

# PRESTO®

## AirDaddy™

### freidora eléctrica sin aceite de 4,2 cuartos

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



- Sistema en que aire caliente mueve constantemente en todas direcciones para obtener alimentos crujientes por fuera y tierno por dentro.
- Fríe con poco o sin aceite para deliciosos alimentos fritos sin la grasa adicional. Se puede asar y hornear también.
- Cesta grande de 4,2 cuartos es suficiente para toda la familia.

## INSTRUCCIONES

### Servicios al consumidor

Si tiene alguna pregunta respecto al funcionamiento de su electrodoméstico Presto® o si necesita piezas para el, comuníquese con nosotros a través de cualquiera de estos métodos:

- Llame a 1-800-877-0441 los días hábiles de 8:00 a 16:00 (hora de la zona central)
- Envíe un correo electrónico a [www.GoPresto.com/contact](http://www.GoPresto.com/contact)
- Escriba a: National Presto Industries, Inc., Servicios al Consumidor  
3925 North Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703

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

Cuando se comunique con los Servicios al Consumidor, indique los números de modelo y de serie de la freidora. Se puede encontrar estos números en el fondo de la freidora si misma. Por favor, escríbanse abajo la información:

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

Se equiparon los Servicios de Fábrica de Presto para reparar todos los electrodomésticos Presto® y suministrar piezas de repuesto auténticas Presto™. Se fabrican estas piezas de repuesto auténticas Presto™ con las mismas normas rigurosas de calidad como los electrodomésticos Presto® y se las diseñan especialmente para funcionar adecuadamente con ellos.

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

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

### Garantía Limitada Presto®

*(Válido solo en los Estados Unidos)*

Se diseñó y se fabricó este electrodoméstico Presto® de alta calidad para proporcionar muchos años de funcionamiento satisfactorio bajo uso doméstico normal. Presto asegura al dueño original que, en caso de presentarse un defecto de material o fabricación durante el primer año posterior a la compra, lo repara o reemplaza a opción de Presto. Nuestra garantía no se aplica a daños causados por transporte. **Fuera de los Estados Unidos, esta garantía limitada no se aplica.**

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

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

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



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

## IMPORTANTES PRECAUCIONES

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

1. Lea todas las instrucciones. No deje en funcionamiento sin supervisión.
2. Para protegerse de descargas o quemaduras eléctricas, no sumerja la freidora, el cable ni el enchufe en agua u otro líquido. No deje que los niños manipulen ni se introduzcan cables o enchufes a la boca.
3. No toque las superficies calientes. Use las asas. Las partes del alcance fácil pueden hacerse caliente durante funcionamiento. Siempre use agarradores cuando maneja materiales calientes.
4. Tiene que usar sumo cuidado cuando maneja esta freidora cuando contiene aceite u otro líquido caliente. No se diseñó este electrodoméstico para freír alimentos en aceite abundante
5. Es necesaria una supervisión muy cuidadosa cuando cualquier electrodoméstico sea usado por niños o cerca de ellos.
6. No se diseñó este electrodoméstico para ser usado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales disminuidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan sido supervisados o instruidos en lo referente a la utilización del electrodoméstico por una persona que es responsable de su seguridad.
7. Nunca ponga en funcionamiento un electrodoméstico que tenga un cable o enchufe dañado, que funcione en forma defectuosa o que haya sido dañado de alguna manera. Devuélvalo al centro autorizado de servicios más cerca para el examen, reparación o ajuste eléctrico o mecánico.
8. Siempre conecte primero el enchufe magnético al electrodoméstico, y luego el enchufe al tomacorriente. Para desconectarlo, gire al temporizador al “0” (APAGADO) y luego retire el cable del tomacorriente.
9. Desconecte el electrodoméstico del tomacorriente cuando no lo use y antes de limpiarlo. Deje que se enfríe por completo antes de colocar o retirar las piezas y antes de limpiarlo.
10. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del electrodoméstico puede resultar en lesiones corporales. Use piezas de repuesto auténticas de Presto™ solamente.
11. No deje que el cable cuelgue del borde de la mesa o la encimera ni que toque las superficies calientes.
12. No coloque sobre o cerca de quemadores calientes eléctricos o de gas ni en hornos calientes.
13. No lo use al aire libre.

14. Este electrodoméstico no está diseñado para ser usado mediante un temporizador externo o un sistema de mando a distancia separado.

15. No dé al electrodoméstico otro uso que no sea el indicado.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO ES SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

### *Información importante sobre el cable*

Este electrodoméstico tiene un enchufe polarizado (uno de los terminales es más ancho que el otro). Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, se diseñó este enchufe para entrarse solamente en una posición en un tomacorriente polarizado. Si el enchufe no puede entrarse completamente dentro del tomacorriente, inviértalo. Si aun así no se entra, comuníquese con un electricista calificado.

No intente de modificar este enchufe bajo ninguna circunstancia. Se proporciona un cable corto de suministro de energía para reducir el riesgo de enredarse o tropezarse con un cable más largo. **No use con cable de extensión.** Conecte el cable de suministro de energía a un tomacorriente eléctrico de 120 voltios de CA sólo.

