

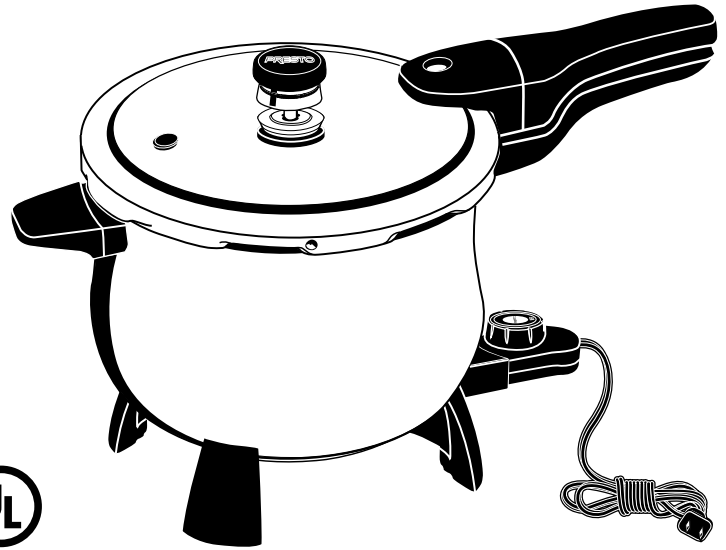
# PRESTO®

## *Olla de presión eléctrica de acero inoxidable*

### INSTRUCCIONES Y RECETAS


Visítenos en la web a [www.gopresto.com](http://www.gopresto.com)

©2009 National Presto Industries, Inc.



### ÍNDICE

Precauciones Importantes . . . . .	1	Mariscos . . . . .	12
Introducción . . . . .	2	Carne de Ave . . . . .	14
Colocación de Asas . . . . .	3	Carne . . . . .	17
Conozca la Olla . . . . .	4	Verduras . . . . .	21
Instrucciones de Uso . . . . .	5	Frijoles y Arvejas Deshidratados . . . . .	24
Información Importante de Seguridad . . . . .	6	Granos . . . . .	25
Limpieza . . . . .	7	Postres . . . . .	27
Cuidado y Mantenimiento . . . . .	8	Índice de Recetas . . . . .	30
Consejos Útiles . . . . .	8	Información de Servicio y Piezas de Repuesto . . . . .	31
Preguntas y Respuestas . . . . .	9	Garantía . . . . .	31
Sopas y Caldos . . . . .	10		

Este es un electrodoméstico registrado por . Las siguientes precauciones importantes son recomendadas por la mayoría de los fabricantes de electrodomésticos portátiles.

## PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. **Lea todas las instrucciones.**
2. Asegúrese de que las asas estén adecuadamente ensambladas y sujetadas antes de utilizar este electrodoméstico (vea página 3). Las asas que estén rajadas, rotas o carbonizadas deben reemplazarse.
3. Antes de utilizar, siempre sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación a fin de cerciorarse de que esté limpio.
4. Siempre verifique que el cierre de la tapa se mueve con facilidad antes de utilizar.
5. No llene más de  $\frac{2}{3}$  de la olla de presión. En caso de alimentos que se expanden al cocinar, como sopas, granos y frijoles y arvejas deshidratados, no llene más de  $\frac{1}{2}$  de la olla. El llenado excesivo puede hacer que el tubo de ventilación se obstruya y que la presión sea demasiada. Consulte la “Información Importante de Seguridad” en las páginas 6 y 7.
6. No cocine a presión alimentos como puré de manzana, arándanos rojos, ruibarbo, cereales, pastas, sopa en polvo ni ningún tipo de frijoles o arvejas deshidratados que no se encuentren en la tabla de la página 24. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación, el tapón de sobrepresión y el cierre de la tapa.

7. Este electrodoméstico cocina bajo presión. El uso inadecuado puede causar quemaduras. Asegúrese de que la olla de presión esté bien cerrada antes de hacerla funcionar; el asa de la tapa debe estar directamente arriba del asa del cuerpo. Consulte las “Instrucciones de Uso” en la página 5.
8. Siempre conecte primero el control de calor al electrodoméstico, luego el enchufe en el tomacorriente. Para desconectar, gire el control a OFF (APAGADO) luego retire el enchufe del tomacorriente.
9. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, el regulador de presión comenzará a balancearse. Permite que el regulador se balancee uno o dos minutos y entonces reduzca el calor hasta que la luz indicadora apague. Si deja que el regulador de presión se balancee vigorosamente, escapará el exceso de vapor, el líquido se evaporará y los alimentos pueden chamuscarse.
10. No abra la olla de presión hasta que se haya enfriado y se haya liberado la presión interna, se haya descendido el cierre de la tapa, y no salga vapor cuando retire el regulador de presión. Si le resulta difícil desencajar las asas, significa que la olla aún tiene presión: no fuerce la olla para abrirla. Toda presión que se ejerza sobre la olla puede resultar peligrosa. Consulte las “Instrucciones de Uso” en la página 5.
11. Para protegerse contra choque eléctrico, no sumerja el control, cable o enchufe en agua u otro líquido.
12. No toque las superficies calientes. Use las asas.
13. No opere ningún electrodoméstico con un cable o enchufe dañado ni en caso de funcionamiento defectuoso o que haya sido dañado de alguna manera. No opere si las patas están rajadas o dañadas. Devuelva el electrodoméstico al Departamento de Servicios de Fábrica de Presto (vea la página 31) para el examen, reparación o ajuste eléctrico o mecánico.
14. Desconecte del tomacorriente cuando no lo use y antes de limpiarlo. Deje enfriar antes de colocar o retirar las piezas y antes de limpiar el electrodoméstico.
15. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del electrodoméstico puede causar lesiones.
16. No coloque cerca de o en un quemador caliente eléctrico o a gas ni en un horno caliente.
17. No use al aire libre.
18. No deje que el cable cuelgue sobre el borde de la mesa o encimera ni que toque en superficies calientes.
19. Manipule con sumo cuidado una olla de presión que contenga líquidos calientes.
20. **PRECAUCIÓN:** Para garantizar un funcionamiento seguro y un rendimiento satisfactorio, reemplace el tapón de sobrepresión cada vez que reemplace el anillo de goma hermética o incluso antes, si el tapón se endurece, deforma, raja, desgasta o pica. Se recomienda reemplazar el anillo de goma hermética y el tapón de sobrepresión a lo menos cada dos años.
21. Es necesaria una supervisión atenta cuando la olla de presión es usado cerca de niños. No se recomienda que los niños usen la olla de presión.
22. No dé a esta olla de presión un uso que no sea el indicado.
23. No utilice esta olla de presión para freír a presión con aceite.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO ES EXCLUSIVAMENTE PARA USO DOMÉSTICO.

---

### INFORMACIÓN IMPORTANTE DEL CABLE

---

Conecte el cable de suministro de energía a un tomacorriente polarizado sólo. Como característica de seguridad, este electrodoméstico tiene un enchufe polarizado (uno de los terminales es más ancho que el otro). Este enchufe encajará sólo en una posición en un tomacorriente polarizado. Si el enchufe no encaja totalmente dentro del tomacorriente, invierta el enchufe. Si aun así no encaja, comuníquese con un electricista calificado. No intente modificar esta característica de seguridad.

Un cable (o conjunto de cable) de suministro de energía corto es proporcionado para reducir el riesgo de enredarse o tropezarse con un cable más largo. Se pueden utilizar cables de extensión si se tiene precaución al usarlos. Si usa cable de extensión, la calificación eléctrica marcada del cable debe ser por lo menos igual a 13A/125V/1625W. El cable de extensión debe ser colocado para que no caiga sobre la superficie de la encimera o mesa, en donde puede ser jalado por niños o tropezado sin querer.

---

### INTRODUCCIÓN

---

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

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

Incluimos recetas de algunos alimentos favoritos para la familia, las cuales se adaptan especialmente a las numerosas ventajas de la cocción a presión. Para su comodidad, incluimos también la información nutricional de todas las recetas que componen este libro. Para comenzar a utilizar su nueva olla de presión, asegúrese de leer la sección “Conozca la Olla” que comienza en la página 4.

---

## COLOCACIÓN DE ASAS

---

**Herramientas necesarias:** Destornillador de tipo Phillips

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

### *Para Ensamblar el Asa Auxiliar al Cuerpo de la Olla*

1. Coloque el cuerpo de la olla de presión al revés sobre la mesa o encimera (Fig. A).
2. Busque la bolsa que contiene el asa auxiliar pequeña. Extraiga el asa y retire la cinta del asa que sostiene el tornillo en su lugar. Retire el tornillo del asa y déjelo a un lado.
3. Coloque en su posición el asa auxiliar, con el lado ahuecado hacia arriba, sobre el soporte roscado del cuerpo de la olla que se encuentra en **el lado opuesto del protector del control de calor** (Fig. A). Introduzca el tornillo en el hueco del asa auxiliar con un destornillador de tipo Phillips y ajuste el asa al soporte. Cuando esté instalada correctamente, el asa debe quedar nivel con la mesa o encimera como mostrado en Fig. A. **PRECAUCIÓN:** Si se sigue sujetando el asa una vez que está en lugar, se puede dañar los tornillos o las asas.

