

Cuisinart®

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y LIBRO DE RECETAS



Parrilla multifunción Stack5™

Serie GRM3

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto,
siempre lea cuidadosamente las instrucciones antes del uso.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. **LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES.**
2. **Desenchufe el aparato cuando no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar/sacar piezas y antes de limpiarlo.**
3. No toque las superficies calientes; use los mangos/asas y los botones o perillas. Siempre tenga puestos guantes para el horno/manoplas al manipular materiales calientes.
4. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no sumerja el cable, los enchufes ni la carcasa del aparato en agua ni en ningún otro líquido. Si la carcasa se cae al agua, desconecte el cable de la toma de corriente inmediatamente; **NO toque el agua.**
5. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando sea usado por o cerca de niños. **Los niños deben ser supervisados para que no jueguen con el aparato.**
6. No use este aparato si el cable o el enchufe están dañados, después de un mal funcionamiento, después de que se haya caído, o si está dañado; devuélvalo a un centro de servicio autorizado (véase la sección "Garantía") para su revisión, reparación o ajuste.
7. El uso de accesorios no recomendados o provistos por Cuisinart presenta un riesgo de incendio, descarga eléctrica o heridas.
8. No lo use en exteriores ni en lugares donde el aparato o el cable podrían mojarse.
9. No lo use para ningún fin que no sea el indicado.
10. Este aparato no ha sido diseñado para freír alimentos.
11. Para evitar la posibilidad de que el aparato sea jalado accidentalmente del área de trabajo, lo que podría resultar en daños al aparato o lesiones personales, no permita que el cable cuelgue en el borde de la mesa o de la encimera.
12. Para evitar el riesgo de daño al cable, incendio o electrocución, no permita que el cable tenga contacto con superficies calientes, incluso hornillas.
13. Tenga sumo cuidado al mover un aparato que contenga aceite u otro líquido caliente.
14. No coloque el aparato sobre o cerca de un quemador a gas o de un hornillo eléctrico caliente, ni en un horno caliente.
15. No haga funcionar el aparato en agua o bajo agua corriente.
16. Evite los cambios súbitos de temperatura, como el que se produce al introducir alimentos refrigerados en la bandeja caliente.
17. **PRECAUCIÓN: PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA, COCINE SOLAMENTE EN LA BANDEJA PROVISTA, O EN RECIPIENTES COLOCADOS SOBRE LA REJILLA DE COCCIÓN AL VAPOR.**
18. **PRECAUCIÓN:** La bandeja puede quemar la superficie de las mesas y encimeras. **NO** coloque la bandeja o la rejilla calientes directamente sobre la mesa u otra superficie; siempre use un salvamantel o una rejilla resistentes al calor.
19. Siempre conecte el cable al aparato antes de enchufarlo en la toma de corriente. Para desconectar ponga la perilla de control en "OFF", y luego desenchufe el cable de la toma de corriente.
20. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. **Siempre desenchufe el aparato antes de guardarlo en un armario/gabinete.** Dejar el aparato enchufado representa un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando cierra.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

USO DE ALARGADORES

El cable removible provisto con este aparato es corto, para reducir el riesgo de que alguien se enganche o tropiece con un cable

más largo. Se podrá usar un cable alargador/de extensión, siempre que respete las precauciones siguientes.

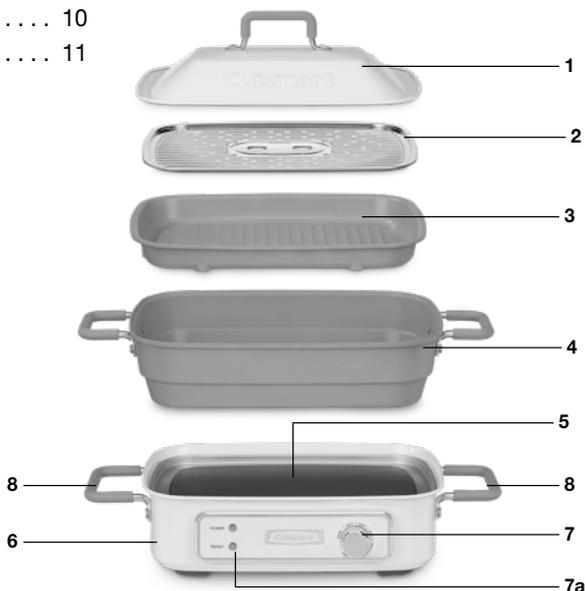
La clasificación nominal del cable alargador/de extensión removible más largo debe ser por lo menos igual a la del aparato. Asegúrese de que la extensión tiene puesta a tierra. El cable más largo debe ser acomodado de tal manera que no cuelgue de la encimera/mesa, donde puede ser jalado por niños o causar tropiezos.