### *Información importante de seguridad*

#### **iADVERTENCIA! Peligros eléctricos**

Para evitar riesgos de electrocución o quemaduras eléctricas graves:

- ◆ No deje que la base de la freidora el cable ni el enchufe entren en contacto con agua u otro líquido.
- ◆ Los niños no deben de manipular cables o enchufes ni introducirlos a la boca.
- ◆ Nunca ponga en funcionamiento la freidora sin el conjunto de cesta puesto en su lugar.

#### **iAVISO! Peligros de quemaduras**

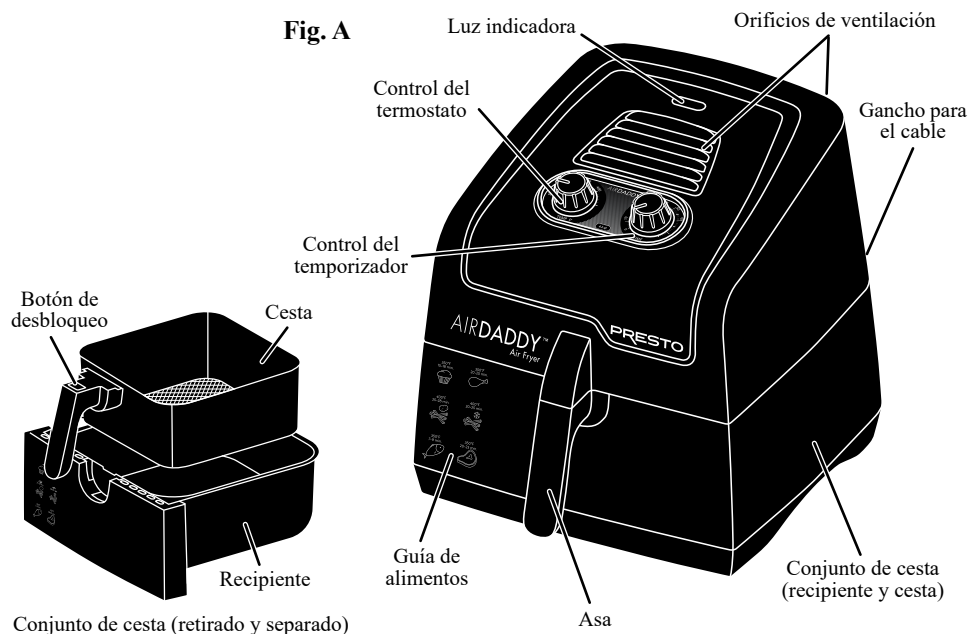
- ◆ Siempre deje que la freidora se enfríe por completo antes de retirar el aceite y antes de la limpieza.
- ◆ Esta freidora produce calor durante funcionamiento. Precauciones apropiadas son necesarias para evitar el riesgo de quemaduras, incendios, lesiones corporales o daños materiales. Siempre use agarradores cuando maneja materiales calientes.
- ◆ Es normal que salga vapor de los orificios de ventilación y los lados de la freidora durante funcionamiento. Para evitar quemaduras, manténgase alejado del vapor.
- ◆ La resistencia continua calentarse cuando retira el conjunto de cesta. Nunca ponga las manos ni otras cosas dentro de la cavidad del conjunto de cesta.
- ◆ Residuos del aceite o la grasa de alimentos preparados pueden quedarse en el recipiente del conjunto de cesta. Para evitar el riesgo de quemaduras, lesiones corporales o goteos de aceite o grasa caliente, siempre se separen la cesta del conjunto de cesta antes de vaciar los alimentos.

## ¡AVISO! Peligros del incendio

- ◆ Nunca coloque la freidora sobre ni cerca de materiales inflamables como manteles o cortinas, ni coloque cualquier cosa encima de la freidora durante funcionamiento o cuando está caliente.
- ◆ No guarde materiales que no son accesorios recomendados por el fabricante en la freidora cuando no está en funcionamiento.
- ◆ Nunca llene en exceso la cesta. Los alimentos no deben de tocar la resistencia en la superficie superior de la cavidad.
- ◆ Nunca llene con aceite u otro líquido el conjunto de cesta.
- ◆ No cocine alimentos con mucha grasa, como salchichas o tocino, ya que puede resultar en humo en exceso.

## Pautas importantes

- ◆ Es necesaria una supervisión muy cuidadosa cuando cualquier electrodoméstico sea usado por niños o cerca de ellos.
- ◆ Para asegurar una cocción apropiada y el movimiento de aire suficiente, no llene la cesta más que  $\frac{3}{4}$  de su capacidad. Si se lo llene en exceso, puede dejar el conjunto de cesta de encajar en la freidora o puede partir los alimentos.
- ◆ No se diseñó esta freidora para preparar alimentos con una cantidad alta de líquido, como sopas y salsas, y nunca debe de usarla para hervir agua.
- ◆ El temporizador continua la cuenta regresiva, el motor continua en marcha y la resistencia continua calentarse cuando retira el conjunto de cesta.



