

MANUAL DEL USUARIO
Modelo No. GR20/GR20CB

GEORGE FOREMAN

LEAN
MEAN
FAT
REDUCING
GRILLING
MACHINE!




<<LEAN MEAN FAT REDUCING GRILLING
MACHINE de
GEORGE FOREMAN>>

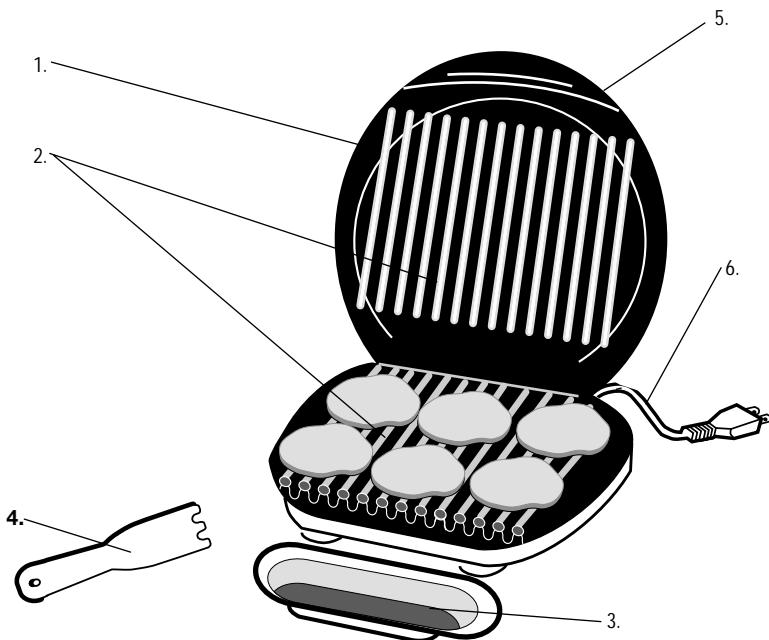
Advertencias importantes

Cuando se utilizan artefactos electrodomésticos, se deben tomar medidas elementales de seguridad, incluso las siguientes:

1. Lea todas las instrucciones.
2. No toque las superficies calientes. Use las manijas o perillas.
3. Para evitar incendios, descargas eléctricas o lesiones personales, no sumerja el cordón, el enchufe o la unidad en agua ni en ningún otro líquido.
4. Supervise de cerca todo artefacto electrodoméstico que usen los niños o que se usen cerca de ellos.
5. Desenchufe la unidad del tomacorriente cuando no se usa y antes de limpiarla. Deje que la unidad se enfríe antes de agregar o retirar piezas y antes de limpiarla.
6. No use ningún artefacto electrodoméstico con un cordón o enchufe dañado o después que el artefacto haya fallado o se haya dañado.
7. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del artefacto electrodoméstico puede causar incendios, descargas eléctricas o lesiones personales.
8. No use al aire libre.
9. No desatienda el artefacto mientras esté usándolo.
10. No permita que el cordón cuelgue de la mesa o "encimera" ni que entre en contacto con superficies calientes.
11. No coloque cerca de un hornillo de gas o eléctrico, sobre el mismo o en un horno caliente.
12. Para desconectar, tome el enchufe y quitelo del tomacorriente.
13. No utilice este artefacto electrodoméstico para ninguna otra aplicación que no sea para la cual fue destinada.
14. Se debe tener sumo cuidado al mover un artefacto electrodoméstico que contenga aceite u otros líquidos calientes.
15. Este artefacto eléctrico es para uso doméstico únicamente.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Componentes de la parilla GR20/GR20CB



1. Cuerpo de la parilla
2. Placas acanaladas de la parilla
3. Bandeja colectora
4. Espátula de plástico
5. Luz de encendido
6. Cordón

Enchufe polarizado

Este artefacto electrodoméstico tiene un enchufe polarizado (una patilla es más ancha que la otra): Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, hay una sola manera de colocar este enchufe en un tomacorriente polarizado. Si el enchufe no calza bien en el tomacorriente, hay que darlo vuelta. Si aún así no encaja bien, comuníquese con un electricista idóneo. No trate de modificar el enchufe de manera alguna.

Instrucciones para el cordón corto

Este artefacto viene con un cordón corto para evitar que se enrede o que alguien pueda tropezar con el mismo. Hay cordones eléctricos desmontables más largos o cables prolongadores que se pueden utilizar con esta unidad, siempre y cuando se lo haga con cuidado.

