

Induction Cooktop LENDING PROGRAM

Carta de bienvenida

Instrucciones de funcionamiento de la
cocina estándar (plana)

Instrucciones de funcionamiento de la
cocina para wok

Folleto de recetas

Powering Alameda
County and the Valley

CONTÁCTENOS

+1 833.699.3223

customer-support@AvaEnergy.org

VISÍTENOS Y SÍGANOS

AvaEnergy.org

@PoweredWithAva   

Bienvenidos al programa de préstamo de cocinas de inducción patrocinado por Ava.

La cocina por inducción representa una manera más veloz, saludable y segura de preparar sus platos preferidos. Proporciona un control instantáneo y preciso de la temperatura, sin la emisión de vapores de gas. Además, es más eficiente energéticamente.

Este kit de préstamo de cocinas de inducción incluye:

- Este “paquete de recursos para cocinas de inducción” incluye: una carta, un manual de instrucciones, un recetario y un imán. Estos recursos están disponibles para usted y puede quedárselos.
- Una cocina por inducción, que puede ser una placa estándar (plana) de inducción con su sartén o una superficie de cocción de inducción para wok, incluyendo el wok y su respectiva tapa. Después de sacarlo del embalaje, conserve la gomaespuma dentro de la bolsa para poder volver a colocarla al devolver el equipo.

El “paquete de recursos para cocinas de inducción” está disponible en español, chino simplificado y vietnamita. Puede descargar las versiones en otros idiomas en línea en AvaEnergy.org/induction-resources.

¿Es la primera vez que utiliza la cocina por inducción?

Estos recursos están diseñados para simplificar la transición hacia el uso de la cocina por inducción:

- Descubra videos culinarios encantadores con chefs reconocidos, recetas sencillas de seguir, tutoriales sobre el manejo de las cocinas y mucho más en AvaEnergy.org/induction-resources.
- Visite AvaEnergy.org/induction-rebate para descubrir información acerca de los reembolsos disponibles que pueden ayudarlo a adquirir una nueva cocina de inducción.

El uso de las cocinas de inducción puede requerir cierto tiempo de adaptación, por eso proporcionamos estas sugerencias:

- Las cocinas de inducción se calientan hasta un 50% más rápido que las cocinas de gas natural o eléctricas de resistencia, por lo que no es necesario esperar tanto para calentar la sartén u olla. Un ajuste más bajo puede ser suficiente para mantener la comida caliente.
- Los utensilios de cocina necesarios para el funcionamiento de la inducción deben ser magnéticos. Utilice el imán proporcionado para probar sus utensilios, adhiriéndolos al fondo de sus sartenes u ollas. Cuanto más fuerte se pegue el imán a la superficie, mejor funcionará con la tecnología de inducción.

Cambiar a la cocina de inducción representa una excelente oportunidad para reducir su huella de carbono.

A través de iniciativas como el “Programa de préstamo de cocinas de inducción,” nuestro objetivo es fomentar que los clientes adopten electrodomésticos de bajo consumo en sus hogares. Únase a nosotros en la lucha contra el cambio climático al hacer este cambio.

Induction Cooktop LENDING PROGRAM

Instrucciones de funcionamiento de la cocina estándar (plana)

¿Tiene consultas? Envíe un correo electrónico a induction-cooking@AvaEnergy.org

Guía de inicio rápido

Utensilios de cocina compatibles

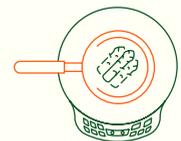
Los utensilios de cocina deben tener:

- fondo plano
- 4,75”–10,25” de diámetro (12 cm–26 cm)
- deben estar fabricados en acero, acero inoxidable, hierro esmaltado o hierro fundido

Se requieren utensilios de cocina magnéticos para que la inducción funcione.

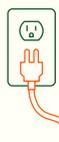
Utilice el imán incluido para verificar sus utensilios de cocina. La adherencia más fuerte del imán al fondo de la sartén indicará una mejor compatibilidad de sus utensilios con la tecnología de inducción.

