minutos <sup>‡</sup>
Patas, 3 libras	2	35–45 minutos	Carne en conserva, 3 libras	2	60 minutos
<b>Jamón</b>			Costillas cortas	1½	25 minutos
Lonchas, 3 libras	1½	30–35 minutos	Lomo enrollado, 3 libras	1½	30–35 minutos
Picnic, 3 libras	1½	30–35 minutos	Paleta, 3 libras	2	45–50 minutos
<b>Puerco</b>			<b>Ternera</b>		
Aguja para asar, 3 libras	2	55 minutos	Bistec, 1 pulgada de espesor	1	10 minutos <sup>‡</sup>
Bistec, ½ pulgada de espesor	1	5 minutos <sup>‡</sup>	Carne para asar, 3 libras	2	45–50 minutos
Bistec, 1 pulgada de espesor	1	12 minutos <sup>‡</sup>	Chuletas, ½ pulgada de espesor	1	5 minutos <sup>‡</sup>
Chuletas, ½ pulgada de espesor	1	8 minutos <sup>‡</sup>	Chuletas, 1 pulgada de espesor	1	12 minutos <sup>‡</sup>
Chuletas, 1 pulgada de espesor	1	15 minutos <sup>‡</sup>			
Lomo para asar, 3 libras	2	55 minutos			

§ No use las trébedes si la carne sobrepasa la línea de llenado de ¾.

‡ Enfríe la olla de forma rápida (véase a la página 4).

## VERDURAS

Las verduras han ganado importancia y prominencia en el menú. Están muy presentes en la dieta familiar de los cocineros que se ocupan por la salud y en el creciente interés mostrado por la clientela de restaurantes. La cocción a presión es el método preferido para preparar verduras.

Debido a la rapidez de la cocción y al vapor muy caliente, las verduras conservan la mayor parte de su color, textura, sabor y nutrientes naturales. Además, la cocción a presión tiene una ventaja extra para la salud; porque las verduras conservan más de su sabor natural, requieren menos sal y condimentos.

En la olla de presión, puede cocinar al mismo tiempo una gran variedad de verduras frescas o congeladas. Si usa las trébedes y la cesta para cocinar a vapor para guardar las verduras fuera del líquido de cocción, cada verdura conserva su propio sabor y apariencia particular. Solamente verifique que todas las verduras que cocine juntas requieran el mismo tiempo de cocción.

Es importante que mida de manera precisa el tiempo de cocción, pues en la olla de presión las verduras se cocinan rápidamente. Si desea mezclar el sabor de las verduras, colóquelas en la cesta y no use las trébedes.

**Para preparar verduras, 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.**

### Alcachofas en Salsa

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

Vierta el agua y el aceite en la olla. Posicione las trébedes en la olla. Posicione las alcachofas hacia abajo en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida. Sirva con una de las salsas a continuación.

*Información nutricional por porción*

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

### Salsa de Ajo

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

### Yogur con Hierbas

Mezcle 1 taza de yogur sin sabor,  $\frac{1}{4}$  taza de zanahorias picadas,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de eneldo seco y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal. Sirva frío.

### Salsa Italiana

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

### Repollo con Manzanas

- |               |  |   |  |
|---------------|--|---|--|
| $\frac{1}{2}$ | cabeza de repollo en tiras                     | 2 | cucharadas de jugo congelado de manzana,<br>descongelado |
| 1             | cebolla pequeña, rebanada                      |   | Sal y pimienta al gusto                                  |
| 1             | manzana ácida, pelada, sin el centro y cortada |   |  |
| $\frac{1}{2}$ | taza de caldo de pollo                         |   |  |

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 liberando 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*

### Raíces Comestibles Glaseadas

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

Caliente la mantequilla en la olla de presión a calor 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue a la salsa. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente.

*Información nutricional por porción*

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

## Puré de Papas con Ajo

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

••••••  
1 cucharada de mantequilla  
Sal y pimienta al gusto

Ponga todos los ingredientes en la olla, menos la mantequilla, 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Deje reposar las papas, el ajo y el caldo en la olla. Píselas con un pisador o un batidor manual hasta obtener la consistencia deseada. Añade la mantequilla. Salpimiente al gusto.