## Antes del primer uso

Antes de usar la freidora AirDaddy™ por Presto® para la primera vez, familiarícese con las piezas que componen la freidora (Fig. A) y lea las instrucciones atentamente. Retire todo los materiales de embalar de la freidora. Lave la freidora según las instrucciones de “Cómo cuidar y limpiar” de la página 8. **Nunca sumerja la freidora ni el cable en agua u otro líquido.**

Para retirar el conjunto de cesta de la freidora, agarre el asa y mueva el conjunto hacia usted. Asegúrese de no presionar el botón de desbloqueo en la superficie superior del asa. Para separar la cesta del recipiente, agarre el asa, presione el botón de desbloqueo y levante la cesta fuera del recipiente (Fig. B).

Para encajar la cesta, agarre el asa. Alinee las lengüetas situadas en los lados de la porción semicircular del asa con las hendiduras en los recortes semicirculares en el frente del recipiente. Baje la cesta hasta que cierre en su lugar (Fig. C).

## Cómo usar

Inspeccione las patas de goma en la parte inferior de la freidora antes de cada uso para asegurarse de que no contengan aceite ni otros residuos. Limpie las patas con agua tibia y jabonosa si es necesario. Luego séquelas por completo.

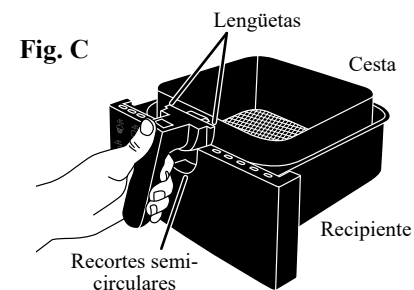
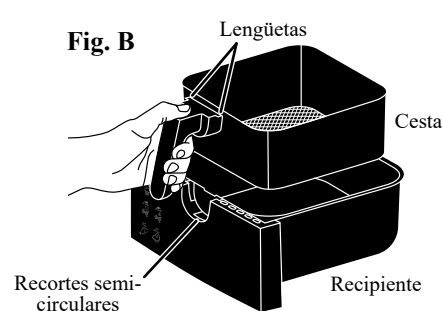
1. Posicione la freidora en el medio de una superficie limpia, seca, nivelada y estable en el medio de la encimera, lejos de materiales inflamables.

**Siempre asegúrese de que la freidora y el cable son fuera del alcance de los niños.**

2. Nunca cubra los orificios de ventilación ni coloque objetos encima de la freidora. Haciéndolo interrumpe el movimiento del aire, disminuya la calidad de los alimentos preparados y puede resultar en el sobrecalentamiento de la freidora.
3. Retire el conjunto de cesta de la freidora agarrando firmemente el asa de la cesta y deslizándolo de la freidora. Póngalo sobre la encimera.

**No llene el recipiente con aceite ni cualquier otro líquido. Nunca use el conjunto de cesta sin la cesta puesto en lugar.**

4. Llene la cesta hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad con alimentos. No la sobrellene.
5. Devuelva el conjunto de cesta a la freidora. Conecte el cable al tomacorriente eléctrico de 120 voltios de CA.



6. Gire el control del termostato a la temperatura dado en la receta seleccionada o la tabla de cocción de las páginas 8 y 9.
7. Gire el control del temporizador al tiempo recomendado en la receta o la tabla de cocción de las páginas 8 y 9. La resistencia se activa y la luz indicadora roja se ilumina. Es normal que salga vapor de los lados de la freidora durante cocción.  
**NOTA:** Cuando use la freidora para la primera vez, habrá un olor leve o un poco de humo ya que se estarán evaporando los residuos de fabricación. Esto es normal.
8. Cuando pasa el tiempo puesto, el temporizador suena y la resistencia se apaga. Deje en reposo los alimentos preparados durante 5 a 10 segundos antes de retirar el conjunto de cesta.
9. Agarre el asa y deslice el conjunto de cesta fuera de la freidora para verificar que los alimentos están dorados. **Nunca toque la cesta ni el recipiente ya que se calientan durante funcionamiento.**  
Si se necesita más tiempo de cocción, deslice el conjunto de cesta a la freidora y reponga el temporizador al tiempo deseado. Cuando seleccione un tiempo de cocción de 4 minutos o menos, gire el control del temporizador hasta la marca de “5” y luego vuelva al tiempo deseado para activar la resistencia y el temporizador.
10. Una vez que los alimentos están listos, deslice el conjunto de cesta fuera de la freidora y póngalo sobre una superficie resistente al calor, como una parrilla de enfriar. Presione el botón de desbloqueo y separa la cesta del conjunto. Vierta los alimentos preparados al plato de servir y condimente al gusto.
11. Si prepara alimentos adicionales, repita los pasos 4 a 9. Cuando se haya terminado el tiempo de cocción, gire el control del temporizador a “0” (APAGADO) y retire el cable del tomacorriente. Deje que la freidora se enfríe por completo antes de limpiarla.