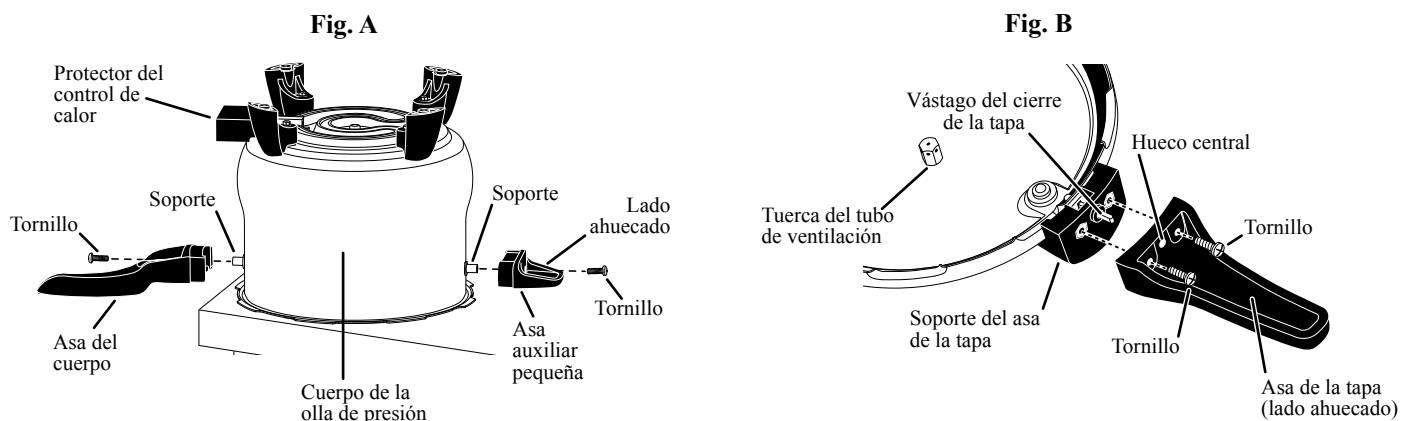
### *Para Ensamblar el Asa del Cuerpo al Cuerpo de la Olla*

1. Busque la bolsa que contiene el asa larga del cuerpo. Ese es el asa que tiene un hueco para tornillo. Extraiga el asa y retire la cinta del asa que sostiene el tornillo en su lugar. Retire el tornillo del asa y déjelo a un lado.
2. Para facilitar la colocación del asa, coloque el cuerpo de la olla con el protector del control de calor sobresalga un poco del borde de la encimera.
3. Coloque el asa larga del cuerpo, con ▲ hacia abajo, sobre el soporte que se encuentra bajo el protector del control de calor (Fig. A).
4. Introduzca el tornillo en el hueco del asa, y con un destornillador de tipo Phillips, sujete el asa al soporte hasta que el asa está seguramente en lugar. **PRECAUCIÓN:** Si se sigue sujetando el asa una vez que está en lugar, se puede dañar los tornillos o las asas.

### *Para ensamblar el asa de la tapa a la tapa de la olla*

1. Busque la bolsa que contiene el asa de la tapa. Esta asa tiene tres huecos, de los cuales dos contienen tornillos. Extraiga el asa y retire la cinta del asa que sostiene los dos tornillos en su lugar. Retire los tornillos del asa y déjelos a un lado.
2. Coloque la tapa de la olla de presión al revés sobre la mesa o encimera como se muestra en Fig. B, de modo que la base del tubo de ventilación esté hacia arriba.
3. Coloque el asa de la tapa, con el lado ahuecado hacia arriba, sobre el soporte del asa, de modo que el vástago del cierre de la tapa encaje en el hueco central más arriba del asa de la tapa (Fig. B).
4. Introduzca los tornillos en los huecos a cada lado del hueco central. Con un destornillador de tipo Phillips, sujete el asa al soporte hasta que el asa está en lugar seguramente a la tapa de la olla. **PRECAUCIÓN:** Si se sigue sujetando el asa una vez que está en lugar, se puede dañar los tornillos o las asas.

**NOTA:** Como descrito en Paso 5 de la página 5, la olla de presión está cerrada completamente cuando el asa de la tapa queda directamente arriba el asa del cuerpo. Después de posicionar la tapa en el cuerpo de la olla, averigüe que las asas están en posición correctamente. Está correcta cuando el asa larga del cuerpo quedará alineada con el asa de la tapa sin interferencia.



## CONOZCA LA OLLA

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

Es importante familiarizarse con las piezas de la olla de presión (Fig. C) y leer la sección “Instrucciones de Uso” que comienza en la página 5 antes de utilizar esta olla por primera vez.

Antes del primer uso, extraiga el anillo de goma hermética del borde interno de la tapa (Fig. D). Lave el anillo de goma hermética, la tapa, el cuerpo (con el control de calor retirado), las trébedes y la cesta de vapor (Fig. C) con agua caliente y jabonosa, a fin de retirar todo el material de envase y lubricante blanco de fabricación. **No sumerja el control de calor Control Master® en agua ni deje que entre en contacto con cualquier líquido.** Enjuague todas las piezas con agua tibia y luego seque. Vuelva a colocar en su lugar el anillo de goma hermética, cuidadosamente colocándolo debajo de las lengüetas de detención y la clavija de cierre (Fig. D) que se encuentran en el borde interno de la tapa.

Fig. C

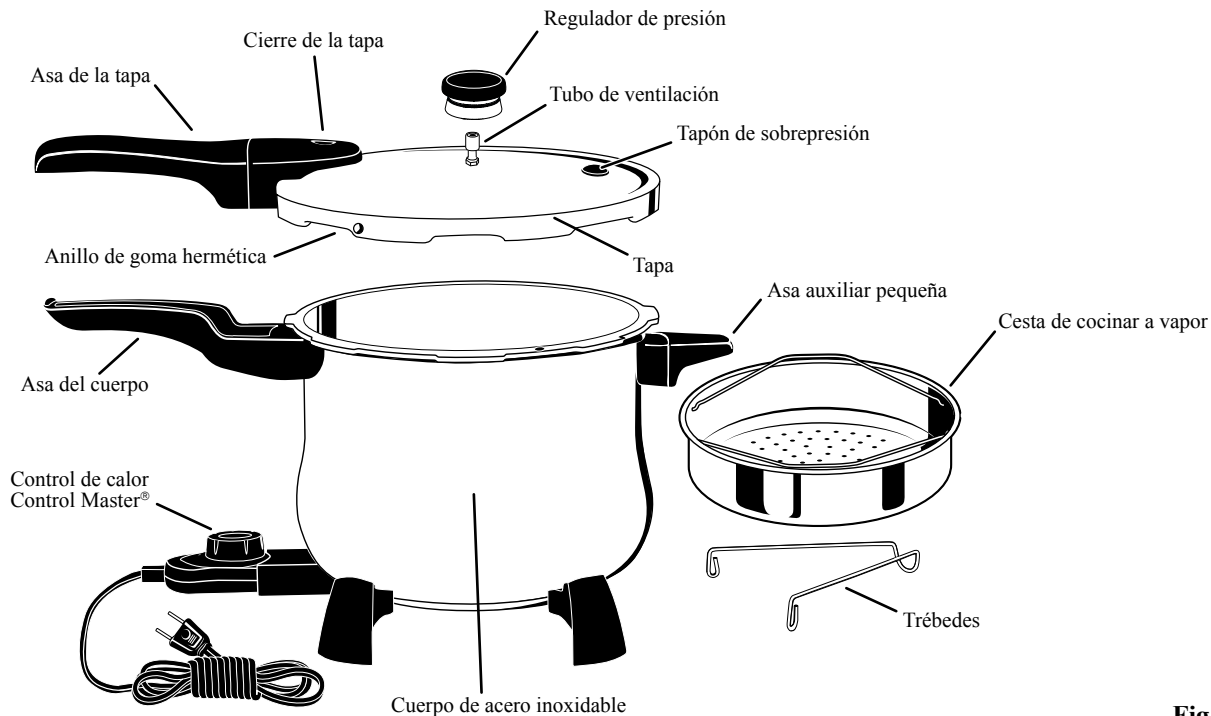
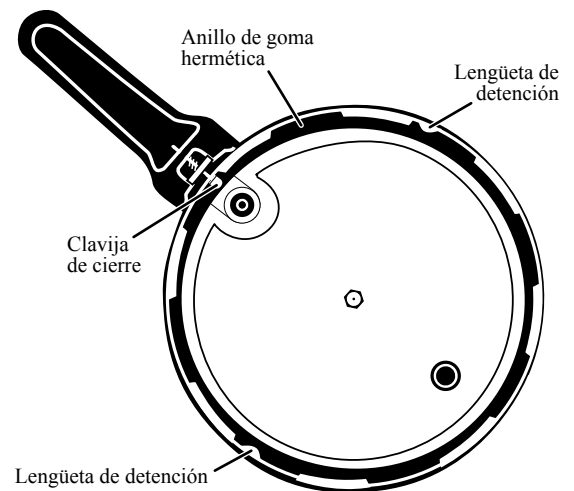


Fig. D



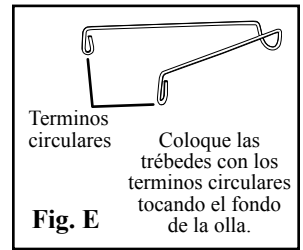
# INSTRUCCIONES DE USO

A fin de conseguir los mejores resultados cada vez, siga atentamente estas instrucciones paso por paso para cocinar a presión. Puede resultarle útil consultar Fig. C de la página 4.

1. Coloque la olla de presión en el medio de una superficie seca, nivelada y resistente al calor. Nota: Para evitar que los gabinetes se dañen con el vapor, coloque la olla de presión de manera tal que no esté directamente debajo de los gabinetes.
2. Prepare los ingredientes según las instrucciones que se encuentran en la receta de cocina que seleccionó. Si quiera una cantidad más larga, puede aumentar la cantidad de ingredientes por  $\frac{1}{2}$ . Asegúrese de no llenar en exceso la olla de presión (para saber más sobre el llenado, vea la página 6).