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Piezas y características	3
La parrilla multifunción Stack5™ lo hace todo	4
Instrucciones de ensamblaje	4
Instrucciones de operación	4
Limpieza y mantenimiento	5
Consejos	5
Para dorar/saltear	5
Para la cocción lenta	5
Para cocinar al vapor	6
Pautas de uso de las funciones de cocción	7
Guía de cocción al vapor	8
Resolución de problemas	9
Garantía	10
Recetas	11

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

- 1. Tapa removible con asas envueltas en silicona**
- 2. Rejilla de cocción al vapor de acero inoxidable**
eleva los alimentos para cocinarlos al vapor
- 3. Parrilla antiadherente removible**
para asar
- 4. Bandeja antiadherente removible de 5 cuartos de galón (4.75 L)**
para cocinar a fuego lento, hornear, dorar/saltear, cocinar al vapor y asar a la plancha
- 5. Placa calentadora**
- 6. Carcasa**
- 7. Control de temperatura desde “WARM” (mantener caliente) hasta 400 °F (205 °C)**
 - Indicadores luminosos de encendido (“POWER”) y listo (“READY”)
- 8. Agarraderas envueltas en silicona**
- 9. Cable removible (no ilustrado)**
para un almacenaje fácil y práctico
- 10. Sin BPA (no ilustrado)**
Ninguna de las piezas en contacto con los alimentos contiene bisfenol A (BPA)



LA PARRILLA MULTIFUNCIÓN STACK5™ LO HACE TODO

La parrilla multifunción Stack5™ es un aparato de cocina perfeccionado que reúne seis aparatos en uno.

PARRILLA

Use la Stack5™ para asar hamburguesas, bistec, pollo, pescado o vegetales. Nota: Cuando use la unidad para asar, use la parrilla antiadherente removible.

PLANCHA

Use la Stack5™ como plancha para preparar panqueques, huevos, tostadas ("French toasts"), papas ralladas ("hash browns") y carne de desayuno. Nota: Cuando use la unidad para cocinar a la plancha, use bandeja antiadherente removible.

DORAR/SALTEAR

La Stack5™ puede usarse como una sartén eléctrica. Use la bandeja antiadherente para dorar o saltear los ingredientes. Los ingredientes dorados/salteados también pueden usarse como base en platos de cocción lenta.

COCCIÓN LENTA

La bandeja antiadherente de 5 cuartos de galón (4.75 L) de la Stack5™ es perfecta para crear una variedad de platos de cocción lenta.

HORNEAR

Use la bandeja antiadherente para hornear pasteles y cazuelas/guisos.

COCCIÓN AL VAPOR

Cocine al vapor cualquier cosa, desde alcachofas hasta brócoli y pechugas de pollo en la Stack5™. Coloque la rejilla de cocción al vapor de acero inoxidable en la bandeja y agregue un mínimo de 3 tazas (710 ml) de agua.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Coloque la unidad sobre una superficie limpia, plana y segura. La Stack5™ puede configurarse de tres maneras, dependiendo del accesorio usado:

Para usar la parrilla: Coloque la parrilla directamente en la placa calentadora.



Para usar la bandeja: Coloque la bandeja directamente en la placa calentadora.



Para usar la rejilla de cocción al vapor: Coloque la bandeja en la placa calentadora, y luego coloque la rejilla de cocción al vapor en la bandeja.