## Consejos útiles

- ◆ Por lo general, no es necesario precalentar la freidora. Sin embargo, le resulta mejor precalentarla durante 4 a 5 minutos cuando hornear alimentos como panecillos, tortas y magdalenas.
- ◆ Para obtener los mejores resultados y un dorado uniforme, corte los alimentos en trozos semejantes de tamaño y espesor y colóquelos en capa sola en la cesta.
- ◆ Puede hornear muchos alimentos deliciosos en esta freidora. Es necesario usar moldes o vasijas aptos para horno para prepararlos. Después de llenar los moldes, posicíonelos dentro de la cesta.
  - Use moldes individuales, tazas de vidrio para crema pastelera aptas para horno o ramekins cerámicos cuando hornea panecillos, magdalenas o platos de huevos.
  - Use moldes desechables o los permanentes para hacer panes que miden no más que 8 por 3 $\frac{3}{8}$  pulgadas cuando hornea tortas o panes rápidos.
  - Use un molde de 6 pulgadas para tortas, pasteles y quiches.
- ◆ Papas fritas congeladas no requieren el aceite debido a que se las fríen parcialmente antes de congelarlas.

- ◆ Obtiene los mejores resultados cuando preparan papas caseras si considere lo siguiente:
  - Empiece con la papa apropiada. Papas para cocinar, como patatas rojas, producen un alimento más esponjoso y seco. No refrigeren las papas ya que se hacen más blandas.
  - Deje en remojo los palos de papa durante 30 minutos por lo menos antes de cocinar. Después de remojarlos, escúrralos y séquelos con papel de cocina.
  - Rocíe los palos de papa con aceite en aerosol o cubra con  $\frac{1}{2}$  a 1 cucharada de aceite vegetal antes de cocinarlos.
  - Llene la cesta con no más que 1 libra de papas.
  - Agite la cesta dos veces durante cocción.
- ◆ Cuando cocina alimentos que naturalmente tiene una cantidad alta de grasa, como alas de pollo, el conjunto de cesta puede hacerse más caliente que normal. Eso no cambia la calidad del producto final. Para evitar humo en exceso, vacíe cualquier residuo de aceite o grasa que ha quedado en el recipiente entre tandas y limpie el conjunto entero después de cada uso.
- ◆ Nunca llene en exceso la cesta. Los alimentos están más crocantes y cocinan más uniforme cuando hay movimiento suficiente del aire. La mayoría de alimentos cocinan mejor en capa sola.
- ◆ Siempre seque los alimentos con papel de cocina. Los alimentos doran mejor y tienen un exterior más crocante.
- ◆ Si desea, puede empanar los alimentos. Asegúrese de que presione las migas firmemente a los alimentos. Para ayudar en la adherencia de las migas a los alimentos, mételes primero en una mezcla de 1 huevo batido con  $\frac{1}{2}$  taza de leche. Cubra con migas de pan panko. También, puede mezclar 1 cucharada de aceite con las migas de pan antes de presionarlas a los alimentos.
- ◆ Tiene que agitar o dar vuelta a muchos alimentos a la mitad del tiempo de cocción para obtener una cocción o un dorado más uniforme. Para agitarlos o darlos vuelta, retire el conjunto de cesta de la freidora, agítelos o dé vuelta y deslice el conjunto a su lugar. **No presione el botón de desbloqueo durante este proceso.**
- ◆ Si el conjunto de cesta pesa demasiado para agitarlo con los alimentos, puede separar la cesta del recipiente presionando el botón de desbloqueo y levantando la cesta fuera del recipiente. Agite la cesta y devuélvala al recipiente. Deslice el conjunto a su lugar.
- ◆ Puede poner el temporizador como recuerdo de agitar los alimentos. Sin embargo, una vez que ha agitado los alimentos, tiene que reponer el temporizador para el tiempo de cocción restante.
- ◆ Use masas comerciales para preparar tentempiés llenados rápidamente y fácilmente. Masas comerciales cocinan durante menos tiempo que las caseras.
- ◆ Si puede preparar un tentempié en el horno, también puede prepararlo en esta freidora. Como regla general, reduce la temperatura de cocción por 25°F y el tiempo de cocción por 3 a 5 minutos.

- ◆ Puede adaptar su receta favorita a la freidora AirDaddy™ usando los tiempos dado en la tabla de cocción abajo o una de las recetas de las páginas 10 a 15 como guía de tiempos y temperaturas adecuados.
- ◆ Puede apagar la freidora a cualquier tiempo girando el control del temporizador a “0.”

## Cómo cuidar y limpiar

1. Después de que la freidora se enfríe por completo, con cuidado, deslice el conjunto de cesta fuera de la freidora. Separe la cesta del conjunto siguiendo las instrucciones de la sección “Antes del primer uso” de la página 5.
2. Lave el conjunto de cesta completo (ambos el recipiente y la cesta) con agua tibia y jabonosa. Si residuos de alimentos han pegado a la superficie, será útil dejar en remojo la cesta en agua caliente y jabonosa antes de limpiarla. Enjuáguelo y séquelo bien.  
Puede ser necesario usar una cepilla para limpiar por completo los residuos de la cesta. **Nunca use esponjas metálicas de limpieza ni limpiadores de cocina abrasivos. No se recomienda lavar ninguna parte de la freidora en el lavaplatos.**
3. Puede limpiar la superficie exterior de la freidora con un paño húmedo. Nunca use esponjas metálicas de limpieza ni limpiadores de cocina abrasivos. **Nunca sumerja la freidora o el cable en agua u otro líquido.**
4. Una vez que ha limpiado la freidora, puede enrollar el cable sobre el gancho que se encuentra en la parte trasera de la freidora para guardarla de manera conveniente.
5. Cualquier mantenimiento requerido para este electrodoméstico, aparte de la limpieza y el cuidado básico, debe ser realizado por un técnico autorizado.

