

MANUAL DEL USUARIO

Modelo No. GR28WHT

GEORGE FOREMAN®

**LEAN
MEAN
FAT REDUCING
GRILLING
MACHINE!**

George Foreman



**<<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 mitones para horno o agarraderas.
3. Para evitar descargas eléctricas, 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. Comuníquese con la oficina de servicio al consumidor para inspección, reparación o ajuste eléctrico.
7. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del artefacto electrodoméstico puede causar lesiones personales.
8. No use al aire libre.
9. No permita que el cordón cuelgue de la mesa o “encimera” ni que entre en contacto con superficies calientes.
10. No coloque cerca de un hornillo de gas o eléctrico, sobre el mismo o en un horno caliente.
11. Se debe tener sumo cuidado al mover un artefacto electrodoméstico que contenga aceite u otros líquidos calientes. Deje que el líquido se enfríe antes de quitar y vaciar la bandeja colectora.
12. Para desconectar la parrilla, gire las perillas de control de temperatura variable a Bajo (L - Low), tome el enchufe y quítelo del tomacorriente.
13. No utilice este artefacto electrodoméstico para ninguna otra aplicación que no sea para la cual fue destinada.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Este artefacto eléctrico es para uso doméstico únicamente.

OTRAS ADVERTENCIAS IMPORTANTES

PRECAUCIÓN: SUPERFICIES CALIENTES: *Este artefacto genera calor y deja escapar vapor cuando está en uso. Se deben tomar precauciones para evitar el riesgo de quemaduras, incendios o lesiones a otras personas o daños materiales.*

PRECAUCIÓN: *Este artefacto está caliente durante su operación y retiene calor por algún tiempo después de apagarlo, Siempre use mitones o agarraderas para horno cuando maneje materiales calientes y permita que las partes de metal se enfrien antes de limpiarlas. No ponga nada encima de el artefacto durante su operación o mientras este caliente.*

1. Antes de usar o limpiar este artefacto eléctrico, los usuarios deben leer y entender bien las instrucciones dadas en el Manual del Usuario.
2. El cordón de este artefacto debe enchufarse únicamente en un tomacorriente de 120 V CA.
3. Si este artefacto comienza a funcionar mal cuando esté en uso, desenchufe el cordón del tomacorriente inmediato. No use ni trate de reparar el artefacto si no funciona bien.
4. No desatienda el artefacto mientras esté usándolo.
5. Deje suficiente espacio libre alrededor del artefacto cuando esté en uso para permitir la circulación de aire. No deje este artefacto muy cerca de cortinas, papeles o revestimientos de paredes, ropa, toallas de cocina u otros materiales inflamables mientras esté en uso.
6. Este artefacto genera calor, no lo use abierto.
7. **Use una agarradera para levantar la tapa y poner o sacar comida de la superficie de cocción y así evitar algún accidente o lesión.**

Pechuga 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

- Mezcle los primeros 5 ingredientes
- Agregue las pechugas de pollo y deje marinar por lo menos media hora en el refrigerador.
- Caliente la parrilla a una temperatura alta (High) durante 5 a 10 minutos.
- Coloque las pechugas de pollo marinadas en la parrilla y cierre la tapa. Cocine a una temperatura media (Medium) durante 8 a 9 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color.
- Retire y sirva.
- Porciones: Para 4 personas

Lenguado con tomates

2 cucharaditas de aceite de oliva
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 parrilla a una temperatura alta (High) durante 5 a 10 minutos.
- Salte la cebolla y el ajo en aceite 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.
- Ponga la tapa y cocine a una temperatura media (Medium) durante 5-6 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