Información nutricional por porción

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

## Batatas Glaseadas con Almíbar de Arce

3 batatas peladas, en trozos de 1 a 1½ pulgadas  
¾ taza de almíbar de arce  
½ taza de agua

1 cucharada de mantequilla derretida  
½ cucharadita de sal

Ponga las batatas en la olla de presión. Combine los ingredientes restantes y viértalos sobre las batatas. Cierre 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Información nutricional por porción

6 porciones  
125 calorías, 2 g de grasa, 5 mg de colesterol

## Tabla de Tiempos de Cocción: Verduras

Cuando use las tablas de tiempos de cocción abajo y en la página 23, cocine las verduras el tiempo mínimo si las prefiere crocantes. Si las prefiere blandas, cocínelas el tiempo máximo. PARA EVITAR LA SOBRECOCIÓN, ENFRÍE LA OLLA DE FORMA RÁPIDA DESPUÉS DE COCINAR LAS VERDURAS, SALVO CUANDO SE INDIQUE LO CONTRARIO EN LA TABLA.

Si la tabla de tiempos de cocción dice que cocina 0 minutos, esto significa que los alimentos se cocinan hasta que oye y/o ve un flujo de vapor contante y lento liberando del regulador de presión. Luego, enfríe la olla de forma rápida.

La cantidad de verduras no cambia los tiempos de cocción a presión. Es posible que las verduras más maduras requieran más tiempo que lo indicado en la tabla de verduras frescas. Para asegurar un calentamiento uniforme, separe un bloque de verduras congeladas. Para preparar verduras frescas y congeladas, vierta líquido en la olla. Posicione las trébedes en la olla. Ponga las verduras en la cesta sobre las trébedes.

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

## Tabla de Tiempos de Cocción: Verduras Frescas

Verdura	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción
Acelga, hojas enteras	1	0 a 1 minuto
Alcachofa, entera, 6 a 8 onzas	1	10 minutos
Arvejas, sin vaina	1	0 a 2 minutos
Batatas, en rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	4 a 5 minutos
Batatas, en rebanadas de 1 a 1½ pulgadas de espesor	1	6 a 8 minutos
Berenjena, en cubos de 1 a 1½ pulgadas de espesor	1	2 a 3 minutos
Berenjena, en rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	2 minutos
§Berza, hojas en trozos grandes o tallos en rebanadas finas	1	3 a 4 minutos
Brócoli, flores	1	0 a 2 minutos
Calabaza (amarilla, calabacín), en rebanadas de ¼ a ½ pulgada de espesor	1	0 a 1 minuto
Calabaza (amarilla, calabacín), en rebanadas de 1 pulgada de espesor	1	1 minuto
†Calabaza de invierno, bellota, en cuartos	1	12 minutos
†Calabaza de invierno, espagueti, en mitades	1	12 minutos
Chirivías, en rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	0 a 2 minutos
Col rizado, hojas en trozos grandes	1	1 a 2 minutos
Col rizado, tallos en rebanadas finas	1	1 a 2 minutos
Coliflor, flores	1	0 a 2 minutos
Colinabo, en rebanadas o cubos de 1 pulgada de espesor	1	3 minutos
Espárrago, tallos en trozos de 1 pulgada	1	0 a 1 minuto
Espinaca, hojas enteras	1	0 minutos
Judías (verdes, amarillas), enteras o en rebanadas	1	1 a 3 minutos
Maíz, en mazorca entero, diámetro de 2½ pulgadas	1	3 minutos
Nabos, en rebanadas o cubos de ¾ pulgada de espesor	1	3 a 5 minutos
Pimientos, enteros	1	0 a 3 minutos

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

† Deje que la presión disminuya por sí misma.