NOTA: Cerciórese de que la rejilla de cocción al vapor se apoya en la línea de soporte de la bandeja, no en los remaches de las agarraderas.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

Una vez ensamblada la parrilla multifunción Stack5™, simplemente gire la perilla de control de temperatura al nivel deseado, desde "WARM" (mantener caliente) hasta 400 °F (205 °C). Una vez enchufada la unidad, la luz encendido ("READY") blanca y la luz de listo ("READY") azul se encenderán para indicar que la unidad está encendida. Después de elegir la temperatura, la luz de listo se apagará.

Dependiendo de la temperatura elegida, el calentamiento puede tomar hasta 10 minutos. Cuando el termostato alcance el nivel temperatura adecuado, la luz de listo azul se encenderá para indicar que la

unidad está lista para cocinar. Nota: La luz se apagará y se volverá a encender durante el uso, a medida que el termostato regula la temperatura; esto es normal.

Use el control de temperatura para fijar y mantener la temperatura de la superficie de cocción, ajustando la temperatura durante la cocción si es necesario.

Consulte las pautas de uso de las funciones y la guía de cocción al vapor en las páginas 7 y 8 para recomendaciones.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Todas las piezas removibles son aptas para lavavajillas.

1. Desenchufe la unidad y permita que se enfríe completamente antes de limpiarla.
2. Nunca sumerja la base/carcasa en agua ni en ningún otro líquido.
3. Limpie la base/carcasa y el panel de control con un paño ligeramente humedecido.
4. Lave la parrilla, la bandeja, la tapa y la rejilla de cocción al vapor en agua jabonosa tibia y enjuáguelas bien. También las puede lavar en el lavavajillas.
5. Seque todas las piezas después de lavarlas.
6. **Mantenimiento:** Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

NOTA: Si es necesario, remoje la bandeja en agua jabonosa tibia para despegar los residuos antes de limpiarla. Si es necesario restregarla, use un cepillo o un estropajo de nylon y detergente líquido, o un limpiador no abrasivo.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

- El tiempo de precalentamiento puede variar dependiendo de varios factores, incluyendo la temperatura elegida, la

temperatura actual de la parrilla o de la bandeja, y el contenido de la bandeja.

- Siempre use utensilios de madera, plástico o silicona. No use utensilios de metal, los cuales pueden dañar el revestimiento antiadherente.

CONSEJOS PARA DORAR/ SALTEAR

- Use la bandeja para dorar y saltear. Use la bandeja como usaría un sartén en la estufa para saltear ingredientes o dorarlos antes de usarlos en muchos platos de cocción lenta.
- Para conseguir resultados uniformes, no sobrellene la vasija. Disponga los alimentos en una capa uniforme en el fondo de la bandeja, cocinando por tandas si es necesario.
- Muchas recetas de cocción lenta requieren dorar/saltear los ingredientes antes de cocinarlos. Algunos alimentos producen más grasa de lo que requiere el plato final. Para quitar el exceso de grasa, retire cuidadosamente la bandeja de la base, usando agarraderas, manoplas o guantes para el horno, y vacíe la grasa por la esquina de la bandeja. Vuelva a colocar la bandeja en la base y termine de cocinar el plato.
- Cuando dore carne, puede usar los residuos de carne pegados al fondo de la bandeja para darle sabor al plato que está preparando. Simplemente añada una pequeña cantidad de líquido (tal como vino o caldo) y raspe el fondo de la bandeja con un cucharón de madera; deje el jugo en la bandeja. Incorpore el jugo en la receta o úselo para preparar una salsa.