Preguntas más comunes

Pregunta	Respuesta
1. ¿Puedo cocinar comida congelada en la parrilla de George Foreman?	Sí, pero el tiempo de cocción será más largo. Es preferible que la comida esté descongelada antes de colocarla en la parrilla de George Foreman. Consulte la Tabla de tiempos de cocción sugeridos de este manual para obtener ejemplos.
2. ¿Puedo cocinar carne en brochetas en la parrilla de George Foreman?	Sí. Para proteger la superficie antiadherente use pinchos de madera. Le recomendamos dejar en agua los pinchos para brochetas durante alrededor de 20 minutos. Ello evitará que los pinchos se quemen.
3. Después de cocinar con ajo, ¿cómo puedo quitar el olor a ajo de la superficie de la parrilla de George Foreman?	Después de limpiar la parrilla de George Foreman, según lo que indican las Instrucciones para el Mantenimiento, haga una pasta con bicarbonato de soda y agua y desparrámela por la superficie de la parrilla. Déjela durante unos pocos minutos y luego limpie bien con una esponja o paño húmedo.
4. ¿Puedo cocinar salchichas o perros calientes en la parrilla de George Foreman?	Precaliente la parrilla durante 5 minutos. Coloque las salchichas a lo largo de la parrilla. Cierre la tapa y cocine 2-1/2 minutos o hasta que se hayan dorado lo suficiente.
5. ¿Se puede preparar tortitas de papas y cebollas en la parrilla de George Foreman?	Sí, se puede preparar las tortitas de papas y cebollas congeladas después de precalentar la parrilla durante 5 minutos. Coloque las tortitas de papas y cebollas en la parrilla, cierre la tapa y cocine la mitad del tiempo que sugiere la etiqueta del producto para cocción al horno.
6. ¿Alguna otra sugerencia para cocinar en la parrilla?	Los pimientos frescos se pueden asar a la parrilla 2 o 3 minutos para después pelarlos. Los sandwiches de queso derretido también se pueden cocinar en la parrilla de George Foreman.

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 darle 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.

No use un cable prolongador con este producto.

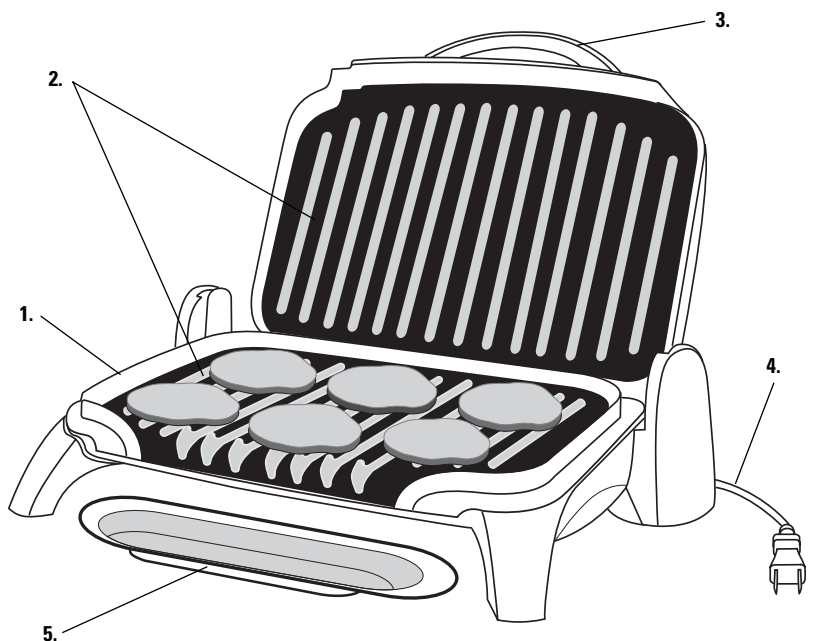
Energía eléctrica

Si el circuito eléctrico está sobrecargado con otros artefactos electrodomésticos, es probable que el artefacto no funcione bien. Deberá funcionar en un circuito eléctrico por separado.

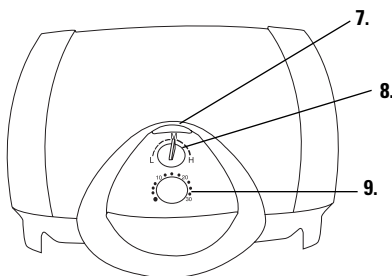
PRECAUCIÓN: Para evitar que pasen los plastificantes de la encimera o mesa u otro tipo de mueble, coloque posavasos o manteles individuales que **NO SEAN PLÁSTICOS** entre el artefacto y la superficie de la encimera o mesa.