Verdura (continuada)	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción
Papas blancas, enteras, diámetro de 1½ pulgadas	1	10 minutos
Papas blancas, enteras, diámetro de 2½ pulgadas	1½	15 minutos
Papas blancas, en rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	3 minutos
Papas blancas, en rebanadas de ¾ pulgada de espesor	1	5 minutos
Remolachas, enteras, diámetro de 2½ pulgadas	1½	15 a 16 minutos
Repollitos de Bruselas, pequeños, diámetro de 1 pulgada	1	1 a 3 minutos
Repollo (rojo, verde), en trozos de 2 pulgada de espesor	1	3 a 5 minutos
Repollo (rojo, verde), en rebanadas finas	1	2 a 3 minutos
Zanahorias, pequeños o en rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	3 a 5 minutos

### Tabla de Tiempos de Cocción: Verduras Congeladas

Verdura	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción	Verdura	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción
Arvejas	1	1 a 2 minutos	Habas	1	1 a 2 minutos
Arvejas y zanahorias	1	1 a 2 minutos	Judías (amarillas, estilo francés, verdes)	1	1 a 2 minutos
Brócoli	1	1 a 2 minutos	Maíz, en granos	1	1 a 2 minutos
Coliflor	1	1 a 2 minutos	Maíz, en mazorca	1	2 a 3 minutos
Espárrago (en tallos o trozos)	1	2 minutos	Repollitos de Bruselas	1	2 a 3 minutos
Espinaca	1	2 a 4 minutos	Verduras mezcladas	1	1 a 2 minutos

## FRIJOLES Y ARVEJAS SECOS

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

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

### Remojo de los Frijoles y Arvejas Secos

Se recomienda remojar todos los frijoles y arvejas secos, menos las lentejas y los frijoles de carita, a fin de obtener una cocción uniforme y quitar el almidón soluble en agua que produce gases. Puede remojar los frijoles y arvejas secos mediante el método tradicional o lo rápido.

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

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

### Cocción de los Frijoles y Arvejas Secos

Después de remojar los frijoles y arvejas secos, enjuáguelos, quíteles la piel que quede y colóquelos en la olla de presión. Agregue agua fresca hasta cubrir los frijoles y 1 cucharada de aceite vegetal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine según la tabla de tiempos de cocción abajo. Cocine menos tiempo si desea frijoles más firmes para las ensaladas y las guarniciones o cuando cocine menos de 2 tazas de frijoles o arvejas. Para las sopas y los guisos, cocine más tiempo. **Después de que termine la cocción, deje que la presión disminuya por sí misma.**

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

### Tabla de Tiempos de Cocción: Frijoles y Arvejas Secos

Remoje los frijoles y arvejas secos, con la excepción de 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 Secos	Tiempo de Cocción	Frijoles y Arvejas Secos	Tiempo de Cocción
Arvejas enteras, amarillas y verdes	6 a 9 minutos	Frijoles rojos	3 a 6 minutos
Frijoles adzuki	1 a 3 minutos	Frijoles de carita	2 a 4 minutos <sup>1</sup>
Frijoles anasazi	1 a 3 minutos	Frijoles de soja (beige)	8 a 11 minutos
Frijoles blancos medianos	2 a 5 minutos	Garbanzos <sup>+</sup>	7 a 10 minutos
Frijoles blancos, pequeños	1 a 3 minutos	Habas (grandes) <sup>+</sup>	0 a 1 minuto
Frijoles comunes	1 a 3 minutos	Habas (pequeñas) <sup>+</sup>	1 a 3 minutos
Frijoles negros	2 a 4 minutos	Lentejas, marrones y verdes	3 a 5 minutos <sup>1</sup>
Frijoles pinto	3 a 6 minutos		

<sup>1</sup> El tiempo de cocción es para frijoles no remojuados.

<sup>+</sup> Agregue de ½ a 1 cucharadita de sal al agua de remojo y de cocción para mantener intacta la piel.