## Tabla de cocción

Esta tabla ofrece sugerencias de cantidad de alimentos, temperatura, y el tiempo de cocción. La cantidad, espesor y densidad de los alimentos preparados pueden afectar el tiempo de cocción, tan como preferencia personal. Llene la cesta no más que  $\frac{3}{4}$  de su capacidad para la mayoría de alimentos.

Tipo de alimento	Cantidad	Temperatura	Tiempo
<b>Carnes, pescado y carnes de ave frescos</b>			
Bistec ( $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ pulgada) <sup>1</sup>	2 a 4	350°	20 a 23 minutos
Camarones	12 a 14 onzas	350°	8 a 10 minutos
Chuletas de puerco ( $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ pulgadas) <sup>1</sup>	3 a 4	350°	20 a 23 minutos
Filetes empanados de pescado <sup>1</sup>	3 a 4	350°	7 a 9 minutos
Filetes de salmón <sup>3</sup>	4 a 5	350°	14 a 15 minutos
Hamburguesa (medallones) <sup>1</sup>	4	350°	17 a 20 minutos
Pollo, alas, empanado o no <sup>1</sup>	6 a 8	350°	19 a 23 minutos
Pollo, entero, empanado o no <sup>2</sup>	Hasta $3\frac{1}{2}$ libras	350°	60 minutos
Pollo, en tiras, empanado o no	10 a 12 onzas	350°	11 a 13 minutos
Pollo, muslos, empanado o no <sup>1</sup>	3 a 4	350°	22 a 27 minutos
Pollo, pechugas sin hueso y piel <sup>1</sup>	3 a 4	350°	20 a 25 minutos
Pollo, piernas, empanado o no <sup>1</sup>	5 a 6	350°	20 a 25 minutos

Tipo de alimento	Cantidad	Temperatura	Tiempo
<b>Alimentos preparados congelados</b>			
Anillos empanados de cebolla <sup>4</sup>	1 libra	400°	16 a 18 minutos
Filetes empanados de pescado <sup>1</sup>	6 a 8	400°	15 a 18 minutos
Palos empanados de queso	12 a 14 onzas	400°	6 a 9 minutos
Pan relleno de pizza	12 a 14 onzas	400°	7 a 8 minutos
Pimientos rellenos	14 a 16 onzas	400°	10 a 12 minutos
Rollitos primavera	5 a 6	350°	19 a 22 minutos
Tostadas a la francesa	4	400°	10 a 12 minutos
Trozos empanados de pollo	12 a 14 onzas	400°	10 a 12 minutos
<b>Papas y batatas</b>			
Batatas medianas, al horno (7 a 8 onzas)	4 a 5	350°	40 a 45 minutos
Croquetas de papas, congelados	4 a 5	400°	10 a 12 minutos
Papas blancas, al horno (5 a 6 onzas)	4 a 5	350°	40 a 45 minutos
Papas fritas, caseras <sup>5</sup>	1 a $1\frac{1}{2}$ libras	400°	25 a 28 minutos
Papas fritas gruesas, congelados <sup>5</sup>	1 a $1\frac{1}{2}$ libras	400°	20 a 25 minutos
Tiras delgadas de papas, congeladas <sup>5</sup>	1 a $1\frac{1}{2}$ libras	400°	16 a 20 minutos
Trozos de papas, caseros	1 a $1\frac{1}{2}$ libras	350°	18 a 20 minutos
<b>Productos de panadería y confitería</b> (Precaliente a una temperatura de 350° durante 3 a 5 minutos.)			
Magdalenas	4	350°	15 minutos
Masa refrigerada			
Bollos o medialunas <sup>3</sup>	6	350°	6 a 8 minutos
Bollos de canela <sup>3</sup>	8	350°	8 a 10 minutos
Panecillos	4	350°	15 minutos
Torta	1	350°	32 a 34 minutos
<b>Otros alimentos</b>			
Almendras tostadas	4 a 6 onzas	350°	6 minutos
Nueces tostadas	4 a 6 onzas	350°	5 minutos
Pacanas tostadas	4 a 6 onzas	350°	3 minutos
Sándwiches a la parrilla <sup>1</sup>	2	400°	8 minutos

## Consejos de cocinar para obtener los mejores resultados:

<sup>1</sup> Dé vuelta a la mitad de cocción.

<sup>2</sup> Empiece con el lado de pechuga hacia abajo y luego dé vuelta a la mitad de cocción.

<sup>3</sup> Revista el fondo de la cesta con papel de aluminio.

<sup>4</sup> Agite a la mitad de cocción.

<sup>5</sup> Agite cada 8 minutos durante cocción.