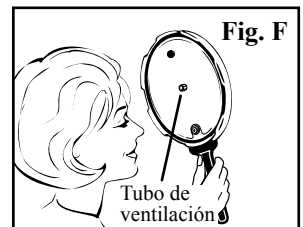
Vierta líquido en el cuerpo de la olla, como especificado en la receta o la tabla de tiempos de cocción. Por lo general, el líquido que se usa es agua. Sin embargo, algunas recetas especifican otros líquidos, como vino.

3. Posicione las trébedas y la cesta de vapor en la olla, si las requiere la receta (vea #2 de los “Consejos Útiles” en página 8 para saber cuándo usarlas). Si se usa las trébedas, póngalas en la olla con los terminos circulares tocando el fondo de la olla (Fig. E).



4. **IMPORTANTE:** Mire a través del tubo de ventilación para asegurarse de que esté limpio antes de posicionar la tapa (Fig. F).

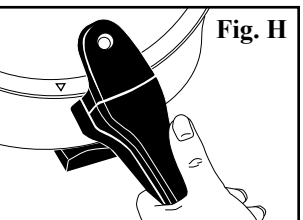
Mientras sostiene el asa del cuerpo de la olla con la mano izquierda y el asa de la tapa con la derecha, alinee la marca ▼ de la tapa con la marca ▲ del asa del cuerpo y posicione la tapa sobre el cuerpo de la olla (Fig. G).



5. Ponga una mano sobre la tapa cerca del asa auxiliar pequeña y realice un poco de presión hacia abajo. Ponga el dedo pulgar de la otra mano al lado del asa del cuerpo y envuelva los dedos alrededor del asa de la tapa. Luego gire la tapa con las agujas del reloj hasta que el asa de la tapa quede alineada con el asa del cuerpo. **La olla de presión se cierra completamente cuando el asa de la tapa se encuentra directamente arriba del asa del cuerpo (Fig. H).**



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



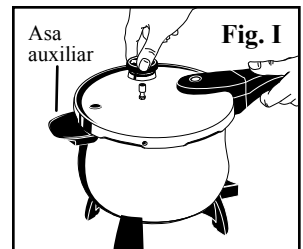
7. Inserte la sonda del control de calor Control Master® en la olla de presión hasta que las dos clavijas eléctricas de la olla de presión estén totalmente insertadas en el control de calor (Fig. J). Conecte el cable a un tomacorriente eléctrico.

**PRECAUCIÓN:** No permite que el cable caiga sobre la superficie de la encimera o mesa al alcance de los niños.

8. Gire el control de calor Control Master® a la temperatura de 400°F. Nota: Al utilizar la olla de presión la primera vez, notará un olor leve o un poco de humo sobre esta, ya que se estarán evaporando los residuos de fabricación. Esto es normal al usarla por primera vez.

Se alcance la presión de cocinar cuando el regulador de presión comienza a balancearse suavemente. Empiece medir el tiempo de cocción.

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



9. Permite que el regulador de presión se balancee vigorosamente durante 1 a 2 minutos y gradualmente baje la temperatura del control de calor al punto donde se apaga la luz indicadora. Durante cocción, el control de calor se apaga y se enciende proveyendo el calor necesario para mantener la presión de cocinar apropiado. La luz indicadora se apaga y se enciende y el regulador de presión se balancea de vez en cuando, indicando que se mantienen la presión.

**NOTA:** Si el regulador de presión no se balancea cada 2 a 3 minutos, es probable que la temperatura del control de calor esté demasiado baja. Gradualmente aumente la temperatura del control de calor al punto donde se enciende la luz indicadora.

**IMPORTANTE:** Para evitar el perdido de líquido excesivo, no deja que el regulador de presión se balancee más de 3 o 4 minutos. Si deja que el regulador de presión se balancee vigorosamente, el exceso de vapor escapará. Por lo tanto, se evaporará demasiado líquido y los alimentos pueden chamuscarse. Además, si la olla de presión hierva seca, se sobrecalentará lo cual causará decoloración.

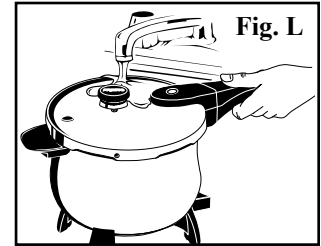


### Nunca deje la olla de presión sin supervisión.

10. Cocine al tiempo que se indica en la receta o en la tabla de tiempos de cocción.
11. Gire el control de calor a APAGADO (OFF) cuando la cocción haya terminado. Desenchufe el control de calor del tomacorriente, luego de la olla de presión.
12. 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,” guarde a un lado la olla de presión para que se enfríe hasta que la presión se haya reducido por completo. Si las instrucciones dicen, “Enfríe la olla de forma rápida,” con el control de calor retirado, se puede reducir la presión seguramente bajo un chorro de agua corriente (Fig. L) o vierta agua fría sobre ella hasta que la presión se haya reducido por completo. La presión está reducido por completo cuando el cierre de la tapa ha descendido.

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

13. Después de haya reducido completamente la presión, retire el regulador de presión manejando la tapita negra de plástica. **Siempre retire el regulador de presión antes de abrir la tapa.**
14. Para abrir la tapa, gírela en sentido contrario de las agujas del reloj hasta que la marca ▼ de la tapa quede alineada con la marca ▲ del asa del cuerpo. Después, levante la tapa hacia usted para mantener el vapor alejado de usted. Si la tapa gira con dificultad, quizá aún haya presión dentro de la unidad. **No fuerce la tapa para sacarla.** Continúe enfriando la olla de presión hasta que no salga más vapor del tubo de ventilación y el cierre de la tapa haya descendido.
15. Los alimentos están listos para servirse.



## INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

La cocción bajo presión le permite preparar alimentos deliciosos rápidamente. Si se utiliza correctamente, su olla de presión es uno de electrodomésticos más seguros de su cocina. Para garantizar un funcionamiento seguro, asegúrese de cumplir siempre estas reglas sencillas cuando utilice su olla de presión:

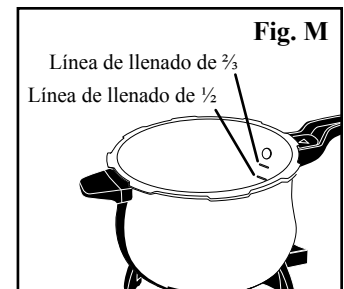
1. **Nunca llene en exceso la olla de presión.**—El regulador de presión está diseñado para mantener la presión de cocción a un nivel seguro. Libera la presión excesiva a través del tubo de ventilación mientras se balancea. Muchos alimentos tienden a expandirse cuando se los cocina. Si la olla está excesivamente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

No llene la olla por encima de la línea de llenado que indica  $\frac{2}{3}$  cuando cocine la mayoría de alimentos. Cuando cocine alimentos que hagan espuma o se expandan, como arroz, granos, frijoles y arvejas deshidratados o alimentos principalmente líquidos, como sopas, nunca llene la olla por encima de la línea de llenado que indica  $\frac{1}{2}$ .

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

**RECUERDE:** Cuando cocine cualquier alimento, no deje que ninguna parte de él sobrepase la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$ . Cuando cocine arroz, granos, frijoles y arvejas deshidratados, sopas, y guisos, no llene la olla más de la línea de llenado de  $\frac{1}{2}$ .

2. **Siempre agregue líquido al cocinar.**—Si caliente una olla de presión o si la olla de presión hierve hasta secarse, la olla se sobrecalienta y posiblemente se manche y/o se dañe.
3. **Antes de utilizar la olla, siempre mire a través del tubo de ventilación, a fin de asegurarse de que esté limpio.**—Si el tubo de ventilación está bloqueado, no puede funcionar correctamente ni, por lo tanto, liberar el exceso de presión. La presión puede aumentar hasta niveles peligrosos. Para limpiar el tubo de ventilación, vea #3 de la página 7.
4. **Siempre cierre completamente la olla de presión.**—La olla se cierra por completo cuando el asa de la tapa se encuentra directamente arriba del asa del cuerpo. Su olla de presión contiene sujeciones en la tapa y el cuerpo diseñadas especialmente para trabar la tapa en su lugar cuando la olla está completamente cerrada. Sin embargo, si la olla no está completamente cerrada, las sujeciones no trabarán la tapa sobre el cuerpo. Es posible que se acumule presión dentro de la olla y esto haga que la tapa se salga de su lugar y ocasione daños materiales o lesiones. Siempre asegúrese de que el asa de la tapa esté directamente arriba del asa del cuerpo (vea página 5, Fig. H). No gire más allá del alineado de las asas.



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

## LIMPIEZA

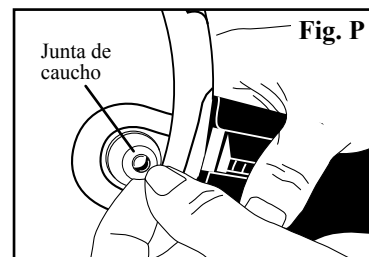
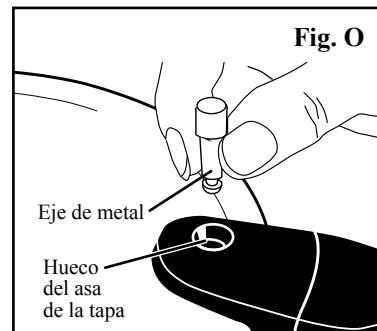
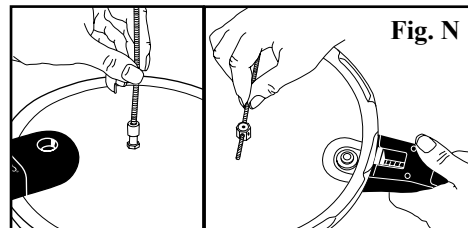
1. Desenchufe el control de calor del tomacorriente y luego de la olla de presión. Pase un paño húmedo por el control de calor. **El control de calor Control Master® no debe sumergirse en ningún líquido ni mojarse.**
2. Antes del primer uso y después de cada uso posterior, lave la olla de presión en agua caliente y jabonosa. Enjuague y seque bien. Cuando lave la unidad, siempre retire el anillo de goma hermética, a fin de limpiar fácilmente el borde interior de la tapa. El anillo de goma hermética debe lavarse con agua caliente y jabonosa después de cada uso.