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

Componentes de la parilla GR28WHT



1. Cuerpo de la parilla
2. Placas acanaladas de la parilla
3. Manija
4. Cordón
5. Bandeja colectora
(Número de pieza 22384)
6. Espátula de plástico
(Número de pieza 20147)
7. Luz de encendido (LED)
8. Perilla de control de
temperatura variable (Número de pieza 21782)
9. Perilla de control del reloj automático (Número de pieza 21783)



NOTA: Deje que la perilla de control del reloj baje automáticamente a 0 minutos. Si gira manualmente la perilla de control del reloj automático hasta llegar a 0 minutos se puede dañar el mecanismo del reloj.

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.

1/2 taza de verduras picadas como cebollas amarillas, cebollines, calabacines italianos, perejil (puede estar saltado).

1/2 taza de pan rallado sazonado

1 1/2 de libras 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 ocho tortitas de 4 pulg. de diámetro.
- Caliente la parrilla a una temperatura alta (High) durante 5 a 10 minutos. Coloque las tortitas en la parrilla de a 6 por vez. Cierre la tapa.
- Cocine a una temperatura media (Medium) durante 8 a 9 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color, voltee una vez.
- Porciones: Para 8 personas

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

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

1. Antes de usar la parrilla por primera vez, limpie la superficie de las placas acanaladas con un trapo húmedo para quitar el polvo. Lave la bandeja colectora y espátula en agua tibia y jabonosa. Enjuague bien y seque completamente.
2. **Pre calentamiento:** Use la manija para cerrar la tapa y enchufe el cordón en un tomacorriente polarizado de 120 V CA. Gire la perilla de control de temperatura variable a Alto (H - High) y luego gire la perilla de control del reloj automático para fijar un tiempo de precalentamiento de alrededor de 10 minutos. Se encenderá la luz y la parrilla comenzará a calentarse. Deje que la unidad se caliente según el tiempo requerido. El indicador LED permanecerá encendido mientras se use la (cuando todavía quede tiempo en el reloj automático).
3. Use una "agarradera" para sostener la manija y abrir la tapa con cuidado.
4. Deslice la bandeja colectora de grasa debajo de la parte delantera de la parrilla.
5. Coloque con cuidado los ingredientes que desee cocinar en la placa acanalada inferior.
6. Use la manija para cerrar la tapa.
7. El Control de temperatura variable le permite seleccionar cualquier nivel de calor entre Bajo (L – Low), Medio (M - Medium) o Alto (H – High). Seleccione la temperatura con el control de temperatura variable. Para obtener información más detallada, consulte la "Tabla de tiempos de cocción sugeridos" en la página siguiente.
8. Gire el control del reloj automático hasta alcanzar el tiempo de cocción deseado. Se encenderá la luz LED.
9. Deje que los alimentos se cocinen hasta que estén listos. (Consulte la Tabla de tiempos de cocción y la Sección de recetas de este libro.) **No desatienda la parrilla mientras esté usándola.** Durante la cocción, el control del reloj automático irá contando los minutos. Una vez transcurrido el tiempo deseado, dicho control hará "ding", se apagará la luz LED, así como también lo hará la parrilla automáticamente.
NOTA: Deje que la perilla de control del reloj baje automáticamente a 0 minutos. Si gira manualmente la perilla de control del reloj automático hasta llegar a 0 minutos se puede dañar el mecanismo del reloj.
10. Cuando termine de cocinar, gire la perilla de control de temperatura a Bajo (L - Low). Desconecte el enchufe del tomacorriente.
NOTA: Es probable que se vean algunas chispas al desconectar el enchufe del tomacorriente. Es algo normal.
11. Use una "agarradera" para sostener la manija y abrir la tapa con cuidado.
12. Quite los alimentos con la espátula provista, o bien con algún utensilio de plástico o madera. 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.
13. Una vez fría, puede retirar y vaciar la bandeja colectora. **Asegúrese de que el líquido se haya enfriado antes de retirar la bandeja colectora.**

Tabla de tiempos de cocción sugeridos

Se tendrán en cuenta los siguientes tiempos de cocción sólo como guías de referencia. El tiempo de cocción dependerá del corte o el espesor de la carne que se cocine. Use un termómetro para alimentos para verificar que la comida esté realmente cocida. Si el alimento necesita mayor tiempo de cocción, vuelva a programar el reloj y controle periódicamente para evitar cocinarlo demasiado.