## Recetas

### Tiras picantes de pollo

- |  |   |
|--|---|
| 1 taza de suero de leche   | ¾ taza de migas de pan panko                  |
| 1½ cucharadas de salsa de pimientos picantes                                 | ½ cucharadita de sal                          |
| 1 cucharadita de sal   | ¼ cucharadita de pimienta picante, o al gusto |
| ½ cucharadita de pimienta negra, dividida                                    | 1 cucharada de aceite de oliva                |
| 1 libra de pechugas de pollo sin hueso y piel, cortado en tiras de ¾ pulgada |   |

Combine el suero de leche, la salsa picante, la sal y ¼ cucharadita de pimienta negra en tazón poco profundo. Agregue las tiras de pollo y refrigérelas por lo menos durante dos horas. Combine las migas de pan, la sal, la pimienta negra restante y la pimienta picante en otro tazón; agregue y revuelva el aceite.

Retire las tiras de pollo del adobo y tire el adobo. Mete las tiras, pocas al mismo tiempo, a la mezcla de migas. Presione las migas a las tiras para lograr una cubierta uniforme y firme.

Ponga la mitad de las tiras en capa sola dentro de la cesta. Cocínelas a una temperatura de 350° durante 12 minutos. Cocine lo restante cuando la primera tanda está cocinada.

8 porciones de 2 a 3 tiras

### Pollo cocinado con hierbas

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| ½ a 1 cucharada de aceite de oliva  | ¼ cucharadita de sal            |
| 1 cucharadita de romero seco molido | ⅛ cucharadita de pimienta negra |
| 1 cucharadita de perejil seco       | 1 pollo de 3 a 3½ libras        |
| 1 diente de ajo picado              |                                 |

Combine el aceite, el romero, el perejil, el ajo, la sal y la pimienta en tazón pequeño. Frote la mezcla sobre el pollo entero. Ponga el pollo dentro de la cesta, **con el lado de pechuga hacia abajo**. Cocine a una temperatura de 350° durante 1 hora, dando vuelta a la mitad de cocción. Déjelo en reposo dentro de la cesta durante 10 minutos antes de retirarlo para servir.

4 porciones de 4 onzas

### Pechugas de pollo cubiertas con queso parmesano

- |                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ¼ taza de migas de pan panko      | 1 cucharada de mostaza picante        |
| ¼ taza de queso parmesano rallado | 1 cucharadita de salsa Worcestershire |
| ¼ cucharadita de albahaca seca    | 2 pechugas de pollo sin hueso y piel  |
| 1 cucharada de aceite de oliva    |                                       |

Combine las migas de pan, el queso y el albahaca en tazón pequeño y poco profundo. Agregue y revuelva el aceite hasta se mezclan por completo. Combine la mostaza con la salsa Worcestershire en tazón pequeño. Ponga la mezcla de mostaza sobre ambos lados de las pechugas.

Ponga el pollo en el tazón con la mezcla de migas y presione las migas a ambos lados de las pechugas para lograr una cubierta uniforme y firme.

Ponga el pollo dentro de la cesta. Cocine a una temperatura de 350° durante 21 a 25 minutos, dando vuelta a la mitad de cocción.

2 porciones

### Salmón cubierta con pimienta

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| ¼ taza de salsa de tamari o soja | 4 filetes de salmón de 4 onzas                           |
| ½ cucharada de jugo de naranja   | 1 cucharada de aceite de oliva                           |
| 2 dientes de ajo picados         | ½ a 1½ cucharadas de granos de pimienta de molido grueso |
| 2 cucharaditas de miel           |  |

Combine la salsa de tamari con el jugo de naranja, el ajo y la miel en una recipiente de vidrio poco profundo apto para el horno. Agregue el salmón, dándolo vuelta para cubrirlo. Cubra el recipiente y refrigérela durante 30 minutos, dando vuelta de vez en cuando. Retire el salmón del adobo y tire el adobo. Seque el salmón con papel de cocina.

Frote ambos lados del filete con el aceite. Ponga la pimienta sobre el lado del filete con la carne. Revista el fondo de la cesta con papel de aluminio y ponga los filetes, lado con piel hacia abajo, sobre el papel de aluminio. Cocine a una temperatura de 350° hasta el salmón separa, durante 15 minutos.

4 porciones

### Chuletas de puerco cubiertas con salsa de rábano picante

- |   |   |
|---|---|
| 1½ cucharadas de salsa de rábano picante    | ¼ cucharadita de pimienta negra                             |
| 1 cucharada de semillas de cilantro molidas | 2 cucharaditas de aceite de oliva                           |
| ½ cucharadita de sal                        | 4 chuletas de puerco sin hueso de ½ a ¾ pulgadas de espesor |

Combine la salsa de rábano picante, las semillas de cilantro, la sal, la pimienta y el aceite en tazón pequeño. Frote esta mezcla sobre ambos lados de las chuletas y póngalas dentro de la cesta. Cocine a una temperatura de 350° durante 20 a 23 minutos, dando vuelta a la mitad de cocción.

