

Alimento	Recomendación	Cantidad	Microondas (800W)	Horno (°C/t)
Verduras y féculas				
Alcachofas (corazón)	2 cda. de agua	2 unidades	4'	180°C, 45'
Berenjena	1 cda. de agua	100 g	4'	180°C, 45'
Brócoli	2 cda. de agua	100 g	3'	180°C, 45'
Calabacín		100 g	7'	180°C, 30'
Cebolla (base sofrito)	1 cda. agua + 1 cda. aceite	40 g	3'	180°C, 30'
Champiñones	Uso rejilla	100 g	2'	180°C, 30'
Espárragos verdes	1 cda. de agua	100 g	4'	180°C, 25'
Guisantes congelados	Cocinar congelados	100 g	3'	180°C, 25'
Judía verde	2 cda. de agua	100 g	4'	180°C, 35'
Patata (mitad)	4 cucharadas de agua	1 unidad mediana	9'	180°C, 45'
Pimiento rojo	1 cda. de agua	100 g	4'	180°C, 30'
Puerros	1 cda. agua + 1 cda. aceite	1 unidad	6'	180°C, 40'
Tomate (mitad)	-	1 unidad mediana	1'30''	180°C, 30'
Zanahoria	2 cda de agua	100 g	3'	180°C, 35'
Productos del mar				
Almejas	Rejilla con 2 cda. de agua	150 g	2'	160°C, 30'
Caballa	Rejilla con 2 cda. de agua	125 g	1'30'' + 1' reposo	160°C, 15'
Calamar	Rejilla con 2 cda. de agua	1 unidad	2'	160°C, 30'
Dorada	Rejilla con 2 cda. de agua	125 g	1'30'' + 1' reposo	160°C, 15'
Langostinos	Rejilla con 2 cda. de agua	6 unidades	2'	160°C, 20'
Lenguado (filetes)	Rejilla con 2 cda. de agua	125 g	1'30'' + 1' reposo	160°C, 10'
Lubina	Rejilla con 2 cda. de agua	125 g	1'30'' + 1' reposo	160°C, 15'

Merluza	Rejilla con 2 cda. de agua	125 g	1'30'' + 1' reposo	160°C, 15'
Salmón	Rejilla con 2 cda. de agua	125 g	1'30'' + 1' reposo	160°C, 15'
Sepia	Rejilla con 2 cda. de agua	1 unidad	2'	160°C, 20'

Carnes

Butifarra	Rejilla con 2 cda. de agua	1 unidad	2' + 30'' reposo	180°C, 40'
Hamburguesa	Rejilla con 2 cda. de agua	100 g	2' + 30'' reposo	180°C, 20'
Lomo de cerdo	Rejilla con 2 cda. de agua	100 g	2' + 30'' reposo	180°C, 15'
Pechuga de pavo	Rejilla con 2 cda. de agua	100 g	2' + 30'' reposo	180°C, 20'
Muslo de pollo	Rejilla con 2 cda. de agua	100 g	2' + 30'' reposo	180°C, 45'
Ternera a tiras	Rejilla con 2 cda. de agua	100 g	2' + 30'' reposo	180°C, 25'

Fruta

Peras	A dados	100 g	4'	180°C, 25'
Piña	Rodajas	100 g	4'	180°C, 40'
Higos	Uso rejilla	2 unidades	1'30''	180°C, 30'