Si intenta seleccionar un modo de calefacción utilizando utensilios de cocina incompatibles, la pantalla LED mostrará un parpadeo con el símbolo “—”.



1. Coloque los utensilios de cocina compatibles con la inducción sobre la placa de vitrocerámica de inducción.

Coloque los ingredientes dentro de los utensilios de cocina antes de encenderlos.



2. Inserte el enchufe en un tomacorriente adecuado.



3. Presione START (INICIO).

Los valores predeterminados son 375° durante 1 hora.*



4. Ajuste la temperatura de cocción.

Puede ajustar manualmente la temperatura seleccionando uno de los seis botones de temperatura predefinidos o utilizando los botones (-) o (+) para disminuir o aumentar la temperatura en incrementos de 10°.



5. Ajustar el tiempo de cocción.

Para cocinar durante un tiempo específico, o más de 1 hora, configure cada columna de la siguiente manera. Por ejemplo, para configurar 3 horas y 45 minutos:

Presione TIME (TIEMPO) para configurar la columna uno, luego presione (+) 5 veces para configurar 5 minutos. Presione TIME (TIEMPO) nuevamente para configurar la columna 2, luego presione (+) 4 veces para configurar 40 minutos.

Presione TIME (TIEMPO) nuevamente para configurar la columna tres, luego presione (+) 3 veces para configurar 3 horas.

* La cocina se apagará automáticamente si no se detecta una sartén u olla compatible con inducción después de 90 segundos.

Botones y configuraciones

Prog (Progreso)

Establece tus propias etapas de cocción.

Time (Tiempo)

Ajusta el tiempo de cocción.

Watts (Vatios)

Controla el consumo de energía. Alterna entre 600, 900 y 1500 vatios (watts).

Pause/Clear (Pausar/Borrar)

Pausa y borra el proceso de cocción.

Start (Comenzar)

Comienza el proceso de cocción.

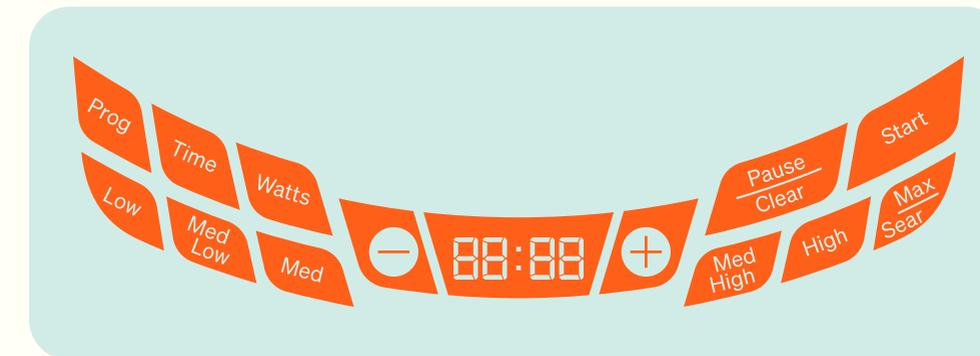
Low/Med Low/Med (Bajo/Medio Bajo/Medio)

Temperaturas establecidas ajustables: 100°F, 175°F y 275°F.

Med High/High/Max Sear (Medio Alto/Alto/Máximo Dorar)

Temperaturas establecidas ajustables: 375°F, 425°F y 575°F (dorar).

Panel de control



(-) Utilice este botón para reducir tanto la temperatura como el tiempo de cocción antes y durante el proceso de cocinado.

(+) Utilice este botón para aumentar tanto la temperatura como el tiempo de cocción antes y durante el proceso de cocinado.