## Curry de Lentejas

1	cucharada de aceite vegetal	1	cucharada de curry en polvo
1½	tazas de cebollas picadas	1	cucharadita de jengibre molido
6	tazas de agua	••••••	
2	tazas de lentejas	1	cucharadita de sal
1	cucharada de cilantro		

Caliente el aceite en la olla a calor 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 liberando 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 pequeños	1	cebolla mediana picada
3	tazas de agua	⅓	taza de azúcar morena
¼	taza de ketchup	½	cucharadita de mostaza seca
¼	taza de melaza	¼	cucharadita de pimienta negra
1	loncha de 8 onzas de jamón crudo, cortado en cubos	••••••	
			Sal al gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones en la página 23. Escurra. Agregue a la olla los frijoles blancos escurridos y todos los otros ingredientes, menos 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 liberando 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 pequeños	1	hoja pequeña de laurel
3	tazas de caldo de pollo	½	cucharadita de tomillo
1	taza de cebollas picadas	¼	cucharadita de romero
1	taza de zanahorias rebanadas	¼	cucharadita de pimienta negra
1	cucharada de ajo picado	••••••	
1	cucharada de aceite vegetal		Sal al gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones en la página 23. Escurra. Ponga todos los ingredientes en la olla de presión, menos 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 liberando 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 importante, aunque a menudo poca reconocida, parte de una dieta saludable. Contribuyen los carbohidratos complejos, las fibras solubles y no solubles y otros nutrientes a la dieta. Además de estos beneficios, los granos son bajos en grasa. Con una olla de presión, puede preparar los granos en una manera rápida y cómoda. No es necesario remojarlos ni hervirlos varias horas en una olla de presión.

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

***Para preparar 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: Granos***

Combine el grano deseado y la cantidad de agua o caldo que se indica en la tabla en la página 25 en un tazón que quepa holgadamente en la olla de presión. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta para cocinar a vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine durante el tiempo que se indica en la tabla con un flujo de vapor constante y lento liberando del regulador de presión. Después de cocinar, deje que la presión disminuya por sí misma. Usando pinzas de cocina o almohadillas, retire cuidadosamente el tazón de la olla. Retire el papel de aluminio. Antes de servir, separe los granos levantándolos suavemente con un tenedor mientras eliminan el vapor. Puede ser necesario que deje de evaporar la humedad excesiva de algunos granos. Si aún queda la humedad excesiva, escurran los granos antes de usarlos.



Grano (1 taza)	Líquido en un Tazón	Tiempo de Cocción	Grano (1 taza)	Líquido en un Tazón	Tiempo de Cocción
Alforfón	2 tazas	3–4 minutos	Cebada perlada	2½ tazas	9–12 minutos
Amaranto	1¾ tazas	4–5 minutos	Centeno	1½ tazas	20–25 minutos
Arroz blanco	1½ tazas	5–8 minutos	Escanda	2 tazas	25–30 minutos
Arroz integral	1½ tazas	10–12 minutos	Granos de trigo	2 tazas	25–30 minutos
Arroz silvestre	1½ tazas	20–25 minutos	Mijo	2 tazas	9–10 minutos
Avena cortada	2 tazas	4–5 minutos	Quinua	1½ tazas	1 minuto
Avena de grano entero	1½ tazas	20–25 minutos	Trigo partido (trigo bulgur)	1½ tazas	2–3 minutos
Cebada pelada	2½ tazas	25–28 minutos			

### Arroz Integral con Verduras

1 taza de arroz integral	½ taza de cebollín 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	
½ taza de pimienta verde picado	¼ taza de perejil picado

Combine el arroz y el caldo de pollo en un tazón que quepa holgadamente en la olla de presión. Agregue las verduras y las almendras y revuelva. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

Abra la olla, retire el papel de aluminio y deje a un lado para que elimine el vapor. Agregue el perejil y revuelva.

*Información nutricional por porción*

4 porciones  
290 calorías, 10 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 de 13¾ onzas de corazones de alcachofa escurridos y cortados en trozos grandes
2 dientes de ajo picados	¼ taza de queso parmesano rallado
2 tazas de caldo de pollo	1½ cucharadas de tomillo fresco o 1½ cucharaditas de tomillo seco
⅓ taza de vino blanco	Sal y pimienta al gusto
⅓ taza de tomates secados al sol y picados	
2 tazas de agua	

Caliente el aceite en la olla a calor medio; agregue el arroz al aceite y revuelva 2 minutos o hasta que el arroz quede cubierto y traslúcido. Agregue el ajo y cocine 1 minuto. Combine el arroz, el ajo, el caldo de pollo, el vino y los tomates en un tazón que quepa holgadamente en la olla de presión. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

Abra la olla y retire el papel de aluminio. Agregue los corazones de alcachofa, el queso parmesano y el tomillo al arroz; revuelva.