CONSEJOS PARA LA COCCIÓN LENTA

- Cocine lentamente como lo haría en el horno. Cocine los cortes de carne más duros hasta que estén tiernos, por lo general de 3 a 4 horas.
- La cocción lenta es ideal para cocinar alimentos que requieren cocinarse por

-
- mucho tiempo, tal como los guisos/estofados y los frijoles.
 - La cocción lenta es perfecta para cocinar los cortes de carne menos tiernos, tal como la paleta.
 - Recomendamos dorar los alimentos antes de cocinarlos a fuego lento para dar más sabor y color al plato final. Sin embargo, si el tiempo no lo permite, este paso puede omitirse y todos los ingredientes pueden ser añadidos a la bandeja para cocinar a fuego lento.
 - La carne molida siempre debe dorarse antes de cocinarse a fuego lento.
 - Para obtener resultados óptimos, llene la bandeja hasta por lo menos un cuarto de su capacidad, pero sin pasar tres cuartos de su capacidad.
 - Si desea que los vegetales estén crujientes, agréguelos 30 minutos antes del final de la cocción. Las hierbas frescas deben agregarse inmediatamente antes de servir.
 - Procure no abrir la tapa durante la cocción, ya que esto deja escapar el vapor, alargando la cocción.
 - Muchas comidas cocinadas a fuego lento, tales como los guisos/estofados, son mejores al día siguiente, tras refrigerarse y recalentarse.
 - Una excelente manera de recalentar los alimentos cocinados lentamente es hervirlos a fuego lento. Revuelva para asegurarse de que todos los ingredientes se calienten, y luego ajuste la temperatura a 300°F.
 - Descongele los alimentos congelados completamente antes de cocinarlos a fuego lento.
 - Si desea, puede preparar los ingredientes la noche anterior y refrigerarlos hasta el momento de cocinar. Dore algunos ingredientes si es necesario, y luego coloque todos los ingredientes en la bandeja. Cubra y refrigere. Cuando esté listo/a para cocinar, coloque la bandeja en la base y programe el tiempo de cocción, agregándole 30 minutos.

- Para cocinar con menos grasa, quite la grasa visible de la carne y del pollo. Quite la piel del pollo y elimine la grasa residual después de dorar la carne.

CONSEJOS PARA COCINAR AL VAPOR:

- La cocción al vapor es uno de los métodos de cocción más saludables, puesto que conserva un máximo de nutrientes.
- Para cocinar al vapor, llene la bandeja con aprox. 3 a 4 tazas (710 a 945 ml) de agua, hasta la línea "MAX/STEAM". Coloque los ingredientes sobre la rejilla de cocción al vapor. Tapar y fijar la temperatura en 400°F. El tiempo empezará después de elegir la temperatura.
- Cuando cocine alimentos pesados, tales como mazorcas de maíz, coloque los primeros alimentos en el centro de la rejilla.
- Cuando cocine al vapor pescado o mariscos, solo use 3 tazas (710 ml) de agua.
- Tenga mucho cuidado al retirar la tapa. Manténgala alejada de su cuerpo al retirarla.

El equipo no es para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidad física, sensorial o mental reducida, con falta de experiencia y conocimiento, a menos que sean instruidos o supervisados.

El aparato no está entendido para ser operado mediante temporizadores externos o sistemas de control remotos.

PAUTAS DE USO DE LAS FUNCIONES DE COCCIÓN

MODO	TEMPERATURA ACONSEJADA
Parrilla	
Bistec, hamburguesas, costillas, pollo	400°F
Tocino	375°F
Vegetales	375°F
Plancha	
Huevos	250°F
Panqueques, tostadas francesas, sándwiches de queso, quesadillas	350°F
Tocino	375°F
Bistec, salchichas, pollo	400°F
Cocción al vapor	
Vegetales, pollo	400°F
Pescado, mariscos	350°F
Hornear	
Pastel, cazuelas/guisos/estofados	275°F a 350°F
Dorar/Saltear	
Carnes, pollo	400°F
Vegetales	350°F a 375°F
Cocción lenta	
Cortes de carne más duros, guisos/estofados, chiles	200°F a 250°F

