



Consejo para su Olla de Cocción Lenta

Nurture eligió recetas de cocción lenta debido a su uso fácil y conveniente. Usted puede convertir unos pocos ingredientes en una comida deliciosa con tan solo presionar un botón. Basta con poner la comida en la olla de cocción lenta, y olvidarla hasta la hora de la comida. Estos son algunos consejos generales para el uso, así como algunas ideas para ayudarle a tener en su lista favorita de su propia familia.



Uso General:

- Las ollas de cocimiento lento que son proporcionadas por Nurture son de 6 cuartos de galón.
- Hay 3 opciones en la olla de cocción lenta: tibio, baja y alta. Tibio mantiene los alimentos calientes sin cocinar, mientras que baja y alta son las temperaturas de cocción. En general, cocinando una receta en "baja" tarda el doble de tiempo que se necesita para cocinar en "alta".
- Después de encender la olla de cocción lenta, evita la tentación de revolver. La olla de cocción lenta está diseñada para ser dejada en su cocción sin revolver, y cada vez que quite la tapa se agregan 15-20 minutos para el tiempo de cocción.
- Los cambios bruscos de temperatura pueden hacer que la olla de cocción lenta de se rompa. No coloque el recipiente caliente en áreas frías o comida fría sacada del congelador y ponerla directamente en olla de cocción lenta precalentada.
- El vapor dentro de la olla de cocción lenta acumulara líquido en la tapa. Al quitar la tapa, levante hacia arriba (en oposición a la inclinación) para que evite que el agua entre en contacto con los alimentos. Además el agua estará caliente, así que tenga cuidado haciendo esto.
- Al lavar la olla de cocción lenta, use agua tibia, jabón y productos de limpieza no ásperos (fibras) que puedan rayar la cerámica. Además asegúrese de que la olla de cocción lenta se haya enfriado completamente antes para prevenir el agrietamiento.

Pasos para el uso:

1	Añadir los alimentos de acuerdo a su receta. Siempre asegúrese que haya líquido en las recetas. Esto podría ser salsas o frutas suaves o vegetales que tengan condensación (jugo)
2	Enchufe la olla de cocción lenta. (Adjunte el cable al aparato primero y luego enchufe el cable en la toma de corriente).
3	Tape y encienda la olla de cocción lenta.
4	Para las proteínas de origen animal, use termómetro para comprobar si ya esta lista.*
5	Gire a tibio para mantener la comida caliente hasta la hora de servir

*De acuerdo con Foodsafety.gov, las carnes se deben cocinar a las temperaturas mínimas siguientes:

Aves: 165 grados

Carne molida: 165 grados

Cerdo, filete de carne de res y asados de cornero: 145 grados

¡Usted puede hacer sus propias recetas también! Trate de escribir recetas nuevas o convertir una receta vieja cocinada en la estufa a una preparación en la olla de cocción lenta. Aquí hay algunos consejos para ayudarle:

Verduras y Carnes

- Las verduras más suaves, como hongos y calabacín pueden hacerse muy blandos si se cocinan durante demasiado tiempo. Si es posible, es mejor añadirlos en los últimos 30-60 minutos de tiempo de cocción.
- Los tubérculos (productos de raíz) frescos como las patatas y las zanahorias tardan mas en cocinarse que las carnes. Para asegurar su cocción, colocar estos vegetales en la parte inferior de la olla de cocción lenta, seguida de la carne. (Los elementos de la cocción inferior se cocinan a una temperatura ligeramente más alta que los de arriba.)
- Retire el exceso de grasa y la piel de las aves y otras carnes antes de cocinarlas. La grasa añadida hará que el líquido y sea grasoso aumente el tiempo de cocción de la carne, haciendo que se seque.
- Puede agregar un poco de aceite y saltear (voltagear) algunos ingredientes en alto antes de añadir el resto de los ingredientes. Trate de hacer esto, mientras se toma su café por la mañana, luego agregue el resto de los ingredientes cuando salga por el día 15-30 minutos más tarde.
- No coloque los alimentos congelados directamente en la olla de cocción lenta, descongélelos en el refrigerador primero. La carne congelada se puede cocinar de manera desigual y verduras congeladas pueden agregar líquido no deseado al platillo.

Condimentos y Salsas

- Los condimentos son mejor añadido al final. porque el proceso de cocción puede quitarle sabor. Si se utiliza condimentos secos, añadirlos durante la última hora más o menos del tiempo de cocción. Si se utiliza condimentos fresco, añadirlos justo antes de servir.
- No se evaporarán los líquidos como lo haría cuando se cocina en la estufa. Si cambias una receta, reducir la cantidad de líquidos añadidos a la mitad.
- Para espesar salsas, intente pasar la carne en harina antes de cocinar o añada pan molido al final de la cocción. Además, si añades una lata de frijoles molidos puede ser un espesante agradable.