Si se adhieren restos de alimentos al cuerpo de la olla, limpie con una esponja de acero inoxidable o de nylon, o un limpiador en polvo no abrasivo, como el limpiador y lustrador Bon Ami\* o el limpiador de cobre, latón y porcelana Cameo\*. No utilice limpiadores que tengan blanqueador con cloro ni esponjas de lana de acero.

Su olla de presión de acero inoxidable también puede lavarse en un lavaplatos automático. Cuando lave en un lavaplatos, primero retire el anillo de goma hermética y el tapón de sobrepresión de la tapa, ya que estas piezas deben lavarse a mano.

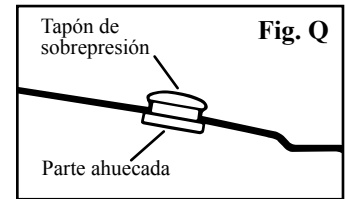
**NOTA:** Cuando lave la olla en un lavaplatos, el fondo de aluminio de la olla se decolorará.

3. Sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación a fin de cerciorarse de que esté limpio. En caso de que esté parcialmente o totalmente obstruido, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos. Limpie también cada abertura de la tuerca del tubo de ventilación del lado inferior de la tapa (Fig. N).
4. Ocasionalmente, retire el cierre de la tapa que está en el asa de la tapa de la olla de presión para limpiar. Para retirar el cierre de la tapa, ponga su dedo sobre el hueco del asa de la tapa (Fig. O), dé vuelta a la tapa de modo que el lado inferior de la tapa está hacia arriba y retire la junta de caucho blanca del cierre de la tapa del lado inferior de la tapa (Fig. P). Presione el cierre de la tapa a través de la parte superior de la tapa (Fig. O) y lávelo junto con la junta en agua caliente y jabonosa. El eje de metal del cierre de la tapa puede limpiarse con una esponja de plástico. Limpie el hueco que está en el asa de la tapa con un cepillo pequeño. Después de limpiarlo, reintroduzca el eje de metal del cierre de la tapa del lado superior de la tapa hacia abajo a través del hueco del asa de la tapa (Fig. O). Mantenga el cierre de la tapa en esta posición, ponga un dedo sobre el hueco de la tapa (a fin de evitar que el cierre de la tapa se caiga) y dé vuelta a la tapa. Humedezca la junta de caucho y presiónela en el extremo del eje de metal hasta que encaje en la hendidura del eje.



\* El limpiador y lustrador Bon Ami es una marca registrada de Faultless Starch/Bon Ami Co.  
 El limpiador de cobre, latón y porcelana Cameo es una marca registrada de Church & Dwight Co., Inc.

- El tapón de sobrepresión también puede retirarse para limpiarlo. Simplemente empuje en la parte arriba del tapón de sobrepresión hasta que viene de la abertura del lado inferior de la tapa. Después de limpiar, reintrodúzcalo mediante presión en el lado abovedado del tapón en la abertura del lado inferior de la tapa, hasta que el borde inferior esté totalmente y simétricamente asentado contra la parte de la tapa (Fig. Q). Cuando el tapón de sobrepresión se encuentra instalado correctamente, muestra la palabra “TOP” si se mira a la parte externa de la tapa.
- Para sacarle brillo, la superficie externa de la olla de presión puede limpiarse ocasionalmente con un lustrador de plata u otro limpiador suave no abrasivo.



## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Cuando no esté en uso, guarde la olla de presión en un lugar seco, con la tapa invertida sobre el cuerpo. Si la tapa está trabada, pueden formarse olores desagradables en el interior de la unidad y el anillo de goma hermética podría dañarse.
- Como con toda la batería de cocina, evite triturar o cortar alimentos dentro de la olla con un cuchillo u otro utensilio que tenga filo.
- Si las asas del cuerpo o de la tapa se aflojan, ajústelas con un destornillador. **PRECAUCIÓN:** El ajuste excesivo puede dañar los tornillos, las asas y las patas.
- El anillo de goma hermética, el tapón de sobrepresión y la junta de caucho del cierre de la tapa pueden contraerse, endurecerse, deformarse, rajarse, desgastarse o picarse debido al uso normal. La exposición a altas temperaturas, como de un quemador o cocina caliente, causa que estas piezas se sequen y deterioren. Cuando esto ocurra, reemplace las piezas inmediatamente. Es buena idea reemplazarlas cada dos años.

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

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

Puede verse una pequeña cantidad de vapor o humedad alrededor del tapón de sobrepresión y del cierre de la tapa cuando comienza la cocción. Debe detenerse cuando comienza a aumentar la presión y el tapón de sobrepresión y el cierre de la tapa se cierran herméticamente. Si continúa la fuga, limpie o reemplace el tapón de sobrepresión y/o el ensamblaje del cierre de la tapa. La olla de presión no se cerrará 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, devuelva la unidad completa al Departamento de Servicios de Fábrica de Presto (vea página 31).

- Para asegurar la precisión continua del control de calor Control Master®, evite manipularlo bruscamente al usarlo y guardarlo.
- Si por alguna razón no puede abrir la olla de presión, llame al Departamento de Servicios al Consumidor a 1-800-877-0441.

Cualquier mantenimiento que necesite este producto, aparte de la limpieza y el cuidado doméstico normal, debe ser realizado por el Departamento de Servicios de Fábrica de Presto (vea página 31).

## CONSEJOS ÚTILES

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



- ◆ Si una receta dice que debe cocinar 0 minutos, cocine los alimentos solamente hasta que el regulador de presión comience a balancearse. Después enfríe la olla de presión según lo que especifica la receta.
- ◆ Generalmente, la olla de presión se enfría de forma rápida si se cocinan alimentos delicados como crema pastelera y verduras frescas. Para otros alimentos como carnes, sopas y granos, deje que la presión disminuya por sí sola.
- ◆ Cuando cocine a presión en grandes altitudes, necesita aumentar el tiempo de cocción un 5% por cada 1.000 pies que superen los primeros 2.000 pies. Si sigue esta regla, los tiempos de cocción deben incrementarse de la siguiente manera:

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

Debido a que los tiempos de cocción a presión aumentan a altitudes de 3.000 pies o más, se necesitará ½ taza adicional de líquido.

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

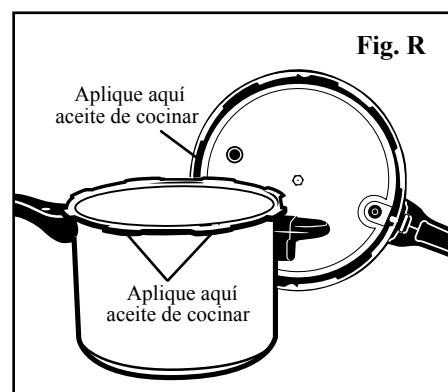
## PREGUNTAS & RESPUESTAS

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

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

Si le resulta difícil cerrar la tapa, presione con la palma de la mano en el área de la tapa directamente opuesto del asa de la tapa mientras lleva el asa de la tapa a la posición de cierre con la otra mano.

Si es necesario para permitir que la tapa pueda abrirse o cerrarse más fácilmente, puede aplicarse una capa muy fina de aceite de cocinar al anillo de goma hermética y a **la parte inferior** de las sujeciones del cuerpo de la olla de presión (Fig. R). Utilice un cepillo de repostería, un trapo 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 el deseado?***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. La olla no está completamente cerrada (vea página 5).
2. No hay líquido suficiente para que se forme vapor.
3. La junta del cierre de la tapa necesita reemplazo (vea página 8).

---

## SOPAS Y CALDOS

---

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

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

Además, hemos incluido recetas de sopas favoritas. Si usted tiene su propia receta preferida, pruebe hacerla en la olla de presión con una de las recetas de este libro como guía. Si agrega frijoles y arvejas deshidratados, primero deben remojarse según las instrucciones de la página 24. **No cocine a presión sopas que contengan cebada, arroz, pastas, granos ni frijoles o arvejas deshidratados que no estén incluidos en la tabla de la página 24 ni sopa en polvo, ya que tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que podría obstruir el tubo de ventilación.**

La cebada, el arroz cocido, los granos cocidos y los frijoles y arvejas deshidratados que no estén incluidos en la tabla de la página 24, así como las sopas en polvo, deben agregarse a la sopa después de la cocción a presión.

### ¡PARA HACER SOPAS Y CALDOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ½ DE LA OLLA DE PRESIÓN!

#### SOPA DE POLLO

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

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 12 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma.** Retire los trozos de pollo de la olla y deje enfriar. Retire la carne de los huesos y colóquela en la olla. Caliente.

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

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

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

**Sopa de Pollo y Fideos**—Reconecte el control de calor y colóquelo en 250°F. Hierva la sopa. Agregue fideos finos y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Cocine a fuego lento, sin la tapa, entre 10 y 15 minutos. Salpimiente a gusto.

**Sopa de Pollo con Bolas de Masa**—Mezcle 1 huevo batido, ½ taza de leche y ½ cucharadita de sal. Agregue 1⅞ tazas de harina. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Vierta la mezcla de una cucharadita en la sopa de pollo burbujeante que está en la olla. Cocine 6 minutos a fuego lento sin la tapa.