*Información nutricional por porción*

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

### Arroz Pilaf Condimentado

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

Caliente la mantequilla a calor medio y saltee las cebollas hasta que queden tiernas. Combine la cebolla con el arroz, el caldo, 1¾ tazas de agua, la sal, el orégano y la pimienta en un tazón de metal que quepa holgadamente en la olla. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

Abra la olla, retire el papel de aluminio y deje a un lado para que elimine el vapor.

*Información nutricional por porción*

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

## Variedad: Arroz Pilaf Griego

Después de que la presión haya disminuido por sí misma, combine el arroz,  $\frac{3}{4}$  taza de arvejas,  $\frac{1}{2}$  taza de aceitunas maduras rebanadas y 1 pimiento rojo cortado en trozos grandes. Deje que el arroz elimine el vapor durante 5 minutos.

### Arroz Silvestre con Pasas de Uva y Pacanas

1	cucharada de aceite vegetal	2	tazas de agua
1	cebolla mediana picada	••••••••	
$1\frac{1}{2}$	tazas de arroz silvestre	$\frac{3}{4}$	taza de pasas de uva doradas
2	tazas de caldo de carne de res	$\frac{1}{3}$	taza de pacanas tostadas

Caliente el aceite en la olla a calor medio y saltee la cebolla. Combine la cebolla con el arroz y el caldo en un tazón que quepa holgadamente en la olla de presión. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Deje que la presión disminuya por sí misma.

Abra la olla y retire el papel de aluminio. Agregue las pasas de uva y permita que elimine el vapor durante 5 minutos. Retire el tazón de la olla. Agregue las pacanas y revuelva.

*Información nutricional por porción*

*8 porciones*

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

---

## POSTRES

---

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

Los postres pueden ser preparados en tazas de vidrio para crema pastelera aptas para horno o en cualquier molde de metal que quepa holgadamente en la cesta para cocinar a vapor dentro de la olla de presión. Llene los recipientes solamente hasta  $\frac{2}{3}$  de su capacidad para que los alimentos puedan expandirse.

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

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

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

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

### Torta de Queso

1	paquete de 8 onzas de queso crema	2	huevos
1	paquete de 3 onzas de queso crema	$\frac{1}{2}$	taza de migas de obleas de vainilla
$\frac{1}{2}$	taza de azúcar	$2\frac{1}{2}$	tazas de agua

Bata el queso crema hasta que quede uniforme. Agregue el azúcar y los huevos; bata. Vierta la preparación en tazas para crema pastelera aceitadas. Espolvoree con las migas de obleas de vainilla. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Deje de enfriar bien en el refrigerador. Pase un cuchillo fino por la pared interna de las tazas e inviértalas en platos para servir. Si lo desea, cubra con una de las siguientes salsas.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

### Salsa de Caramelo

Combine  $\frac{1}{4}$  taza de queso crema blando,  $\frac{1}{4}$  taza de azúcar morena, 1 cucharada de azúcar granulada y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de vainilla. Mezcle bien. Ponga sobre la torta de queso. Decore con pacanas. Guarde en el refrigerador hasta servir.

### Salsa de Fruta

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

## Manzanas Rellenas

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

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

Posicione cada manzana en un cuadrado de papel de aluminio que envuelva la manzana por completo. Rellene los centros con la mezcla de pasas de uva. Decore la parte superior de cada manzana con un cuarto de la mantequilla. Envuelva las manzanas con el papel de aluminio, apretando bien para cerrar. Ponga el vino que guardó, el agua y las manzanas 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 liberando 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*

## Crocante de Manzana con Avena

4 tazas de 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 cocción rápida	2 cucharadas de mantequilla blanda
¼ taza de azúcar morena	1 taza de agua

Rocíe las manzanas con el jugo de limón. Combine la avena, el azúcar morena, la harina y la canela. Corte e incorpore la mantequilla hasta que se forme una masa grumosa.