Recomendamos poner la parrilla en Bajo (L - Low) cada vez que cocine los siguientes alimentos:

	Jugoso: 145° F*	A punto: 160°F*	Bien cocido: 170°F*
Filete de salmón de 1 pulgada de espesor y de 4 onzas.	6 min.	7 min.	
Bistec de salmón de 1 pulgada de espesor y de 10 onzas.	8 min.	9 min.	
Pez espada de 1 pulgada de espesor y de 6 onzas.	8 min.	9 min.	
Bistec de atún de 1 pulgada de espesor y de 6 onzas.	7 min.	9 min.	
Pescado blanco de 1/2 pulgada de espesor y de 6 onzas.	5 min.	6 min.	
Hamburguesa de pavo de 3/4 pulgada de espesor y de 4 onzas.			8 min.
Hamburguesa de pavo de 3/4 pulgada de espesor y de 8 onzas.			12 min.
Vieiras u ostiones de 1 pulgada de espesor y de 1 onza.	3½ min.	4½ min.	
Camarones partidos por la mitad y medianos de 1/2 libra.		4 min.	

Recomendamos poner la parrilla en Medio (M - Medium) cada vez que cocine los siguientes alimentos:

Chuletas de cerdo, corte del medio, de 1/2 pulgada de espesor y de 6 onzas.		10 min.	11 min.
Lomo de cerdo de 1/2 pulgada de espesor y de 2 onzas.		5 min.	6 min.
Hamburguesa de 3/4 pulgada de espesor y de 4 onzas.		8 min.	9 min.
Hamburguesa de 3/4 pulgada de espesor y de 8 onzas.		9 min.	10 min.
Hamburguesa congelada de 3/4 pulgada de espesor y de 4 onzas.		12 min.	13 min.
Hamburguesa congelada de 1 pulgada de espesor y de 8 onzas.		15 min.	16 min.
Pechuga de pollo (deshuesada, sin piel) de 1 1/2 pulgadas de espesor y de 6-8 onzas.			9 min.
Pechuga de pollo congelada (deshuesada, sin piel) de 1 1/2 pulgadas de espesor y de 6-8 onzas.			13 min.
Pechuga de pollo con hueso (hasta 2 1/2 pulgadas de espesor)			23 min.
Salchicha		5 min.	7 min.
Salchicha para desayuno (tajadas de 1/2 pulgada)		6 min.	7 min.

Recomendamos poner la parrilla en Alto (H - High) cada vez que cocine los siguientes alimentos:

Carne de res para fajitas (tiritas de 1/2 pulgada)	1½ min.	2 min.	2½ min.
Chuleta de res de 3/4 pulgada de espesor y de 12 onzas.	4 min.	5 min.	6 min.
Chuleta de res congelada 3/4 pulgada de espesor y de 12 onzas.	6 min.	7 min.	8 min.
Bistec NY/KC de 1 pulgada de espesor y de 8 onzas.	5 min.	6 min.	7 min.
Bistec NY/KC congelado de 1 pulgada de espesor y de 8 onzas.	10 min.	11½ min.	13 min.
Bistec de res de 1 pulgada de espesor y de 12 onzas.	6 min.	7½ min.	9 min.
Bistec de res congelado de 1 pulgada de espesor y de 10 onzas.	10½ min.	11½ min.	12½ min.
Cebollas y pimientos (pinte con aceite de oliva)		8½ min.	15 min.

RECUERDE: El Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) recomienda cocinar la carne de res y de cordero hasta alcanzar una temperatura interna de 145°F. La carne de cerdo debe cocinarse hasta alcanzar una temperatura interna de 160° F y los productos derivados de las aves, hasta una temperatura interna de 170° F – 180° F para eliminar cualquier riesgo de bacterias. Cuando se vuelve a calentar productos derivados de la carne o de las aves, también deben cocinarse hasta alcanzar una temperatura interna de 165° F.