**Sopa de Pollo y Arroz**—Agregue 1 taza de arroz cocido a la sopa de pollo. Caliente. Salpimiente a gusto.

#### SOPA DE RES DORADO

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

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 12 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma.**

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

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

**Caldo de Sopa de Res Dorado**—Cuele la sopa de res para obtener el caldo.

**Sopa de Cebolla**—Precaliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Vierta 2 cucharadas de aceite vegetal en la olla y saltee 1½ tazas de cebollas en rebanadas finas. Revuélvalas con 6 tazas de caldo de sopa de res. Condimente con ¼ cucharadita de pimienta. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 2 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma.** Sirva en tazones para sopa. Cubra con queso parmesano. Si lo desea, decore con cubitos de pan frito o pan francés tostado.

**Sopa de Res y Tomate**—Agregue 2 tazas de jugo de tomate y 1 taza de arroz cocido a la sopa de res. Caliente.

### SOPA DE FRIJOLES NEGROS

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

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 24. Precaliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Vierta el aceite en la olla de presión. Saltee 2 minutos la cebolla, el ajo, los chiles jalapeños, el chile en polvo, el orégano y la pimienta de Jamaica. Agregue los frijoles, el caldo de pollo, las zanahorias, el azúcar negra y el vinagre, y revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 12 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Retire 1 taza de la mezcla de frijoles y colóquela en la licuadora hasta que tenga consistencia de puré homogéneo. Regrese a la olla de presión, agregue el cilantro fresco y revuelva.

*Información nutricional por porción*

*8 porciones*

*231 calorías, 3 g de grasa, 0 mg de colesterol*

### GUISO DE PESCADO AL AZAFRÁN

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

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 coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 2 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Agregue el pescado, la pimienta y las arvejas. Cierre y asegure la tapa. Reconecte el control de calor. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 1 minuto**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Retire la hoja de laurel.

*Información nutricional por porción*

*8 porciones*

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

### SOPA MINISTRONE

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

Ponga el res, el agua, los tomates, las cebollas, las zanahorias, el apio, el perejil, la albahaca, la sal, la hoja de laurel y la pimienta dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 10 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Agregue los frijoles blancos medianos, las judías verdes y los fideos. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Cocine 10 minutos a fuego lento sin la tapa. Adorne con queso parmesano si lo desea.

*Información nutricional por porción*

*10 porciones*

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

## SOPA DE PAPAS

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

Pre caliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Vierta el aceite en la olla de presión. Saltee la cebolla y el apio hasta que queden blandos. Agregue el caldo, las papas, la pimienta y la albahaca en la olla de presión. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Retire 2 tazas de la mezcla de papas; colóquelas en batidora o procesador de alimentos y procese hasta que quede homogéneo. Regrese a la olla de presión, agregue la leche condensada y revuelva.

Información nutricional por porción

6 porciones

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

## CHILE CASERO FUERTE

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

Pre caliente la olla de presión a 350°F durante 5 minutos. Dore el res. Agregue los ingredientes restantes, menos los frijoles comunes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Agregue los frijoles comunes y revuelva mientras calienta.

Información nutricional por porción

4 porciones

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

---

## MARISCOS

---

Los mariscos son la base de algunos de los platos más saludables y nutritivos que puede preparar. Son una fuente excelente de proteínas, una fuente buena de minerales y una de las pocas fuentes de los beneficiosos ácidos grasos omega 3.

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

### ¡PARA PREPARAR PESCADO Y MARISCOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA DE PRESIÓN!

#### CAMARONES “SCAMPI”

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

Seque con papel de cocina los camarones. Coloque el control de calor en 325°F y derrita la mantequilla en la olla. Saltee las cebollas y el ajo. Agregue el jugo de limón y la sal, y revuelva. Cocine hasta que burbujee. Vierta en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Agregue los camarones y revuelva. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 3 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **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

## BISTEC DE SALMÓN A LA MOSTAZA

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

Unte cada bistec con 1 cucharada de mostaza. Aplaste 1 ramito de tomillo en la mostaza sobre cada bistec o espolvoree con tomillo deshidratado. Precaliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla. Saltee las cebollas y el ajo hasta que se ablanden. Agregue el vino y la hoja de laurel, y revuelva. Posicione las trébedes dentro de la olla. Ponga los bistecs en la cesta de vapor sobre las trébedes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 2 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Retire cuidadosamente los bistecs, la cesta y las trébedes. Mantenga los bistecs tibios. Retire la hoja de laurel. Mezcle 2 cucharadas de mostaza con la fécula de maíz. Agregue al líquido de la olla de presión y revuelva. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Caliente hasta que la salsa hierva y se espese, revolviendo constantemente. Sirva la salsa con los bistecs de salmón.

*Información nutricional por porción*

4 porciones

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

*Variación:* Use halibut en vez de los bistecs de salmón.

## BRÓCOLI Y BACALAO CON LIMÓN Y ENELDO

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

Corte el pescado en 4 trozos. Espolvoree con eneldo seco, pimienta con limón y sal. Vierta agua en la olla. Posicione las trébedes dentro de la olla. Acomode el pescado y el brócoli en la cesta de vapor sobre las trébedes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 2 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**.

*Información nutricional por porción*

4 porciones

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

## JAMBALAYA DE CAMARONES

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

Combine el arroz y 1½ tazas de agua en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos**. Permita que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Abra la olla y deje a un lado el arroz para que se evapore el agua. Retire la cesta de vapor y el agua.

Agregue los ingredientes restantes a la olla, excepto los camarones. Revuelva bien. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 3 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Agregue los camarones y revuelva. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Cocine sin la tapa a fuego medio hasta que los camarones estén bien calientes, 2 o 3 minutos. Sirva sobre arroz.

*Información nutricional por porción*

6 porciones

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

## 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, dando vuelta una vez. Retire los bistecs del adobo y colóquelos en la cesta de vapor. Vierta el adobo y el agua en la olla. Posicione las trébedes dentro de la olla. Posicione en la cesta de vapor con los bistecs sobre las trébedes. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 2 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.**

Información nutricional por porción

4 porciones

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

## TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA MARISCOS

Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione las trébedes dentro de la olla. Ponga los mariscos en la cesta de vapor sobre las trébedes. No llene más de ⅔ de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine según la tabla**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.**

### ¡PARA PREPARAR PESCADO Y MARISCOS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA DE PRESIÓN!

Mariscos (frescos o descongelados)			Tiempo de Cocción
Camarones	grandes	cantidad de 21 a 25	1 minuto
Camarones	medianos a grandes	cantidad de 36 a 40	0 a 1 minuto
Filetes de atún	1 pulgada de espesor		2 minutos
Filetes de pescado	1 pulgada de espesor		2 minutos
Filetes de salmón	1 pulgada de espesor		2 minutos
Patas de cangrejo			0 a 1 minuto
Vieiras	grandes		1 minuto

## CARNE DE AVE

Una gran variedad de alimentos deliciosos y livianos viene de pollo y otras carnes de ave cuando se preparan en la olla a presión. Ya sea un filete tierno con una salsa sabrosa y liviana, o una fantástica cazuela con gran cantidad de verduras nutritivas, verá que la olla de presión es perfecta para preparar sus platos favoritos rápidamente.

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

### ¡PARA PREPARAR CARNES DE AVE, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA DE PRESIÓN!

### NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DE AVE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ (VEA PÁGINA 6).

#### POLLO CON SALSAS DE SOJA

4 pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, en mitades	½ cebolla rebanada
½ taza de agua	½ taza de apio rebanado
¼ taza de salsa de soja baja en calorías	3 cucharadas de azúcar negra
½ 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 coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 4 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma.**

Información nutricional por porción

4 porciones

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

## POLLO CALIFORNIA

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

Precalente la olla de presión a 350°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla y dore el pollo. Condimente el pollo con el romero. Cubra el pollo con el ajo. Mezcle el vino, el caldo y el perejil, y viértalos sobre el pollo. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 4 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Adorne el pollo con las rebanadas de limón.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

## POLLO AGRIDULCE

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

Precalente la olla de presión a 350°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla y dore el pollo. Combine los ingredientes restantes, menos el agua y la fécula de maíz. Viértalos sobre el pollo. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 8 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Retire el pollo, la piña y las verduras, y colóquelos en un plato caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz y agréguelo al líquido caliente y revuelva. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente. Vierta la salsa sobre el pollo, la piña y las verduras. Sirva con arroz cocido al vapor si lo desea; vea la página 26.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

## POLLO A LA CAZADORA

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

Ponga todos los ingredientes en la olla de presión, excepto el extracto de tomate. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 8 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Retire el pollo a un plato caliente. Agregue el extracto de tomate a la salsa que está en la olla y revuelva. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Cocine a fuego lento hasta que se espese. Vierta sobre el pollo.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

## POLLO BAYOU BOUNTY

1½ libras de pollo, en trozos	⅓ taza de apio picado
1 lata (15 onzas) de tomates enteros, sin escurrir, cortados	2 dientes de ajo picados
¾ taza de cebolla picada	½ cucharada de mezcla de condimentos extra picantes
⅓ taza de pimienta verde picado	•••••
	Arroz cocido caliente (vea página 26)

Ponga todos los ingredientes en la olla de presión, excepto el arroz. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 8 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Sirva el pollo y la salsa sobre el arroz.