Tabla de cocción al vapor

ALIMENTO	CANTIDAD	PREPARACIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Alcachofas	2	limpias	40 a 45 minutos
Brócoli/Brécol	1 racimo, aprox. 16 a 20 onzas (455 a 600 g)	cogollos de 2 in. (5 cm)	10 a 12 minutos
Calabacines/Calabacitas	1 libra (455 g)	rodajas de ½ in. (1.5 cm)	12 a 14 minutos
Calabaza moscada	1 libra (455 g)	en cubos	20 minutos
Camarones*	1 libra (455 g); grandes	pelados y limpios	8 a 10 minutos
Camote/batata	16 a 20 onzas (455 a 600 g)	rebanar o cortar en pedazos de ¾ in. (2 cm)	14 a 15 minutos
Coliflor	1 mediana, aprox. 20 onzas (600 g)	cogollos de 2 in. (5 cm)	15 minutos
Espárragos	1 libra (455 g)	limpios	10 a 12 minutos
Habichuelas	1 libra (455 g)	limpias	15 a 17 minutos
Huevos duros	12		20 a 25 minutos
Maíz	4 mazorcas	descascarillado	15 a 18 minutos
Papas amarillas	16 a 20 onzas (455 a 600 g)	rebanar o cortar en pedazos de ¾ in. (2 cm)	20 minutos
Papas nuevas	2 libras (910 g)	enteras	25 a 30 minutos
Pescado* (salmón, pez espada, etc.)	1 libra (455 g)	porciones pequeñas	filetes delgados: 8 a 10 minutos filetes gruesos: 15 a 20 minutos
Pollo	1 libra (455 g); aprox. 2 pechugas deshuesadas	enteras	20 a 25 minutos
Tirabeques	1 libra (455 g)	limpios	10 a 11 minutos
Zanahorias "baby"	1 libra (455 g)	enteras	18 a 20 minutos

*Usar solamente 3 tazas (710 ml) de agua

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Tema	Pregunta/Problema	Solución
Energía	La unidad no se enciende.	Compruebe que la unidad está enchufada y que la toma de corriente a la cual está conectada está funcionando.
		Comuníquese con nuestro servicio de atención al cliente al 1-800-726-0190.
Operación	¿Es necesario dorar la carne antes de la cocción lenta?	Dorar la carne antes de la cocción lenta es opcional. Es beneficioso, ya que da más sabor y color al plato final, pero se puede omitir si el tiempo es corto. Excepción: La carne molida siempre debe ser dorada antes de la cocción.
	¿Se puede meter la bandeja al horno o sobre la hornilla de la estufa?	La bandeja ha sido diseñada especialmente para esta parrilla. No aconsejamos que la use para cocinar alimentos en la hornilla o al horno.
Limpieza	¿Se puede meter la unidad en el lavavajillas?	Todas las piezas removibles son aptas para lavavajillas (bandeja superior solamente). No sumerja la base/carcasa en agua, ni la meta al lavavajillas. Limpie la base/carcasa y el panel de control con un paño ligeramente humedecido.
	La bandeja y la parrilla son antiadherentes. ¿Por qué los alimentos se pegan?	Aunque la bandeja y la parrilla tienen un revestimiento antiadherente, es posible que residuos de comida se quemen en ellas, dificultando su remoción.
	Hay residuos de alimentos en la bandeja/parrilla. ¿Cómo limpiarla sin dañar el revestimiento antiadherente?	De ser necesario, remoje la bandeja/parrilla en agua jabonosa tibia antes de lavarla. Si es necesario restregarla, use un cepillo o un estropajo de nylon y detergente líquido o un limpiador no abrasivo.

CHILE Y PERÚ GARANTÍA

¡Felicitaciones! Usted ha adquirido un producto Cuisinart de calidad garantizada.

Condiciones del Certificado de Garantía:

1. La garantía rige a partir de la fecha de compra. Para hacerla efectiva, el cliente deberá presentar la factura de compra y su correspondiente Certificado de Garantía.
2. La garantía solamente aplica por daños comprobados de fabricación. El artículo será revisado, cambiado y/o reparado gratuitamente por todo aquel defecto eléctrico o mecánico de fabricación.
3. La garantía no tiene validez:
 - 3.1. Cuando el artículo haya sido abierto, desarmado o reparado por personal no autorizado. El artículo solamente debe ser reparado por la red de Servicios Técnicos Autorizado.
 - 3.2. Cuando el artículo haya sido utilizado para trabajos para los cuales no ha sido diseñado.
 - 3.3. Cuando los daños no sean defectos de fabricación, por ejemplo daños causados por golpes, derrame de residuos dentro de las partes, daños por insectos u otros comprobados en su momento. O por el mal uso, contrario a lo indicado en el manual de instrucciones.
 - 3.4. Cuando los daños o averías causados en el artículo sean por accidentes, causas imprevistas o deliberadas, daños causados por voltajes entre un 10% mayor o menor del indicado en la placa de especificaciones del artículo.
 - 3.5. Por desgaste normal de sus componentes y/o accesorios, por causas normales de uso.
 - 3.6. Por accesorios y partes rotas o deterioradas durante el uso inadecuado.