Si se usa un cordón desmontable más largo o un cable prolongador, (1) la clasificación eléctrica indicada del cable prolongador debe ser equivalente, como mínimo, a la clasificación eléctrica del artefacto y (2) el cable más largo debe estar acomodado de manera tal que no cuelgue de la mesa o "encimera" para que los niños no puedan tirar de él ni tropezarse por accidente.

PRECAUCIÓN: Para evitar que pasen los plastificantes de la encimera o mesa u otro tipo de mueble, coloque posavasos o manteles individuales que NO SEAN PLÁSTICOS entre el artefacto y la superficie de la encimera o mesa.

Si no lo hace, es probable que se oscurezca o que se produzcan manchas permanentes o descoloraciones.

Uso de la Lean Mean Fat Reducing Grilling Machine de George Foreman

1. Antes de usar la parrilla por primera vez, límpie la superficie de las placas acanaladas con un trapo húmedo para quitar el polvo.
2. Precalentamiento: Cierre la tapa y enchufe el cordón en un tomacorriente de 120 V CA. La luz de encendido indicará que los elementos se están calentando. Deje que la parrilla se caliente durante unos 3 a 5 minutos.
3. Use una "agarradera" para levantar la tapa con cuidado.
4. Deslice la bandeja colectora de grasa debajo de la parte delantera de la unidad.
5. Coloque con cuidado los ingredientes que desee cocinar en la placa acanalada inferior.
6. Cierre la tapa y deje que la comida se cocine el tiempo necesario. (Consulte algunas sugerencias en la sección Recetas que se encuentra en la parte de atrás de este libro.) La luz de alimentación eléctrica se enciende cuando la tapa está cerrada e indica que los elementos se están calentando. *No desatienda el artefacto mientras esté usándolo.*
7. La comida estará cocida después del tiempo de cocción adecuado.
8. Use una "agarradera" para levantar la tapa con cuidado.
9. Retire la comida con la espátula de plástico provista. Siempre use utensilios de plástico o de madera para no rayar la superficie antiadherente. Nunca use pinzas de metal, tenedores o cuchillos ya que podría dañar la capa protectora de las placas acanaladas.
10. Desconecte el enchufe del tomacorriente y deje que la parrilla se enfríe. *PRECAUCIÓN: Para evitar chispas en el tomacorriente al desconectar el enchufe, cerciórese de que la luz de encendido esté apagada ("off", no iluminada) antes de desconectar el enchufe del tomacorriente.*
11. Una vez fría, puede retirar y vaciar la bandeja colectora. Asegúrese de que el líquido se ha enfriado antes de retirar la bandeja colectora.

Instrucciones para el mantenimiento

PRECAUCIÓN. Para evitar quemaduras, deje que la parrilla se enfrie por completo antes de limpiarla.

1. Antes de limpiar, desenchufe la parrilla del tomacorriente y deje que se enfrie.
2. *Limpieza del interior:* Coloque la bandeja colectora debajo de la parte delantera de la parrilla. Utilice la espátula diseñada especialmente para quitar cualquier exceso de grasa o de comida. Limpie las placas acanaladas con toallas de papel absorbente o con una esponja. Los restos caerán sobre la bandeja colectora.
3. *Residuos difíciles de limpiar:* Use una esponja mojada para limpiar las placas acanaladas mientras la parrilla esté tibia.
4. Vacíe la bandeja colectora y limpie con agua jabonosa tibia. Pase un trapo para secar.
5. *Limpieza del exterior:* Limpie con una esponja humedecida en agua tibia y seque con un trapo suave y seco.
6. No use lana de acero, esponjillas para fregar o limpiadores abrasivos en ninguna parte de la parrilla.
7. No la sumerja en agua ni en ningún otro líquido.

Recetas

NOTA: Para todas las recetas, recuerde que debe colocar la bandeja colectora en la parte delantera de la parrilla para atrapar la grasa durante la cocción.

El desayuno de un campeón sin sentimiento de culpa

Puede comenzar su día con una tortita hecha con carne de salchicha que no sólo tiene buen sabor sino que también es saludable. Esta salchicha jugosa y muy sabrosa acompañada de un bollo al estilo campestre se sirve como desayuno completo. Elija pechuga de pavo molida, la cual contiene menos grasa que la carne negra de pavo molida con piel. El pavo, en especial la carne blanca, es una buena fuente de niacina, un componente de la vitamina B, la cual es importante para mantener el sistema nervioso saludable.