* Temperatura Interna de la Comida

Sugerencias y recomendaciones útiles para asar a la parrilla

- Use cortes de carne tierna para asar a la parrilla.
- Marinar los cortes de carne más duros para ablandarlos antes de asarlos a la parrilla.
- Para evitar secar las carnes de res y pescado, no las pinche con un utensilio.
- Regule gradualmente el calor y solamente cuando sea necesario. Si se cocina los alimentos con una temperatura muy alta, pueden secarse.
- Se lograrán mejores resultados con cortes de carne de res, pollo y pescado que no tengan hueso. .
- Si va a asar a la parrilla más de un corte de carne, elija aquellos que tengan un espesor parejo. Así se logrará una cocción y un aspecto más parejos
- Para asar porciones pequeñas, procure que la carne esté colocada en el centro de la parrilla. Cuando ase porciones más grandes, distribúyalas en forma pareja y deje una pulgada de separación entre los alimentos para que la cocción sea uniforme.
- Cuando ase filetes de pescado o pechugas de pollo, junte aquellas partes que sean muy finas para evitar cocinarlos demasiado.
- Si los alimentos no están bien cocidos cuando los retire de la parrilla, simplemente vuelva a ponerlos en la parrilla para cocinarlos un poco más.

Instrucciones para el mantenimiento

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

1. Antes de limpiar, desenchufe la parrilla del tomacorriente y deje que se enfríe.
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 para restregar que no sea metálica para limpiar los platos.
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.**
8. Un electricista competente tendrá que realizar todo aquello que requiera desarmar la parrilla, con la excepción de la limpieza antes mencionada.
9. Sujete la tapa superior con la mano mientras limpie la parrilla para evitar cualquier accidente y lesión al cerrarse.
10. Una vez que la parrilla esté totalmente fría y limpia, se puede enrollar el cordón de alimentación en el lugar para guardarlo que se encuentra en la parte inferior de la unidad. No ejerza presión alguna en el cordón donde entre en la unidad dado que se podría pelar y romper.

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 nueve tortitas de 2 pulg. de diámetro.
- Caliente la parrilla a una temperatura alta (High) durante 5 a 10 minutos. Coloque las tortitas en la parrilla. Cierre la tapa. Cocine a una temperatura media (Medium) durante 5 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color, volteo una o dos veces.
- Porciones: 8 - 9 tortitas

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

Salchicha a la tejana de George

Una salchicha bien condimentada con un verdadero sabor a la cocina del sudoeste estadounidense. Estas salchichas para el desayuno son fabulosas cuando se las acompaña con verduras saltadas o con una salsa de tomates fresca y huevos revueltos. Compre carne de res molida sin grasa en un 90% para lograr una salchicha que sea lo más magra posible. La carne magra en un 90% tiene 9 gramos de grasa, de los cuales 4 gramos son de grasas saturadas; mientras que la carne magra en un 73% tiene 18 gramos de grasa y 7 de esos gramos son de grasas saturadas.

1 clara de huevo ligeramente batida
1/3 taza de cebolla picada fina
1/4 taza de pan rallado sazonado
1/4 taza de ajíes verdes cortados en cubitos
1 diente grande de ajo, picado fino
2 cucharadas de cilantro fresco
1 cucharada de vinagre de sidra
1-1/2 cucharadita de chile en polvo
1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta de cayena
1/2 libra de carne magra de res molida

- En un bol mediano, combine la clara de huevo, cebolla, pan rallado, ají verde, ajo, cilantro, vinagre, chile en polvo, sal y pimienta de cayena. Agregue la carne molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en ocho o nueve tortitas de 3 pulg. de diámetro.
- Caliente la parrilla a una temperatura alta (High) durante 5 a 10 minutos. Coloque las tortitas en la parrilla de a 6 por vez. Cierre la tapa.
- Cocine a una temperatura media (Medium) durante 4 a 5 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color, voltee una o dos veces.
- Porciones: 8 tortitas

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 a una temperatura alta (High) durante 5 a 10 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 1 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 a una temperatura alta (High) durante 5 a 10 minutos.
- Cierre la tapa y cocine a una temperatura alta (High) durante 7 a 9 minutos si desea las chuletas jugosas (centro rosado) y durante 11 minutos si las prefiere bien cocidas.
- Sirva inmediatamente.
- Porciones: Para 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 8 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 parrilla a una temperatura alta (High) durante 5 a 10 minutos.
- Coloque el bistec marinado en la parrilla caliente. Cierre la tapa.
- Cocine en la parrilla a una temperatura alta (High) durante 6 minutos, abra la parrilla y agregue el resto de la marinada o del adobo sobre los bistecs. Cierre la tapa.
- Cocine 1 a 2 minutos, abra la parrilla, retire y sirva sobre un colchón de arroz.
- Porciones: Para 4 personas

Burritos

2 cebollas chicas picadas
4 dientes de ajo picados
4 tazas de carne picada o pollo cortado en cubos
2-1/2 tazas de salsa de chili roja en lata
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de canela y comino

- Caliente la parrilla a una temperatura alta (High) durante 5 a 10 minutos.
- Agregue las cebollas y el ajo; salte durante 1 minuto.
- Agregue la carne o pollo, cierre la tapa, 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.