*Información nutricional por porción*

*3 porciones*

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

## POLLO Y RELLENO

2½ tazas de pollo cocido, en bocaditos	¼ taza de cebolla picada
1 lata (10½ onzas) de sopa de crema de pollo	2 cubos de caldo de pollo
1½ tazas de migas de pan condimentadas	2 tazas de agua caliente
¼ taza de apio picado	1½ tazas de agua

Ponga el pollo en un tazón de metal aceitado que quepa holgadamente en la olla. Cubra el pollo con la sopa de pollo. Combine las migas de pan, el apio y la cebolla. Humedezca con los cubos de caldo disueltos en agua. Esparza sobre la sopa de pollo. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1½ tazas de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

## POLLO CON HIERBAS

1 cucharada de aceite vegetal	1 cucharadita de orégano
1 taza de cebolla picada	1 cucharadita de albahaca
1 cucharada de ajo picado	•••••
3 libras de muslos de pollo, sin piel	1 lata (4 onzas) de aceitunas negras rebanadas
1 taza de caldo de pollo	2 cucharadas de agua fría
1 cucharada de perejil picado	2 cucharadas de harina
½ taza de hojas de apio picadas	Sal y pimienta a gusto

Pre caliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla. 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 coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 8 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Retire el pollo y colóquelo en un plato caliente. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Agregue las aceitunas al líquido y caliente. Mezcle el agua con la harina, agréguelo al caldo caliente y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente. Vierta la salsa sobre el pollo.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

## PECHUGAS DE POLLO AL ESTRAGÓN

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

Pre caliente la olla de presión a 350°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla y dore el pollo. Agregue los ingredientes restantes, excepto el agua y la fécula de maíz. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 4 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Retire el pollo y manténgalo caliente. Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue a la salsa y revuelva. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. 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*



## PECHUGAS DE PAVO

1 cucharada de aceite vegetal  
3–4 libras de pechugas de pavo  
1½ tazas de agua  
1 cebolla picada

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

Pre caliente la olla de presión a 350°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla y dore el pavo de ambos lados. Agregue los ingredientes restantes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 35 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Si lo desea, espese la salsa de la carne.

Información nutricional por porción

6 a 8 porciones

197 calorías, 8 g de grasa, 76 mg de colesterol

## TIEMPOS DE COCCIÓN PARA CARNES DE AVE

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

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

**¡PARA PREPARAR CARNES DE AVE, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ DE LA OLLA DE PRESIÓN!  
NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DE AVE DEBE SOBREPASAR LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ (VEA PÁGINA 6).**

Carne de Ave	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción
Pechuga de pavo (3 a 4 libras)	1½	35 minutos
Pechuga de pollo (deshuesada)	1	3 a 4 minutos*
Pollo entero (2½ a 3 libras)	1	13 a 15 minutos
Pollo (cortado en porciones para servir)	1	8 minutos

\*Enfríe la olla de forma rápida (vea la página 6).

## CARNE

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

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

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

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

**¡PARA PREPARAR CARNE, NO SOBREPASE  
LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ DE LA OLLA DE PRESIÓN!  
NINGUNA PORCIÓN DE LA CARNE DEBE SOBREPASAR  
LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾ (VEA PÁGINA 6).**

## 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

Pre caliente la olla de presión a 350°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla y dore bien la carne de ambos lados. Retire la carne. Vierta agua en la olla. Posicione las trébedes dentro de la olla. Ponga la carne en la cesta de vapor sobre las trébedes<sup>+</sup>. Condimente la carne con la sal, la pimienta, las cebollas y la hoja de laurel. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 45 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Si lo desea, espese la salsa del res.

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

Información nutricional por porción

6 porciones

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

## 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 agua en la olla. Frote ajo en polvo en todas las superficies de la carne de res en conserva. Posicione las trébedes dentro de la olla. Colóquela en la cesta de vapor 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 coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 60 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**.

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

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

Información nutricional por porción

6 porciones

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

## GUIISO DE RES

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

Ponga el res, el agua y la cebolla en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 8 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**.

Agregue las papas, las judías verdes, las zanahorias, los tomates, la sal y la pimienta en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 3 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. 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

## ALBÓNDIGAS PUERCOESPÍN

1 libra de res magro molido	$\frac{1}{4}$ taza de apio rebanado
$\frac{1}{3}$ taza de arroz blanco de grano grande sin cocinar	$\frac{1}{4}$ taza de pimienta verde picado
2 cucharadas de extracto de tomate	1 taza de salsa de tomate
1 cucharadita de sal	$\frac{1}{2}$ taza de agua
$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta	1 cucharada de azúcar
$\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada	$\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza seca

Combine el res molido, el arroz, el extracto de tomate, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Forme 8 albóndigas. Colóquelas en la olla. Agregue la cebolla, el apio y el pimienta verde. Combine la pasta de tomate, el agua, el azúcar y la mostaza. Vierta sobre las albóndigas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 12 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**.

Información nutricional por porción

4 porciones

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

### SALSA CON RES PARA ESPAGUETIS

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

Precalente la olla de presión a 350°F durante 5 minutos. Dore el res. Agregue los ingredientes restantes, excepto el extracto de tomate, y revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 8 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Agregue el extracto de tomate y revuelva. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Cocine a fuego lento sin la tapa hasta lograr la consistencia deseada. Sirva la salsa sobre los espaguetis. Rocíe queso parmesano si lo desea.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

### COSTILLAS DE CERDO CON SALSA BARBACOA

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

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 coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Escurre el líquido. Mezcle los ingredientes restantes y viértalos sobre las costillas que están en la olla. Revuelva para cubrir las costillas. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 10 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Retire las costillas. Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Hierva la salsa, sin la tapa, hasta lograr la consistencia deseada.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

### CHULETAS DE CERDO RELLENAS

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

Precalente la olla de presión a 350°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla y dore las chuletas de cerdo. Retírelas de la olla. Saltee las cebollas y el apio en la olla. Agregue el maíz, los copos de salvado, 2 cucharadas de agua y la salvia, y revuelva. Retire de la olla. Rellene las chuletas con esa preparación. Vierta 1½ tazas de agua en la olla. Posicione las trébedes dentro de la olla. Ponga las chuletas de cerdo en la cesta de vapor sobre las trébedes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 16 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**.

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

### CARNE DE CERDO AL ALBARICOQUE

3 libras de carne de cerdo para cacerola arrollada, deshuesada	¼ taza de azúcar negra envasada
½ taza de ketchup	1 cucharadita de pimentón pisado
½ taza de salsa teriyaki	1 cucharadita de mostaza seca
⅓ taza de albaricoques en conserva	¼ cucharadita de pimienta negra
¼ taza de vinagre de sidra	1 cebolla grande rebanada
	2 tazas de agua

Ponga el cerdo en una bolsa de plástico grande o en un plato de vidrio. Combine el ketchup, la salsa teriyaki, las conservas, el vinagre, el azúcar negra, el pimentón, la mostaza y la pimienta. Mezcle completamente y vierta sobre el cerdo. Refrigere toda la noche. Retire el cerdo; conserve el adobo. Precaliente la olla de presión a 350°F durante 5 minutos. Dore el cerdo de ambos lados en la olla de presión a fuego medio. Retire.

Posicione las trébedes dentro de la olla con la mitad de la cebolla rebanada y el agua. Ponga el cerdo en la cesta de vapor sobre las trébedes y distribuya la cebolla restante de manera uniforme sobre la carne. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 60 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma.** Ponga en una cacerola el adobo que conservó y hierva hasta que espese, revolviendo ocasionalmente. Retire la carne y las cebollas de la olla de presión. Agregue las cebollas al adobo espesado y sirva con la carne de cerdo en lonchas. Las cebollas pueden pisarse antes de agregar a la salsa y servirse con arroz, si desea.

*Información nutricional por porción*

*8 porciones*

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

### BISTEC SUIZO

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

Ponga todos los ingredientes en la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 18 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.** Si lo desea, espese la salsa.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

### BISTEC DE FALDA RELLENO

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

Precaliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Agregue mantequilla a la olla. 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. Rocíe la mezcla del relleno sobre uno de los bistecs; ponga el otro bistec encima. Sujete con dos escarbadientes o broquetas de metal. Póngalos en la olla; agregue las 4 cucharadas de caldo restantes y los tomates; revuelva. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 18 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma.**

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

## TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA LA CARNE

Dore bien la carne y retire de la olla. Vierta líquido en la olla. Posicione las trébedes dentro de la olla. Ponga la carne en la cesta de vapor sobre las trébedes<sup>+</sup>.

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

**¡PARA PREPARAR CARNE, 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  $\frac{2}{3}$  (VEA PÁGINA 6).**

Carne	Cantidad/Espesor	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción
<b>Cerdo</b>			
Bistec	½ pulgada de espesor	1	5 minutos*
Bistec	1 pulgada de espesor	1	12 minutos*
Carne para asar	3 libras	2	55 minutos
Chuletas	1 pulgada de espesor	1	15 minutos*
Chuletas	½ pulgada de espesor	1	8 minutos*
Paletilla	3 libras	2	55 minutos
<b>Cordero</b>			
Chuletas	½ pulgada de espesor	1	5 minutos*
Chuletas	1 pulgada de espesor	1	12 minutos*
Pata de cordero	3 libras	2	35–45 minutos
<b>Jamón</b>			
Lonchas	3 libras	1½	30–35 minutos
Picnic	3 libras	1½	30–35 minutos
<b>Res</b>			
Bistec de cadera	½ pulgada de espesor	1	10 minutos*
Bistec de cadera	1 pulgada de espesor	1	18 minutos*
Carne en conserva	3 libras	2	60 minutos
Costillas cortas		1½	25 minutos
Lomo de aguja enrollado	3 libras	1½	30–35 minutos
Paleta	3 libras	2	45–50 minutos
<b>Tenera</b>			
Bistec	1 pulgada de espesor	1	10 minutos*
Carne para asar	3 libras	2	45–50 minutos
Chuletas	½ pulgada de espesor	1	5 minutos*
Chuletas	1 pulgada de espesor	1	12 minutos*

\*Enfríe la olla de forma rápida (vea la página 6).