4 porciones

### Carne de res con ajonjolí y jengibre

- |   |  |
|---|--|
| ½ taza de salsa de tamari o soja                      | 1 cucharada de jengibre fresco molido                              |
| 3 cucharadas de aceite de oliva                       | 3 dientes de ajo picados   |
| 2 cucharadas de aceite de ajonjolí de semilla tostada | 1 a 1½ libras de bistec de falda, solomillo sin huesos o lomo bajo |
| 1 cucharada de azúcar morena                          |  |

Combine juntos la salsa de tamari, los aceites, el azúcar morena, el jengibre y el ajo en tazón pequeño. Agregue la carne de res a una bolsa de plástico del tamaño de cuarto de galón y vierta el adobo en la bolsa. Presione de la bolsa tanto aire que es posible y sállala.

Refrigere durante 1 a 1½ horas, dando vuelta a la mitad del tiempo. Retire la carne del adobo y tire el adobo. Seque la carne con papel de cocina. Cocine a una temperatura de 350° durante 20 a 23 minutos, dando vuelta a la mitad de cocción.

4 a 6 porciones de 4 onzas

## Pizza estilo Santa Fe

- |   |   |
|---|---|
| 1 cucharadita de aceite vegetal                         | 2 cucharadas de salsa preparada de chipotle, o la preferida                     |
| ½ cucharadita de comino molido                          |   |
| 2 tortillas de 7 a 8 pulgadas en diámetro               | ¼ taza más 2 cucharadas de granos de maíz, frescos o congelados (descongelados) |
| ¼ taza de salsa para meter preparada de frijoles negros | 1 cucharada de cebolletas rebanadas   |
| 4 onzas de pollo cocinado, en tiras o rallado           | 1 cucharadita de cilantro picado  |
| 1 cucharada de condimentos para tacos                   | ⅔ taza de queso pepper jack rallado   |

Combine el aceite con el comino en tazón pequeño; unte la mezcla sobre ambas tortillas. Luego unte la salsa de frijoles negros de manera uniforme sobre ambas tortillas. Ponga los trozos de pollo y los condimentos para tacos en tazón mediano; revuelva hasta cubrir el pollo. Agregue la salsa y mézclela con el pollo cubierto.

Retire la mitad del pollo y póngalo sobre la salsa de frijoles en uno de las tortillas. Ponga la mitad del maíz, las cebolletas y el cilantro sobre la tortilla y luego cubra con la mitad del queso. Ponga la pizza dentro de la cesta y cocínela a una temperatura de 400° durante 10 minutos. Prepare la otra tortilla y cocínela después de retirar la primera.

2 pizzas

## Sándwich a la parrilla con tres tipos de queso

- |  |  |
|--|--|
| 2 cucharadas de mayonesa                       | 2 rebanadas delgadas de tomate             |
| ⅛ cucharadita de albahaca seca                 | 2 lonchas de queso provolone de ½ a 1 onza |
| ⅛ cucharadita de orégano seco                  | Mantequilla blanda                         |
| 4 rebanadas de pan integral                    |  |
| 2 lonchas de queso cheddar de ½ a 1 onza       |  |
| 2 lonchas de queso Monterey Jack de ½ a 1 onza |  |

Mezcle la mayonesa con la albahaca y orégano en tazón pequeño y luego unte la mezcla en cada lado de la rebanada. Cubra cada rebanada con una loncha de cada uno de los quesos y el tomate, y luego la otra rebanada de pan. Enmantequille ligeramente cada lado del sándwich y ponga los sándwiches en la cesta. Cocine a una temperatura de 400° durante 8 minutos, dando vuelta a la mitad de cocción.

2 porciones

## Batatas con mantequilla de nueces

- |  |   |
|--|---|
| 1½ libras de batatas, peladas y cortadas en trozos de ½ pulgada (2 medianas) | 1 cucharada de nueces finamente picados   |
| ½ cucharada de aceite de oliva   | ½ cucharadita de ralladura de una naranja |
| 1 cucharada de mantequilla derretida   | ⅛ cucharadita de nuez moscada             |
|  | ⅛ cucharadita de canela molida            |

Ponga las batatas en tazón pequeño y rocíelas con aceite. Revuélvelas hasta cubrir las y luego vierta en la cesta, asegurando que están en capa sola. Cocine a una temperatura de 350° durante 20 a 25 minutos, agitando o dando vuelta a la mitad de cocción. Retírelas al plato de servir. Combine la mantequilla, los nueces, la ralladura de naranja, la nuez moscada y la canela en tazón pequeño y vierta la mezcla sobre las batatas.

5 porciones de ¾ taza

## Papas fritas picantes

- |  |  |
|--|--|
| 1 libra de patatas rojas para cocinar, en trozos de ½ pulgada (4 medianas) | 1 cucharada de harina de maíz                |
| 2 cucharaditas de aceite de oliva  | 1 cucharadita de <b>Condimentos picantes</b> |

Ponga las papas en un tazón grande, cúbralas con agua y déjelas en remojo durante 30 minutos. Escúrralas, séquelas con papel de cocina y devuélvalas al tazón. Combine el aceite con la harina de maíz y los condimentos en tazón pequeño. Vierta la mezcla de aceite sobre las papas y revuélvalas para cubrir las bien.

Ponga las papas dentro de la cesta. Cocínelas a una temperatura de 400° durante 26 a 30 minutos, agitándolas o revolviéndolas dos veces durante cocción.