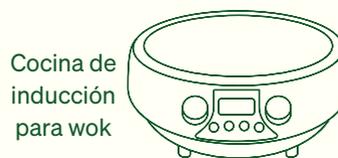
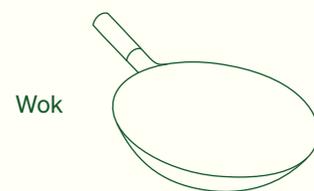
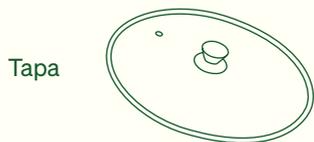
Botones de temperatura actual		
Botón	Temperatura	Ejemplos
Low (Bajo)	100°F	Cálido
Med/Low (Medio/Bajo)	175°F	Hervir a fuego lento
Med (Medio)	275°F	Vapor
Med/High (Medio/Alto)	375°	Revolver/Freír
High (Alto)	425°	Hervir/Saltear
Max/Sear (Máximo/Dorar)	575°	Sellar/Dorar

Induction Cooktop LENDING PROGRAM

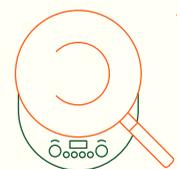
Instrucciones de funcionamiento de la cocina para wok

¿Tiene consultas? Envíe un correo electrónico a induction-cooking@AvaEnergy.org

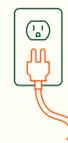
Elementos del kit de préstamo de cocinas para wok



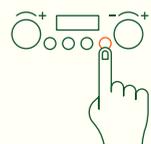
Guía de inicio rápido



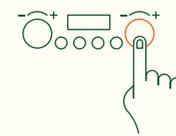
1. Coloque el wok compatible con inducción sobre la cocina de inducción.



2. Inserte el enchufe en una toma de corriente adecuada.



3. Presione el botón ON/OFF (ENCENDER/APAGAR) para encender la placa de inducción wok.



4. Presione el botón START (INICIO) para activar el modo de cocción.

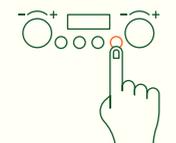
Se mostrarán 375°F y TEMP (TEMPERATURA). Luego, comenzará la cuenta atrás. La configuración predeterminada del wok es de 375°F durante 20 minutos.

Ajustar la temperatura

Gire el marcador para disminuir o aumentar la temperatura.

Ajustar tiempo

Gire el marcador para aumentar o disminuir el tiempo.



5. Presione el botón ON/OFF (ENCENDER/APAGAR) para apagar la cocina de inducción para wok.

Botones, marcadores y configuraciones

Temperature Dial (Marcador de temperatura)
Gire el marcador para disminuir o aumentar la temperatura.

Time Dial (Marcador de tiempo)
Gire el marcador para aumentar o disminuir el tiempo.

Pause/Clear (Pausar/Borrar)

Presione PAUSE/CLEAR (PAUSAR/BORRAR) para pausar la unidad. A reanudar, presione START (INICIO). Presione PAUSE/CLEAR (PAUSAR/BORRAR) nuevamente para borrar la configuración.

Start (Comenzar)

Presione el botón Inicio para activar el modo de cocción.

Preheat (Precocción)

Al presionar PREHEAT (PRECALENTAR) dos veces, se mostrará PREHEAT (PRECALENTAR) y 375°F. Ajuste la temperatura y el tiempo según

Panel de control



sea necesario. El programa de precalentamiento tiene una configuración predeterminada de 375°F durante 20 minutos.

Presione START (INICIAR). La temperatura seleccionada y F parpadearán.

Cuando la temperatura seleccionada se alcance, se mostrará la temperatura y READY (LISTO).

El wok mantendrá esa temperatura durante 5 minutos o hasta que presione START (INICIAR).

Stage (Etapa)

La función STAGE (ETAPA) le permite

configurar ajustes programables con tiempos y temperaturas.

Watts (Vatios)

La configuración predeterminada es de 1500 vatios. Presione este botón repetidamente para cambiar a 600, 900 y volver a 1500 vatios.

On/Off (Encendido apagado)

Presione ON/OFF (ENCENDER/APAGAR) una vez para encender. Se mostrará 0. Presione ON/OFF nuevamente para apagar la unidad.