Nota: Para obtener otras recetas, puede pedir el libro de cocina de la "Lean Mean Fat Reducing grilling machine" de George Foreman, artículo número "GR150".

GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO

Garantía: Salton, Inc. garantiza que este producto George Foreman® carecerá de defectos en los materiales o la mano de obra durante un periodo de un (1) año a partir de la fecha original de compra. Se extiende la garantía de este producto únicamente al consumidor comprador original del mismo.

Alcance de la garantía: 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, uso y desgaste normales, ensamblado incorrecto, abuso durante la instalación o el mantenimiento 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. y no comprende aquellas unidades que se usen en contra de las instrucciones entregadas por escrito con el producto, 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.

Garantías implícitas: TODA GARANTÍA IMPLÍCITA QUE PUDIERA TENER EL COMPRADOR TIENE UNA DURACIÓN LIMITADA DE UN (1) AÑO A PARTIR DE LA FECHA DE COMPRA. Algunos estados no permiten limitaciones para la duración de la garantía implícita, por lo tanto, es probable que la limitación antes mencionado no corresponda en su caso.

Ejecución de la garantía: Durante el período de un año de la garantía, se reparará o cambiará el producto defectuoso por un modelo reacondicionado comparable (a nuestro entero criterio) cuando se envíe el producto al Centro de Reparaciones, o bien se reembolsará el precio de compra. 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 el artefacto no funcione bien, deberá llamar primero al teléfono sin cargo 1 (800) 937-3883 en el horario de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., región horaria central, pedir hablar con CONSUMER SERVICE (Atención al cliente) e indicar que usted es un consumidor que tiene un problema. Mencione el número de modelo GR28WHT cuando llame.

Servicio para productos con garantía (EE.UU.): En el caso de todo servicio que se preste a un artefacto electrodoméstico cubierto por la garantía, no se cobrará monto alguno por el mismo ni por los gastos de envío. Llame para obtener la autorización de devolución (1 800 937-3883).

Servicio para 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. Le notificaremos por correo cuál será el monto que deberá pagar por la reparación o cambio y le solicitaremos que lo pague por adelantado.

Productos comprados en EE.UU., pero usados en Canadá: Podrá enviar el producto asegurado, embalado con suficiente protección y con franqueo y seguro pagos a la dirección en EE.UU. que se indica a continuación. Sírvase tener en cuenta que deberá pagar todos los aranceles de aduana y gastos de intermediación y le exigiremos que nos pague tales aranceles y gastos antes de que prestemos cualquier tipo de servicio.

Riesgo durante el envío: No podemos 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.

Para devolver el artefacto, envíelo a:

Atención:Repair Center
Salton, Inc.
708 South Missouri Street
Macon, MO 63552

Para comunicarse con nosotros, sírvase escribir, llamar o envíenos un mensaje por correo electrónico a:

Salton, Inc.
P.O. BOX 1526
Columbia, MO 65205-1526
1 800 937-3883
Email: Salton@Saltonusa.com

Limitación de recursos: Ningún representante o ninguna persona tiene autorización para 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. La reparación, el cambio o reembolso constituirán los únicos recursos del comprador en virtud de la presente garantía, y por ningún concepto Salton será responsable por cualquier daño indirecto o derivado, pérdida o gasto. Algunos estados no permiten la exclusión o la limitación de los daños indirectos o derivados, por lo tanto es probable que la limitación o exclusión antes mencionada no corresponda en su caso.

Derechos legales: La presente garantía le otorga derechos legales específicos y es probable que tenga otros derechos que pueden variar de un estado a otro.

George Foreman® es una marca registrada de Salton, Inc.

Para obtener más información sobre los productos Salton: visite nuestro sitio en la red: <http://www.eSalton.com>

"© 2003 Salton, Inc.

Reservados todos los derechos."

Número del parte 61393

Impreso en China

ESF