## VERDURAS

Las verduras han ganado importancia y prominencia en el menú. Están muy presentes en la dieta familiar de los cocineros que se preocupan por la salud y en el creciente interés mostrado por la clientela de restaurantes.

La cocción a presión es el método preferido para preparar verduras. Debido a la rapidez de la cocción y al vapor muy caliente, las verduras conservan la mayor parte de su color, textura, sabor y nutrientes naturales. Además, la cocción a presión tiene una ventaja extra para la salud, pues como las verduras conservan mucho más su sabor natural requieren mucho menos sal y condimentos.

En la olla de presión, se puede cocinar al mismo tiempo una gran variedad de verduras frescas o congeladas. Por utilizar las trébedes y la cesta de vapor para guardarlas fuera del líquido de cocción, cada verdura conserva su propio sabor y apariencia particular. Solamente debe asegurarse de que todas las verduras que cocine juntas requieran el mismo tiempo de cocción. Es importante que mida de manera precisa el tiempo de cocción, pues en la olla de presión las verduras se cocinan rápidamente. Si desea mezclar el sabor de las verduras, colóquelas en la cesta de vapor y no utilice las trébedes.

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

## REPOLLO CON MANZANAS

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

Agregue todos los ingredientes a la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 4 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.**

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

## VERDURAS DE TUBÉRCULO GLASEADAS

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

Precalente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Derrita la mantequilla en la olla de presión. 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 coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 1 minuto**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.** Reconecte el control de calor y colóquelo en 225°F. Mezcle el agua con la fécula de maíz. Agregue la salsa y revuelva. Caliente hasta que la salsa se espese, revolviendo constantemente.

*Información nutricional por porción*

*8 porciones*

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

## PURÉ DE PAPAS CON AJO

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

Ponga todos los ingredientes en la olla, excepto la mantequilla, la sal y la pimienta. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.** Deje reposar las papas, el ajo y el caldo en la olla. Pise las papas con un pisador o batidor manual hasta alcanzar la consistencia deseada. Agregue la mantequilla.

*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, cortadas en trozos entre 1 y 1½ pulgadas	½ taza de agua
¾ taza de almíbar de arce	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 coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.**

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

*125 calorías, 2 g de grasa, 5 mg de colesterol*

## ALCACHOFAS EN SALSA

1 taza de agua	3 alcachofas
1 cucharada de aceite vegetal	

Vierta agua y aceite en la olla. Posicione las trébedes dentro de la olla. Ponga las alcachofas en la cesta de vapor sobre las trébedes. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 10 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.** Sirva con una de las salsas en la siguiente página.

*Información nutricional por porción*

*3 porciones*

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

**Salsa de Ajo**—Combine ¼ taza de mantequilla derretida y 2 dientes de ajo picados. Sirva caliente.

**Yogur a las Hierbas**—Combine 1 taza de yogur descremado, ¼ taza de zanahorias finamente picadas, ½ cucharadita de eneldo seco y ¼ cucharadita de sal. Sirva frío.

**Salsa Italiana**—Combine ½ taza de mayonesa y ¼ taza de aliño estilo italiano para ensalada. Sirva fría.

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

Cuando use las tablas de tiempos de cocción abajo para las verduras, cocine las verduras el tiempo mínimo si las prefiere crocantes. Si las prefiere blandas, cocínelas el tiempo máximo.

**Para evitar la sobrecocción, enfríe la olla de forma rápida después de cocinar las verduras, salvo cuando se indique lo contrario.**

Si el tiempo de cocción dice cocinar 0 minutos, esto significa que los alimentos deben cocinarse hasta que el regulador de presión comience a balancearse. Después, enfríe la olla de forma rápida.

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

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

**¡PARA PREPARAR VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA DE PRESIÓN!**

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

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

+ Deje que la presión disminuya por sí misma.

\* No utilice la cesta de vapor; ponga en el líquido de cocción.

## TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA VERDURAS CONGELADAS

Verdura	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción	Verdura	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción
Arvejas	1	1–2 minutos	Judías (amarillas, verdes, estilo francés)	1	1–2 minutos
Arvejas y Zanahorias	1	1–2 minutos	Maíz (cortado)	1	1–2 minutos
Brócoli	1	1–2 minutos	Maíz en Mazorca	1	2–3 minutos
Coliflor	1	1–2 minutos	Repollitos de Bruselas	1	2–3 minutos
Espárrago (cortados, tallos)	1	2 minutos	Verduras Mezcladas	1	1–2 minutos
Espinaca	1	2–4 minutos			
Habas	1	1–2 minutos			

## FRIJOLES Y ARVEJAS DESHIDRATADOS

La olla de presión resulta ideal para preparar rápidamente frijoles y arvejas deshidratados. Sin embargo, durante la cocción, los frijoles y las arvejas deshidratados tienden a hacer espuma, lo que podría obstruir el tubo de ventilación.

Por lo tanto, **es necesario que siga las siguientes pautas de precaución** cuando los cocine a presión:

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

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

**Método Tradicional:** Limpie y enjuague los frijoles. Cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor 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. Coloque el control de calor a 250°F, caliente hasta hervir y hiérvalos 2 minutos. Gire el control a “OFF” (APAGADO) y retire el control de calor. Retírelos del calor, cúbralos y déjelos reposar entre 1 y 2 horas. Escurra.

**COCCIÓN DE FRIJOLES Y ARVEJAS**—Después de remojarlos, enjuague los frijoles y quíteles la piel que quede. Colóquelos en la olla de presión. Agregue agua fresca hasta cubrir ligeramente los frijoles y 1 cucharada de aceite vegetal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cocine según los tiempos indicados en la tabla abajo. Cocine menos tiempo si desea frijoles más firmes para ensaladas y guarniciones y cuando cocine menos de 2 tazas de frijoles o arvejas. Para sopas y guisos, cocine más tiempo. **Después de cumplir la cocción, deje que la presión disminuya por sí misma.**

### ¡PARA FRIJOLES Y ARVEJAS DESHIDRATADAS, NO SOBREPASE LA LÍNEA DE LLENADO DE ½ DE LA OLLA DE PRESIÓN!

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

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

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

\* Tiempo de cocción para frijoles no remojados.

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



## CURRY DE LENTEJAS

1	cucharada de aceite vegetal	½	cucharada de curry en polvo
¾	taza de cebolla picada	½	cucharadita de jengibre molido
3	tazas de agua	••••••	
1	taza de lentejas	½	cucharadita de sal
½	cucharada de cilantro		

Pre caliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla 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 coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 3 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Agregue la sal y revuelva.

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

## FRIJOLES HORNEADOS

2	tazas de frijoles blancos	1	cebolla mediana picada
3	tazas de agua	½	taza de azúcar negra
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 a gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 24. Agregue a la olla los frijoles blancos escurridos y los ingredientes restantes, excepto la sal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 35 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

## SABROSOS FRIJOLES BLANCOS

2	tazas de frijoles blancos	1	hoja de laurel pequeña
3	tazas de caldo de pollo	½	cucharadita de tomillo
1	taza de cebolla picada	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 a gusto

Remoje los frijoles según las instrucciones de la página 24. Agregue todos los ingredientes a la olla, excepto la sal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 2 minutos**. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**.

*Información nutricional por porción*

*7 porciones*

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

---

## GRANOS

---

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

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

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

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

## TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN PARA GRANOS

Combine el grano deseado y la cantidad de agua o caldo que se indica en la tabla siguiente en un 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 de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. **Cocine el tiempo que se indica en la tabla abajo.** Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma.** Utilizando pinzas de cocina o almohadillas, retire cuidadosamente el tazón de la olla. Retire el papel. Antes de servir, separe los granos levantándolos suavemente con un tenedor mientras despiden vapor. Puede ser necesario permitir que la humedad excesiva se evapore de algunos granos. Si aún queda humedad excesiva, escurra los granos antes de usarlos.

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

Grano (1 Taza)	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción	Grano (1 taza)	Tazas de Líquido	Tiempo de Cocción
Alforfón	2	3–4 minutos	Cebada (perlada)	2½	9–12 minutos
Amaranto	1¾	4–5 minutos	Centeno	1½	20–25 minutos
Arroz (blanco)	1½	5–8 minutos	Escanda	2	25–30 minutos
Arroz (integral)	1½	10–12 minutos	Mijo	2	9–10 minutos
Arroz (silvestre)	1½	20–25 minutos	Quinua	1½	1 minuto
Avena (molienda gruesa)	1½	20–25 minutos	Trigo	2	25–30 minutos
Avena (semimolidada)	2	4–5 minutos	Trigo Partido	1½	2–3 minutos
Cebada (pelada)	2½	25–28 minutos			

### ARROZ PILAF CONDIMENTADO

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

Pre caliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Derrita la mantequilla en la olla. Agregue las cebollas. Saltee hasta que queden tiernas. Combine la cebolla con el arroz, el caldo, 1¾ tazas de agua, la sal, el orégano y la pimienta en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos.** Permita que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla, retire el papel de aluminio y deje a un lado el arroz para que elimine 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 sola, combine el arroz, ¾ taza de arvejas, ½ taza de aceitunas maduras rebanadas y 1 pimiento rojo cortado en trozos grandes. Deje que el arroz elimine vapor por 5 minutos.

### ARROZ CON LIMÓN

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

Combine el arroz, el caldo, el jugo de limón y la sal en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos.** Permita que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma.** Abra la olla, retire el papel de aluminio y deje a un lado el arroz para que elimine vapor durante 5 minutos. Agregue la cáscara de limón y revuelva.