Induction Cooktop

LENDING PROGRAM

Folleto de recetas



Reem Assil
Reem's California



El Shakshuka perfecto

Por Reem Assil

Rende: 3 a 4 porciones Hora: 45 minutos

INGREDIENTES

SHAKSHUKA

- 2½ tazas de cebolla, picado en tamaño mediano (aproximadamente 1 cebolla mediana)
- 1 cucharadas de ajo, picado finamente (aproximadamente 4 dientes)
- 1½-2 libras de pimientos rojos (de 4 a 6)
- 2 libras de tomates (aproximadamente 8 tomates de tamaño medio)
- 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimienta de Alepo o hojuelas de chile rojo
- 1 cucharadita de miel
- 3-4 huevos (de su preferencia)

DECORAR

- ¼ taza de queso rallado (opcional)
- 2 cucharadas de perejil fresco picado (opcional)
- Aceite de oliva para condimentar

INSTRUCCIONES

PASO 1 Calentar una sartén de hierro fundido o de acero inoxidable magnético en una hornalla de inducción con fuego medio-alto hasta que empiece a generar vapor.

PASO 2 Colocar aceite de oliva en los pimientos y saltear en la sartén por todos los lados.

PASO 3 Corte los tomates a la mitad y recúbralos en aceite. Luego, coloque el lado cortado hacia abajo, y continúe rotándolos en la sartén hasta que estén bien dorados y el tomate empiece a ablandarse. Sáquelo de la sartén.

PASO 4 Una vez que los pimientos se hayan reducido y estén quemados y burbujeantes, colóquelos en un tazón y cúbralos. Luego, cuando estén fríos, quítele la piel, saque las semillas y las venas.

PASO 5 En la misma sartén o en otra sartén poco profunda, con un calor medio-alto, deberá saltear la cebolla hasta que quede traslúcida. Luego, agregue ajo y cocine un minuto más. Agregue especias, sal, pimienta y cocine por otro minuto. Coloque los tomates



Fotografía de Sana Javeri Kadri

Podrá ver el vídeo en el siguiente link:
AvaEnergy.org/induction-resources

con pieles, un poco de caldo de cocción y los pimientos a la cacerola. Luego, baje el calor y cocine a fuego lento por aproximadamente 20 minutos revolviendo con frecuencia. Puede agregar hasta media taza de agua, si es necesario, para evitar que la salsa se queme.

PASO 6 Coloque la preparación en una batidora y procese el contenido. También, puede triturarlo con una batidora de mano. Agregue miel. La salsa deberá quedar con una textura espesa.

PASO 7 Haga agujeros con una cuchara y coloque un huevo en cada agujero. Coloque sal, cúbralo y cocine a fuego lento con un calor medio durante 5 a 10 minutos hasta que las claras estén firmes y los huevos a su gusto.

PASO 8 Servir el contenido con guarnición y colocar un pan de pita.



Nite Yun
Nyum Bai



Carne de Res de Camboya con Pimienta Negra (Lok Lak)

Por Nite Yun

Rinde: 4 porciones Hora: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de salsa de ostras
- 1/4 de taza de ajo machacado (aproximadamente 8 dientes de ajo)
- 3 cucharadas de vino de arroz
- 2 3/4 cucharadas de azúcar sin refinar
- 2 cucharadas de salsa de soja estacionada (como por ejemplo, la Golden Mountain)
- 2 cucharadas de salsa de soja oscura
- 2 1/2 cucharaditas de Kampot triturado
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de agua
- 2 libras de filete de flanco, cortado en cubos de 3/4 pulgadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de cebolla roja en rodajas finas (de una cebolla mediana)
- 2 cucharadas de jugo de lima fresco (de una lima)
- 1 cucharadita de sal marina gruesa
- 1 cucharadita de Kampot triturado grueso u otros granos de pimienta negra
- 8 hojas de lechuga mantecosa
- 1 tomate verde, cortado en 8 gajos

INSTRUCCIONES

PASO 1 Mezcle la salsa de ostras, el ajo, el vino de arroz, el azúcar, la salsa de soja, salsa de soja oscura y los granos de pimienta de Kampot triturados en un tazón pequeño.