**Recomendamos leer el manual de instrucciones.

IMPORTANTE: FAVOR CONSERVAR ESTE CERTIFICADO DEBIDAMENTE SELLADO POR EL ESTABLECIMIENTO EN DONDE COMPRO EL PRODUCTO. SERA REQUISITO LA PRESENTACION DEL MISMO ANTE VENTUAL RECLAMO DE GARANTIA.

ARGENTINA GARANTÍA

¡Felicitaciones! Usted ha adquirido un producto CUISINART de calidad garantizada.

Condiciones de la garantía:

1. Período de garantía 12 meses a partir de la fecha de compra. Para hacerla efectiva, usted deberá presentar la factura de compra, la cuál debe estar dentro del período de garantía.
2. La garantía solamente aplica por fallas comprobadas en su funcionamiento. El artículo será revisado, y/o reparado gratuitamente por todo aquel defecto eléctrico o mecánico detectado durante la vigencia de la garantía.
3. La garantía no tiene validez:
 - 3.1. Cuando el artículo haya sido abierto, desarmado o reparado por personal no autorizado. El artículo solamente debe ser abierto, intervenido y/o reparado por la red Servicios Técnicos Autorizados.
 - 3.2. Cuando el artículo haya sido utilizado para usos no familiares/domésticos y/o trabajos para los cuales no ha sido diseñado.
 - 3.3. Cuando las fallas no sean defectos de fabricación, sino fallas causados por: golpes, derrame de líquidos o residuos dentro de las partes, daños por insectos u otros factores externos al equipo, comprobados en su momento; Así como por el mal uso, contrario a lo indicado en el manual de instrucciones.
 - 3.4. Cuando las fallas o averías causados al artículo sean por accidentes, causas imprevistas o deliberadas, daños causados por descargas eléctricas, subidas o bajas de tensión y/o voltajes entre un 10% mayor o menor del indicado la placa de especificaciones del artículo.
 - 3.5. Por accesorios y partes rotas o deterioradas durante el uso inadecuado.

Recomendamos leer el manual de instrucciones.

IMPORTANTE: CONSERVE LA FACTURA DE SU COMPRA. SÓLO SE ACEPTAN ARTÍCULOS CON LA FACTURA DEL COMERCIO QUE LE VENDIÓ EL ARTÍCULO.

RECETAS

Budín de pan Jalá	11
Frittata de desayuno con salchicha, pimiento y queso Cheddar	12
Panqueques de banana	12
Chilaquiles para el desayuno-almuerzo	13
Pasta “al horno” con vegetales de verano	13
Gratén de berenjena	14
Arroz con pollo	15
“Cacciatore” de pollo	15
Pollo desmenuzado al estilo latino ...	16
Cazuela de enchilada de pollo	16
Pollo asado con vegetales de primavera	17
Falda a la barbacoa	17
Fajitas de bistec de falda	18
Bistec con cebolletas y salsa verde	18
Chili con carne	19
Estofado de res en cerveza Guinness	20
Salchichas asadas con pimientos.....	20
Pinchos hawaianos	21
Camarones Scampi.....	21
Filetes de lenguado rellenos de cangrejo	22
Frijoles rojos con arroz.....	22
Arroz de coliflor frito.....	23
Gratén de calabaza moscada y farro	23
Coles de Bruselas con cebolla roja.....	24
Macarrones con queso tradicionales	25
Polenta	25
“Foster” de banana	26
Torta invertida de frambuesa e higo. 26	
Pastel de zanahoria.....	27

Budín de pan Jalá

Prepare este plato la noche anterior, para que esté listo a primera hora.
¡Es el perfecto plato para el desayuno-almuerzo!