Otros / General

- Cortar todo (verduras, carne, etc.) del mismo tamaño para que cada pedazo tenga el mismo tiempo para cocinar.
- La olla de cocción lenta funciona mejor cuando se llena la mitad hasta dos tercios de su capacidad.
- La pasta puede llegar a ser pegajosa cuando se cocina en la olla de cocción lenta. Si se añade pasta, como penne o spaghetti, es mejor cocerla por separado, con las instrucciones del paquete y agregar cuando este lista a su platillo. Pastas pequeñas (como orzo) se puede cocinar en la olla de cocción lenta, pero agregue durante la última hora de tiempo de cocción para mantener una buena textura.
- Los productos lácteos pueden cuajar en la olla de cocción lenta. Es mas practico añadir al final del proceso de cocción.
- Los frijoles secos deben remojar antes de añadir a la olla de cocción lenta. Además, la sal, azúcar y ácidos tienen un efecto de endurecimiento en los frijoles, que les impide el ablandamiento. Añada los azúcares, sales o ácidos (como el vinagre o limón) después de que los frijoles estén completamente cocidos.
- Los tiempos de cocción variarán dependiendo de la receta individual, pero esta tabla se puede utilizar como un punto de salida:

Tiempo de cocción en Estufa/horno	Tiempo a baja	Temperatura alta
15-30 minutos	4-6 horas	1.5-2.5 hours
35-45 minutos	6-8 horas	3-4 hours
50 minutos a 3 hours	8+ horas	4-6 hours

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

La seguridad es primero: Por favor lea el instructivo/guía de uso, incluido en su olla de cocción lenta, ya que contiene información importante para evitar accidentes.

Destape la olla con mucho cuidado y retire la tapa lejos de su rostro para evitar quemaduras por el vapor. Maneje la olla cuidadosamente. Utilice guantes de cocina.

El uso de aparatos electrodomésticos requiere que se sigan medidas de seguridad básicas, incluyendo mencionadas a continuación:

1. **Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar la olla.**
2. Evite tocar superficies calientes. Ayúdese de las manijas y de las perillas.
3. Para evitar cortocircuitos, aleje el cable, el enchufe o cualquier parte de la olla (con excepción del recipiente para cocción removible), del agua o cualquier otro líquido.
4. Es indispensable supervisar constantemente el aparato cuando haya niños cerca.
5. No opere ningún electrodoméstico si se presenta alguno de los siguientes casos: defectos en el cable o el enchufe, mal funcionamiento del equipo ó si se cayó y sufrió algún daño. En tal caso, lleve el aparato al centro de servicio autorizado más cercano para que lo revisen, reparen o hagan el ajuste eléctrico o mecánico pertinente.
6. El uso de accesorios no recomendados o proporcionados por el fabricante pueden causar incendios, cortocircuitos o lesiones, por lo cual su uso no es recomendado.
7. No se use al aire libre.
8. No coloque el aparato sobre estufas ó cerca de hornos de gas ni hornos de microondas.
9. Desconecte el aparato cuando no se encuentre en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de poner o quitar las partes que lo componen y/ó antes de limpiarlo.
10. Siempre conecte primero el cable a la olla, posteriormente conecte el cable a la toma de corriente. Para desconectar, jale el enchufe, nunca el cable.
11. No deje el cable suelto, evite que tenga contacto con superficies calientes, incluyendo la estufa.
12. Maneje la olla con precaución cuando ésta contenga aceite u otro líquido caliente.
13. No use la olla para otros fines que no sean aquellos para los que fue diseñada.
14. Para reducir el riesgo de cortocircuitos únicamente cocine en el recipiente de cocción removible.
15. Para garantizar la protección contra cortocircuitos, conecte el aparato a un tomacorriente con conexión a tierra únicamente.

EXCLUSIVAMENTE PARA USO DOMÉSTICO INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECOMENDACIONES PARA LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA:

El aparato debe conectarse a conexiones de tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente que esté debidamente instalado y haga conexión a tierra.

ADVERTENCIA:

El uso incorrecto del cable de conexión a tierra puede ocasionar cortocircuitos. Si lo cree necesario, consulte a un electricista. No ignore esta recomendación intentando modificar el enchufe.

Se proporciona un **cable de alimentación corto** para reducir los riesgos de enredarse o tropezar, originados por un cable largo.