1 clara de huevo ligeramente batida

1/3 taza de cebolla picada fina

1/4 taza de manzanas disecadas en trozos, o bien 1/2 taza de manzana deliciosa picada fina

1/4 taza de pan rallado sazonado

2 cucharadas de perejil fresco

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de salvia molida

1/2 cucharadita de nuez moscada

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/8 cucharadita de pimienta de cayena

1/2 libra de pechuga de pavo molida

- En un bol mediano, combine la clara de huevo, la cebolla, las manzanas disecadas o frescas, el pan rallado, perejil, sal, salvia, nuez moscada, pimienta negra y pimienta de cayena. Agregue la carne de pavo molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en ocho o nueve tortitas de 2 pulg. de diámetro.
- Caliente la parrilla y coloque las tortitas de a cuatro por vez. Cocine 5 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; volteee una o dos veces.
- Porciones: 8 - 9 tortitas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

Poderosa hamburguesa de George Foreman

Una sabrosísima hamburguesa que realmente sabe mejor que todas las otras hamburguesas de carne. Vale la pena una buena comida con poco contenido de carne. Para reducir las grasas saturadas de una hamburguesa, puede disminuir la cantidad de carne y suplirla con ingredientes vegetales. A esta receta se han agregado pan rallado y verduras picadas. También puede probar con arroz cocido, otros granos o cereales. Además, elija bollos de trigo integral; por lo general contienen un gramo menos de grasa que los bollos comunes o aquellos con calorías reducidas.

Si no puede conformarse con una hamburguesa sin queso, el queso suizo tiene 8 gramos de grasa por onza de queso, es decir, un gramo menos de grasa que el queso Cheddar, el Americano o el Monterey Jack que contienen 9 gramos. No obstante, los quesos con calorías reducidas como el Cheddar o el suizo contienen la mitad de grasa: 4 gramos por onza. La mostaza contiene 1 gramo de grasa por cucharada, mientras que la misma cantidad de mayonesa contiene 11 gramos de grasa.

Cubra la hamburguesa con lechuga de hoja oscura, repollo rallado, cilantro fresco, albahaca o espinaca.

1/4 taza de verduras picadas como cebollas amarillas, cebollines, calabacines italianos, perejil (puede estar saltado).

1/4 taza de pan rallado sazonado

3/4 de libra de carne magra de res molida

- En un bol mediano, combine las verduras con el pan rallado. Agregue la carne molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en cuatro tortitas de 4 pulg. de diámetro.
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos y coloque las tortitas en la parrilla de a cuatro por vez.
- Cocine 5 a 6 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; volteé una vez.
- Porciones: Para 4 personas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

Poderosa hamburguesa de George Foreman

Una sabrosísima hamburguesa que realmente sabe mejor que todas las otras hamburguesas de carne. Vale la pena una buena comida con poco contenido de carne. Para reducir las grasas saturadas de una hamburguesa, puede disminuir la cantidad de carne y suplirla con ingredientes vegetales. A esta receta se han agregado pan rallado y verduras picadas. También puede probar con arroz cocido, otros granos o cereales. Además, elija bollos de trigo integral; por lo general contienen un gramo menos de grasa que los bollos comunes o aquellos con calorías reducidas.

Si no puede conformarse con una hamburguesa sin queso, el queso suizo tiene 8 gramos de grasa por onza de queso, es decir, un gramo menos de grasa que el queso Cheddar, el Americano o el Monterey Jack que contienen 9 gramos. No obstante, los quesos con calorías reducidas como el Cheddar o el suizo contienen la mitad de grasa: 4 gramos por onza. La mostaza contiene 1 gramo de grasa por cucharada, mientras que la misma cantidad de mayonesa contiene 11 gramos de grasa.

Cubra la hamburguesa con lechuga de hoja oscura, repollo rallado, cilantro fresco, albahaca o espinaca.

1/4 taza de verduras picadas como cebollas amarillas, cebollines, calabacines italianos, perejil (puede estar saltado).