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

## ARROZ SILVESTRE CON PASAS DE UVA Y PACANAS

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

Precaliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Vierta aceite en la olla y saltee la cebolla. Combine la cebolla con el arroz y el caldo en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 25 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **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 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*

## RISOTTO CON CORAZONES DE ALCACHOFA Y TOMATES SECADOS AL SOL

1	cucharada de aceite de oliva		••••••
1	taza de arroz arborio	1	lata (13¼ onzas) de corazones de alcachofa
2	dientes de ajo picados		escurridos y cortados con trozos grandes
2	tazas de caldo de pollo	¼	taza de queso parmesano rallado
⅓	taza de vino blanco	1½	cucharaditas de tomillo fresco o
⅓	taza de tomates secos picados		1½ cucharaditas de tomillo deshidratado
2	tazas de agua		Sal y pimienta a gusto

Precaliente la olla de presión a 325°F durante 5 minutos. Caliente el aceite; agregue el arroz y revuelva 2 minutos hasta que quede cubierto y ligeramente traslúcido. Agregue el ajo y cocine durante 1 minuto. Combine el arroz, el ajo, el caldo de pollo, el vino y los tomates en un tazón de metal que quepa en la olla holgadamente. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 8 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Deje que la presión disminuya por sí misma**. Abra la olla y retire el papel de aluminio. Agregue al arroz, los corazones de alcachofa, el queso parmesano y el tomillo, y revuelva.

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

---

## POSTRES

---

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

Los postres pueden prepararse en tazas de vidrio para crema pastelera aptas para horno o en cualquier molde de metal que quepa holgadamente en la cesta de vapor en la olla de presión. Llene los moldes solamente hasta ⅔ de su capacidad para permitir la expansión del alimento. Cubra de manera firme con papel de aluminio, envolviendo hasta los lados de los moldes. Posicione la cesta de vapor dentro de la olla. Se puede cocinar hasta cuatro tazas de postre al mismo tiempo. Posicione dos tazas para crema pastelera en la cesta de vapor. Entonces, posicione las dos tazas restantes sobre las del fondo en dirección opuesta.

Para probar si la crema pastelera está lista, introduzca un cuchillo en el centro. Si el cuchillo está limpio al sacarlo, está lista. Si no, será necesario volver a lograr la presión de la olla y cocinar uno o dos minutos más.

En la olla de presión, no cocine puré de manzana, arándanos rojos ni ruibarbo.

**¡PARA PREPARAR POSTRES, NO SOBREPASE  
LA LÍNEA DE LLENADO DE ⅔ DE LA OLLA DE PRESIÓN!**

## 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 aproximadamente 30 minutos. Escurra; conserve el vino. Combine las pasas de uva, los frutos secos, el azúcar, la ralladura 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 sea suficientemente grande para envolver la manzana en su totalidad. Rellene los centros con la preparación de las 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 la parte superior. Ponga el vino que guardó, el agua y las manzanas en la olla. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 10 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.**

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

## BUDÍN DE ARROZ

1 taza de arroz blanco de grano grande	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 de metal que quepa en la olla holgadamente. Cubra el tazón de manera firme con papel de aluminio. Vierta 1 taza de agua en la olla. Posicione el tazón en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 10 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **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 de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 3 minutos. 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 rápida cocción	½ cucharadita de vainilla
2 huevos ligeramente batidos	1 taza de agua

Caliente la leche y la tapioca. Retire del fuego y deje reposar 15 minutos. Combine los huevos, el azúcar y la vainilla. Agregue leche y tapioca, revolviendo constantemente. Viértalos en tazas individuales para crema pastelera. Cubra de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta de vapor dentro de la olla. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.** Deje enfriar bien.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

## CREMA PASTELERA DE VAINILLA

2 tazas de leche baja en grasa	½ cucharadita de vainilla
2 huevos 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. Vierta la mezcla en tazas individuales para crema pastelera. Espolvoree nuez moscada sobre las tazas. Cubra cada taza de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 5 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida.** Deje enfriar bien.

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

**Variedad: Crema Pastelera de Coco**

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

### CREMA PASTELERA DE CALABAZAS PEQUEÑAS

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

Mezcle la calabaza, la leche, los huevos, la canela, el jengibre y los clavos de olor. Viértalos en tazas individuales para crema pastelera. Cubra cada taza de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 10 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Guarde en el refrigerador hasta enfriar bien. Si lo desea, sirva con crema batida.

*Información nutricional por porción*

*8 porciones*

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

### CROCANTE DE MANZANA CON AVENA

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

Rocíe las manzanas con el jugo de limón. Combine la avena, el azúcar negra, la harina y la canela. Corte e incorpore la mantequilla hasta que se forme una masa grumosa. Ponga 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 de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 20 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**.

*Información nutricional por porción*

*4 porciones*

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

### TORTA DE QUESO

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

Bata el queso crema hasta que quede uniforme. Agregue el azúcar y los huevos, y bata. Vierta la preparación en tazas para crema pastelera enmantequilladas. Cubra cada taza de manera firme con papel de aluminio. Vierta agua en la olla. Posicione las tazas en la cesta de vapor dentro de la olla. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y coloque el control de calor en 400°F. Cuando el regulador de presión comience a balancearse lentamente, **cocine 15 minutos**. Permite que el regulador de presión se balancee durante 1 a 2 minutos a 400°F y luego disminuya el control de calor hasta que se apague la luz indicadora. Gire el control a “OFF” (APAGADO) cuando se completa la cocción y retire el control de calor. **Enfríe la olla de forma rápida**. Enfríe la torta de queso. Pase un cuchillo fino por la pared interna de las tazas e inviértalas en platos para servir. Deje enfriar bien. Si lo desea, cubra con una de las siguientes salsas.

*Información nutricional por porción*

*6 porciones*

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

#### Salsa de Caramelo

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

#### Salsa de Fruta

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

## ÍNDICE DE RECETAS

<b>CARNE</b> .....	<b>17</b>	<b>MARISCOS</b> .....	<b>12</b>
Albóndigas Puercoespín .....	18	Atún en Adobo .....	14
Bistec de Falda Relleno .....	20	Bistec de Salmón a la Mostaza .....	13
Bistec Suizo .....	20	Brócoli y Bacalao con Limón y Eneldo .....	13
Carne de Cerdo al Albaricoque .....	20	Camarones “Scampi” .....	12
Carne de Res a la Cacerola .....	18	Jambalaya de Camarones .....	13
Carne de Res en Conserva .....	18	Tabla de Tiempos de Cocción: Mariscos .....	14
Chuletas de Cerdo Rellenas .....	19	<b>POSTRES</b> .....	<b>27</b>
Costillas de Cerdo con Salsa Barbacoa .....	19	Budín de Arroz .....	28
Guiso de Res .....	18	Budín de Tapioca .....	28
Salsa con Res para Espaguetis .....	19	Crema Pastelera de Calabazas Pequeñas .....	29
Tabla de Tiempos de Cocción: Carne .....	21	Crema Pastelera de Coco .....	28
<b>CARNE DE AVE</b> .....	<b>14</b>	Crema Pastelera de Vainilla .....	28
Pechugas de Pavo .....	17	Crocante de Manzana con Avena .....	29
Pechugas de Pollo al Estragón .....	16	Manzanas Rellenas .....	28
Pollo Agridulce .....	15	Torta de Queso .....	29
Pollo Bayou Bounty .....	16	<b>SOPAS Y CALDOS</b> .....	<b>10</b>
Pollo California .....	15	Caldo de Sopa de Pollo .....	10
Pollo a la Cazadora .....	15	Caldo de Sopa de Res Dorado .....	10
Pollo con Hierbas .....	16	Chile Casero Fuerte .....	12
Pollo con Salsa de Soja .....	14	Guiso de Pescado al Azafrán .....	11
Pollo y Relleno .....	16	Sopa de Cebolla .....	10
Tabla de Tiempos de Cocción: Carne de Ave .....	17	Sopa de Frijoles Negros .....	11
<b>FRIJOLES Y ARVEJAS DESHIDRATADOS</b> .....	<b>24</b>	Sopa Minestrone .....	11
Curry de Lentejas .....	25	Sopa de Papas .....	12
Frijoles Horneados .....	25	Sopa de Pollo .....	10
Sabrosos Frijoles Blancos .....	25	Sopa de Pollo con Bolas de Masa .....	10
Tabla de Tiempos de Cocción: Frijoles y		Sopa de Pollo y Arroz .....	10
Arvejas Deshidratados .....	24	Sopa de Pollo y Fideos .....	10
<b>GRANOS</b> .....	<b>25</b>	Sopa de Res Dorado .....	10
Arroz Pilaf Condimentado .....	26	Sopa de Res y Tomate .....	10
Arroz Pilaf Griego .....	26	<b>VERDURAS</b> .....	<b>21</b>
Arroz Silvestre con Pasas de Uva y Pacanas .....	27	Alcachofas en Salsa .....	22
Arroz con Limón .....	26	Batatas Glaseadas con Almíbar de Arce .....	22
Risotto con Corazones de Alcachofa y		Puré de Papas con Ajo .....	22
Tomates Secados al Sol .....	27	Repollo con Manzanas .....	22
Tabla de Tiempos de Cocción: Granos .....	26	Tabla de Tiempos de Cocción: Verduras Congeladas .....	24
		Tabla de Tiempos de Cocción: Verduras Frescas .....	23
		Verduras de Tubérculo Glaseadas .....	22

## INFORMACIÓN DE SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

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

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

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

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

Conserve esta información:

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

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

Canton Sales and Storage Company  
Departamento de Servicios de Fábrica  
555 Matthews Drive, Canton, MS 39046-0529

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

Las piezas de repuesto están disponibles en ferreterías y otras tiendas minoristas. Las piezas también pueden solicitarse por nuestro sitio del web a [www.gopresto.com](http://www.gopresto.com).

### Garantía Limitada de PRESTO®

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

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

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