PASO 2 Mezcle maicena y dos cucharadas de agua en un tazón mediano hasta que la maicena se disuelva. Luego, agregue la carne de res y mezcle para cubrir. Agregue 1/4 taza de la mezcla de salsa de ostras y luego cubra el contenido. Refrigere por 8 horas o durante la noche. Cubra la mezcla restante de la salsa de ostras, y coloque el preparado a un lado.

PASO 3 Coloque aceite de oliva en un wok de inducción ajustado en calor alto. Agregue cuidadosamente la mezcla de carne de res al wok. Cocine de 4 a 5 minutos, revolviendo el wok frecuentemente hasta que la carne de res tome un color marrón. Agregue la cebolla roja y la mezcla de salsa de ostras restantes, y cocine durante dos minutos más, revolviendo el wok frecuentemente.



Podrá ver el video en el siguiente link:
AvaEnergy.org/induction-resources

PASO 4 Mezcle el jugo de lima, la sal marina y los granos de pimienta de Kampot molidos. Coloque la carne de res, las hojas de lechuga y los tomates en un plato y sírvalo con salsa de lima.



Hanif Sadr
Komaaj



Bademjan Kebab del norte de Irán

Por Hanif Sadr

Rinde: 4 to 6 porciones Hora: 90 minutos

INGREDIENTES

SALSA BIEH

- 4 manojos de cilantro
- 2 racimos de perejil
- 1 manojo de menta
- 1 cebolla verde en racimo
- 1 cebolla amarilla mediana
- 5 dientes de ajo
- 10 onzas de mezcla de granada
- 1 libra de nueces
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de pimentón
- 8 onzas de caldo vegetal
- aceite de canola
- sal y pimienta

BERENJENA ASADA

- 4–6 berenjenas italianas
- aceite de oliva
- sumac
- sal y pimienta

INSTRUCCIONES

PASO 1 Lave y seque todas las hierbas. Luego, precaliente el horno a 350°F.

PASO 2 Triture las hierbas, el ajo y la cebolla en un procesador.

PASO 3 Machacar las nueces en una licuadora.

PASO 4 Caliente el aceite de canola en una sartén, agregue la mezcla de hierbas y nueces, revolviendo continuamente durante 15 minutos.

PASO 5 Luego de que la mitad del agua se haya evaporado, agregue cúrcuma, pimentón, sal y pimienta, y continúe revolviendo por 5 minutos.

PASO 6 Coloque la melaza de granada y el caldo vegetal y revuelva bien. Cocine por 10 minutos revolviendo cada tanto. Reduzca el calor y cocine la salsa por 20 minutos más.

PASO 7 Corte las berenjenas longitudinalmente y colóquelas en una placa de horno, con la piel hacia abajo. Agregue aceite de oliva, sumac, sal y pimienta.

PASO 8 Cocine la berenjena durante 20–25 minutos.

PASO 9 Conserve la berenjena en la placa para horno y coloque 1–2 cucharadas del sazonado encima de cada lámina de berenjena. Cubra la placa para horno con papel de aluminio y vuelva colocarla en el horno durante 8–10 minutos. Retire el papel aluminio durante los últimos 3–5 minutos.

PASO 10 Decore el plato con hierbas frescas, brotes, bayas y semillas de granada.



Podrá ver el video en el siguiente link:
AvaEnergy.org/induction-resources

Cambiar a la inducción es una excelente manera de reducir su huella de carbono.

A través del “Programa de préstamo de cocinas de inducción,” fomentamos la adopción de electrodomésticos energéticamente eficientes en su hogar. Únase a nosotros en la lucha contra el cambio climático.

Conozca la ciencia detrás de la cocina por inducción en AvaEnergy.org/induction