1/4 taza de pan rallado sazonado

3/4 de libra de carne magra de res molida

- En un bol mediano, combine las verduras con el pan rallado. Agregue la carne molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en cuatro tortitas de 4 pulg. de diámetro.
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos y coloque las tortitas en la parrilla de a cuatro por vez.
- Cocine 5 a 6 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; volteé una vez.
- Porciones: Para 4 personas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

Vegetales a la parrilla

6 rodajas de berenjena de 1/2 pulg. (o use 2 berenjenas pequeñas)
2 cebollas pequeñas, en rodajas de 1/2 pulg.
2 tomates pequeños, en cubos
2 calabacines italianos pequeños, en rodajas
4 dientes de ajo, pelados y cortados
4 a 6 champiñones, en rodajas
1 cucharadita de aceite de oliva (optativo)

- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos. Si lo desea, este es el momento para untarla con aceite de oliva.
- Agregue la berenjena cortada en rodajas y el ajo, cubra y cocine 3 minutos.
- Agregue las rodajas de cebolla, calabacines italianos y champiñones. Cubra y cocine 3 a 5 minutos.
- Retire las rodajas de berenjena, calabacines italianos y champiñones y coloque en un plato.
- Agregue los tomates a la cebolla y el ajo. Cubra y cocine un minuto.
- Retire y sirva sobre las berenjenas, calabacines y champiñones.
- Porciones: Para 2 a 4 personas

Sirva como acompañamiento para carnes y pastas. O bien, rellene un pan árabe o francés para preparar un sandwich de verduras a la parrilla.

Chuletas de cordero con romero

4 chuletas de cordero, paleta o lomo
2 cucharaditas de romero fresco picado (o 1/2 cucharadita de romero seco)
pimienta negra molida, a gusto

- Cubra las chuletas con romero y pimienta
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Cierre la tapa y cocine 5 minutos si desea una chuleta con centro rosado y 7 minutos si la desea bien cocida.
- Sirva inmediatamente.
- Porciones: Para 4 personas

Pechugas de pollo con mostaza y limón

2 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de vinagre balsámico
3 cucharadas de jugo de limón
2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de paprika
4 a 6 onzas de pechugas de pollo sin piel

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Mezcle los primeros 5 ingredientes
- Agregue las pechugas de pollo y deje marinar por lo menos media hora.
- Coloque las pechugas de pollo marinadas en la parilla y cierre la tapa. Cocine durante 3-1/2 minutos.
- Retire y sirva.
- Porciones: Para 4 personas

Lenguado con tomates

2 cucharaditas de aceite de oliva o vino rojo (optativo)
2 cebollas pequeñas cortadas en cubos
2 dientes de ajo picados
2 tomates chicos picados
2 cucharadas de albahaca fresca picada o 1/2 cucharadita de albahaca seca
1 cucharada de perejil fresco picado
1 cucharada de pimienta molida
1 cucharada de jugo de limón
1 libra de filete de lenguado o cualquier otro filete de pescado blanco

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Salte la cebolla y el ajo en aceite o vino durante 2 minutos, revuelva de vez en cuando.
- Agregue el tomate, la mitad de las hierbas y un poco de pimienta molida. Coloque el pescado sobre la mezcla, agregue el jugo de limón y el resto de las hierbas.
- Cubra y cocine 2 a 3 minutos.
- Retire el pescado y las verduras y coloque sobre un plato. Si han caído jugos en la bandeja colectora, viértalos sobre el filete.
- Sirva con pan fresco o con arroz.
- Porciones: Para 3 a 4 personas

Bistec al estilo de la Polinesia

4 cucharadas de salsa de soja

2 dientes de ajo picados

2 cucharaditas de miel

4 a 6 onzas de bistec

- Mezcle los primeros 3 ingredientes.
- Coloque el bistec en la mezcla y deje marinar en la refrigeradora durante aproximadamente una hora.
- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Coloque el bistec marinado en la parrilla caliente.
- Cocine 3 minutos, abra la parrilla y agregue el resto de la marinada o del adobo sobre los bistecs.
- Cocine 1 minuto, abra la parrilla, retire y sirva sobre un colchón de arroz.
- Porciones: Para 4 personas

Burritos

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Agregue las cebollas y el ajo; salte durante 1 minuto.
- Agregue la carne o pollo y cocine 3 minutos o hasta que esté bien cocida.
- Agregue la salsa de chile y las especias hasta que estén bien mezcladas y calientes.
- Retire de la parrilla.
- Porciones: 8 burritos

Coloque sobre tortillas de harina calientes, enrolle y cubra con una salsa de guacamole, crema o nata agria, queso Jack rallado.

Sugerencias

Los perritos o panchos calientes son muy fáciles de preparar.

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Agregue las salchichas a lo largo de la parrilla. Cocine 2 1/2 minutos o hasta que se hayan dorado lo suficiente.

Las tortitas de papas y cebollas congeladas también son muy fáciles de preparar.

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Coloque las tortitas de papas y cebollas en la parrilla y cocine la mitad del tiempo que sugiere la etiqueta del producto para cocción al horno.