5 porciones de ¾ taza

## Condimentos picantes

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1 cucharada de chile en polvo | ½ cucharadita de comino           |
| 1 cucharadita de sal          | ¼ cucharadita de pimienta picante |

Combine el chile en polvo, la sal, el comino y la pimienta picante en un tazón pequeño. Guarde la mezcla en un recipiente sellado hasta unas semanas.

Prepara lo suficiente para 6 tandas de papas fritas.

## Crocante de manzana y pera con avena

- |   |  |
|---|--|
| ¼ taza más 2 cucharadas de avena de rápida cocción                    | 1 manzana mediana (8 onzas) tipo Golden Delicious, pelada, sin centro y picada |
| 3 cucharadas de harina común  | 1 pera mediana (8 onzas), pelada y picada                                      |
| 2 cucharadas de azúcar morena envasada                                | 1 cucharadita de jugo de limón   |
| ½ cucharadita de condimentos molido para tortas de calabaza, dividida | 4 onzas de queso mascarpone  |
| 1½ cucharadas de mantequilla en trozos pequeños                       | ½ cucharada de azúcar  |
|   | ½ cucharadita de esencia de vainilla   |

Precalente la freidora a una temperatura de 350°. Combine la avena, la harina, el azúcar morena y ¼ cucharadita de los condimentos para torta de calabaza en tazón mediano. Agregue la mantequilla, y usando sus dedos o amasadora, incorpórandola hasta que se hace migajosa; déjela a un lado.

Mezcle juntos los trozos de manzana y peras; espolvoréelos con el jugo de limón y los condimentos para tortas de calabaza. Vierta esta mezcla en un recipiente de 1 cuarto apto para el horno que queda holgadamente dentro de la cesta. Rocíe la mezcla de avena reservado sobre los trozos de fruta de manera uniforme. Cocine durante 30 minutos o hasta que la fruta se hace blanda. Retire el recipiente de la freidora y déjelo enfriarse un poco.

Mientras se enfría el crocante, mezcle juntos el queso mascarpone, el azúcar y la vainilla en un tazón pequeño. Ponga una porción de la mezcla de queso mascarpone sobre el crocante.

4 porciones de ½ taza

## Torta de calabacín y nueces con glaseado de sabor de arce

1 paquete de 9 onzas de mezcla para torta amarilla	¼ taza de nueces picados
1 huevo	¾ cucharadita de canela
⅓ taza de agua	¼ cucharadita de nuez moscada
½ taza de calabacín rallada	¼ cucharadita de jengibre molido
	Glaseado de sabor de arce

Precaliente la freidora a una temperatura de 350°. Prepare un molde para panes de 8 x 3¾ pulgadas. Prepare la masa de torta según las instrucciones del paquete, **usando ⅓ taza de agua en vez de ½ taza**. Agregue la calabacín, los nueces, la canela, la nuez moscada y el jengibre.

Vierta la masa al molde preparado y póngalo dentro de la cesta. Hornéalo hasta un palillo insertado al medio de la torta esté limpio al retirarlo, durante 32 a 34 minutos.

Retire la torta de la freidora y déjela de enfriarse sobre una parrilla durante 10 minutos. Luego, retire la torta y póngala sobre un plato de servir. Déjela de enfriarse justo que está tibia. Rocíela con el glaseado de sabor de arce.

### Glaseado de sabor de arce

¼ taza de azúcar glasé tamizado	½ a 1½ cucharaditas de leche
1 cucharada de almíbar de arce	

Combine el azúcar glasé con el almíbar de arce en tazón pequeño. Agregue la leche, ½ cucharadita a la vez, hasta que está suave y la consistencia deseada. Rocíe sobre la torta.

*10 trozos de ¾ pulgadas de espesor*

## Panecillos con zanahorias y nueces

½ taza de flor integral	2 cucharadas de coco rallado
¼ taza de azúcar	2 cucharadas de pasas de uva doradas
½ cucharadita de bicarbonato de sodio	1 huevo
¼ cucharadita de canela	1 cucharada de leche
⅛ cucharadita de nuez moscada	½ cucharadita de esencia de vainilla
½ taza de zanahorias ralladas	¼ taza de puré de manzana
2 cucharadas de nueces picados	

Precaliente la freidora a una temperatura de 350°. Engrase el fondo de 4 moldes para panecillos o tazas de vidrio para crema pastelera, o revista con papeles para panecillos. Combine la harina, el azúcar, el bicarbonato, la canela y la nuez moscada en tazón mediano. Agregue las zanahorias, los nueces, el coco y las pasas de uva a la mezcla de harina.

Bate juntos el huevo, la leche y la vainilla en tazón pequeño; agregue el puré de manzana. Combine con la mezcla de harina y revuelve hasta que está bien incorporado.

Llene los moldes o tazas preparados con una cantidad igual de masa (⅓ taza) y luego póngalas dentro de la cesta. Cocine durante 15 minutos. Déjelos de enfriarse en los moldes durante 5 minutos antes de retirar.

*4 porciones*

**Consejo:** Si ha revisto los moldes con papeles, retire los panecillos inmediatamente.