Coloque las manzanas en un tazón aceitado que quepa holgadamente en la olla. Rocíe la mezcla de avena de manera uniforme sobre las manzanas. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

*Información nutricional por porción*

*4 porciones  
209 calorías, 7 g de grasa, 16 mg de colesterol*

## Budín de Arroz

1 taza de arroz blanco de grano largo	1 taza de leche entera
1½ tazas de agua	½ taza de azúcar
1 taza de agua	½ taza de pasas de uva
••••••	½ cucharadita de canela

Mezcle el arroz y 1½ tazas de agua en un tazón que quepa holgadamente en la olla de presión. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Agregue la leche, el azúcar, las pasas de uva y la canela al arroz y revuelva. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Posicione el tazón en la cesta 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 liberando 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*

## Budín de Tapioca

2 tazas de leche baja en grasa	⅓ taza de azúcar
2 cucharadas de tapioca de cocción rápida	½ cucharadita de vainilla
2 huevos ligeramente batidos	1 taza de agua

Caliente la leche y la tapioca. Retire del calor y deje reposar 15 minutos. Combine los huevos, el azúcar y la vainilla. Agregue la leche y la tapioca, revolviendo constantemente. Vierta en tazas individuales para crema pastelera. Cubra de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida. Deje enfriar bien en el refrigerador.

*Información nutricional por porción*

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

### Crema Pastelera de Vainilla

2 tazas de leche baja en grasa	½ cucharadita de vainilla
2 huevos ligeramente batidos	Nuez moscada
¼ taza de azúcar	1 taza de agua
¼ cucharadita de sal	

Mezcle la leche, los huevos, el azúcar, la sal y la vainilla juntos. Vierta en tazas individuales para crema pastelera. Espolvoree con la nuez moscada. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida. Deje de enfriar bien en el refrigerador.

*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 de 16 onzas de calabaza preparada	1 cucharadita de jengibre abrillantado
1 lata de 14 onzas de leche condensada endulzada	cortado fino, opcional
3 huevos batidos	1 taza de agua
1 cucharadita de canela molida	•••••
¼ cucharadita de clavos de olor molidos	Crema batida, opcional

Mezcle la calabaza, la leche, los huevos, la canela, los clavos de olor y el jengibre. Vierta en tazas individuales para crema pastelera. Cubra cada taza de manera firme con el papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta 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 liberando del regulador de presión. Enfríe la olla de forma rápida.

Deje de enfriar bien en el refrigerador. Si lo desea, sirva con crema batida.

*Información nutricional por porción*

*8 porciones*

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

## ÍNDICE DE RECETAS

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

## INFORMACIÓN DE SERVICIOS Y PIEZAS DE REPUESTO

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

- Llame al 1-800-877-0441 los días hábiles de 8:00 a 16:00 (hora de la zona central)
- Envíe un mensaje de correo electrónico a través de nuestro sitio [www.GoPresto.com/contact](http://www.GoPresto.com/contact)
- Escriba a: National Presto Industries, Inc.

Servicios al Consumidor  
3925 N. Hastings Way  
Eau Claire, WI 54703-3703

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

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

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

Todo el mantenimiento que esta olla requiera, aparte de lo ya detallado en las secciones de “Limpieza” y “Cuidado y Mantenimiento” de este instructivo (páginas 6 y 7), debe ser realizado por el Departamento de Servicios de Fábrica. **Consejo:** Le recomendamos que llame nuestro Departamento de Servicios al Consumidor a 1-800-877-0441 antes de enviar su olla de presión para reparaciones. Cuando envíe una olla para reparación, no olvide indicar la fecha de compra y una descripción del problema. **Envíe las ollas para reparación a:**

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

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

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

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

### Garantía Limitada PRESTO®

*(Válido solo en los Estados Unidos y Canadá)*

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

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

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

NATIONAL PRESTO INDUSTRIES, INC.  
EAU CLAIRE, WISCONSIN 54703-3703