Los pimientos frescos se pueden asar a la parrilla 2 o 3 minutos para después pelarlos.

Excelente también para sandwiches de queso a la parrilla.

GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO

Se extiende la garantía de este producto Salton, Inc. al consumidor comprador original del mismo.

Duración de la garantía: El presente producto está garantizado para el comprador consumidor original durante un período de un (1) año a partir de la fecha de compra.

Alcance de la garantía: El presente producto está garantizado contra defectos en los materiales o la mano de obra. La garantía es nula si se ha dañado el producto por accidente, durante el envío, mediante uso irrazonable, abuso, negligencia, mantenimiento inadecuado, uso comercial, reparaciones hechas por personal no autorizado u otras causas que no sean producto de defectos en los materiales o la mano de obra. La presente garantía tiene vigencia solamente si se compra y usa el producto en EE.UU. o Canadá y no comprende aquellas unidades que se usen en contra de las instrucciones dadas por escrito por Salton, Inc., ni a aquellas unidades que hayan sido cambiadas o modificadas o a los daños sostenidos por productos o piezas de las mismas cuyo número de serie haya sido quitado, modificado, desfigurado o sea ilegible.

Descargos de responsabilidad de la garantía: La presente garantía reemplaza a toda otra garantía, tanto expresa como implícita, y ningún representante o persona está autorizada a asumir responsabilidad alguna en nombre de Salton, Inc. en relación con la venta de nuestros productos. No se hará reclamo alguno por defectos o fallas de funcionamiento o desperfectos del producto en virtud de algún fundamento de derecho civil, contractual o comercial, sin limitarse a negligencia, negligencia grave, responsabilidad objetiva, incumplimiento de una obligación de garantía e incumplimiento de contrato.

Salton, Inc. no tiene responsabilidad alguna por los daños indirectos, especiales o derivados que pudieran surgir del uso o del funcionamiento del producto, o en relación con el mismo, o por otros daños relativos a la pérdida de bienes de propiedad o lucro cesante.

Ejecución de la garantía: Durante el período de un año de la garantía, se reparará o cambiará el producto por un modelo reacondicionado comparable (a criterio de Salton, Inc.) cuando se envíe el producto al establecimiento de Salton, Inc. El producto reparado o nuevo estará garantizado por el resto del período de garantía de un año más un mes adicional. No se cobrará monto alguno por dicha reparación o cambio.

Servicio y reparación

En caso de que la unidad no funcione bien, deberá llamar primero al teléfono sin cargo 1-800-233-9054 en el horario de 8:00 am a 5:00 pm, región horaria central, y pedir por CONSUMER SERVICE (Servicio al consumidor). Mencione el modelo GR20/GR20CB cuando llame.

En el caso de todo servicio que se preste a un electrodoméstico cubierto por la garantía (EE. UU.), no se cobrará monto alguno por el mismo ni por los gastos de envío. Comuníquese con el Servicio al consumidor para obtener una autorización de devolución.

En el caso de todo servicio que se preste a un artefacto electrodoméstico cubierto por la garantía (Canadá), no se cobrará monto alguno por el mismo ni por los gastos de envío. Sírvase enviar el producto asegurado, embalado con suficiente protección y con franqueo y seguro pagos a la dirección que se indica a continuación. El consumidor deberá pagar los aranceles de aduana o comisión del intermediario, si correspondiere.

Servicio de productos sin garantía: Se cobrará una tarifa fija por modelo para el servicio de productos sin garantía. Incluya US\$ 10.00 para los gastos de envío.

Salton, Inc. no puede asumir responsabilidad alguna por la pérdida o los daños que pudiera sufrir el producto durante el envío. A efectos de estar protegido, embale el producto con cuidado para su envío y asegúrelo.

Procure incluir los siguientes elementos con el artefacto electrodoméstico: todo accesorio relacionado con el problema, el remitente completo y un número de teléfono diurno, una explicación del problema, una copia del recibo de compra o alguna otra constancia de compra para determinar en qué condiciones se encuentra la garantía. No se aceptarán envíos a cobrar en destino.

Enviar el artefacto electrodoméstico a:

ATTN: Repair Department, Salton, Inc., 708 South Missouri St. Macon, MO 63552

Para obtener más información sobre los productos Salton/Maxim:

visite nuestro sitio en la red <http://www.salton-maxim.com>, o bien envíenos un mensaje por correo electrónico a: salton@saltonusa.com

Impreso en China

Número del parte 60551ESF

© 2000 Salton, Inc.