Rinde 8 porciones

- Spray vegetal**
- 4 huevos grandes**
- 2 tazas (475 ml) de leche entera**
- 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla**
- 1/3 taza (80 ml) de jarabe de arce/ maple**
- 2 cucharaditas de canela en polvo**
- 1 cucharadita de nuez moscada rallada**
- 1/4 cucharadita de cucharadita de sal**
- 1 libra (455 g) de pan Jalá, en tiras de 9 x 1/2 in. (1.5 x 23 cm)**
- 2 cucharadas llenas de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 2 cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos**

1. Engrasar ligeramente la bandeja con spray vegetal.
2. Colocar los huevos, la leche, la crema, la vainilla, el jarabe, la canela, la nuez moscada y la sal en un tazón mediano; batir hasta conseguir una mezcla espumosa.
3. Disponer la mitad de las tiras de pan Jalá en el fondo de la bandeja. Verter la mitad de la mezcla por encima, y luego rociar uniformemente con la mitad del azúcar rubio. Disponer el resto de las tiras de pan, en dirección opuesta a la primera capa. Verter el resto de la mezcla por encima, y luego rociar uniformemente con el azúcar rubio restante.
4. Cubrir y refrigerar por 2 a 12 horas.
5. Sacar del refrigerador y llevar a temperatura ambiente. Colocar la bandeja en la base de la Stack5™ y cubrir con pedacitos de mantequilla; tapar.

6. Fijar la temperatura en 200 °F. Hornear por aprox. 2 horas, hasta que la temperatura interna alcance 160 °F (71 °C).
7. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción: Calorías 420 (47 % de grasa) • Carbohidratos 44 g • Proteínas 11 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 12 g Colesterol 190 mg • Sodio 430 mg Calcio 177 mg • Fibra 2 g

Frittata de desayuno con salchicha, pimiento y queso Cheddar

Un gran desayuno-almuerzo para una multitud. ¡Y las sobras son perfectas para un almuerzo ligero al día siguiente!

Rinde 8 porciones

- | | | |
|---|--|---|
| 2
8
1
12
½
¾
½
2
4 | cucharaditas de aceite de oliva onzas (225 g) de salchicha de desayuno precocinadas, en rodajas
pimiento dulce rojo mediano, en cubitos de ½ in. (1.5 cm)
huevos grandes
taza (120 ml) de leche
cucharadita de sal kosher
cucharadita de pimienta negra recién molida
cebollitas (“green onions”), en rodajas
onzas (115 g) de queso Cheddar, rallado | 1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Colocar una cucharadita de aceite de oliva en la bandeja.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregar las rodajas de salchicha. Dorar ligeramente por aprox. 3 a 5 minutos por lado. Retirar y reservar.
3. Colocar el aceite restante en la bandeja y agregar los cubos de pimiento; saltar por aprox. 5 minutos, hasta que estén ligeramente dorados y suaves.
4. Mientras el pimiento se está cocinando, batir los huevos con la leche, la sal y la pimienta. |
|---|--|---|

5. Cuando el pimiento esté suave, agregar la cebolleta y cocinar por 1 a 2 minutos adicionales.
6. Devolver la salchicha a la bandeja y ajustar la temperatura a 300 °F.
7. Agregar la mezcla de leche y cubrir con queso Cheddar. Tapar y dejar que se cocine por 35 a 40 minutos, hasta que los huevos estén cuajados.
8. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones): Calorías 271 (65 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 19 g Grasa 19 g • Grasa saturada 7 g Colesterol 309 mg • Sodio 771 mg Calcio 175 mg • Fibra 0 g

Panqueques de banana

Estos panqueques dulces son perfectos para el desayuno-almuerzo. ¡Les encantarán a los niños!

Rinde aprox. 14 panqueques

- | | |
|--|---|
| 1¾
¼
¼
1
½
¼
¼
1½
2
¾
2
¼ | tazas (220 g) de harina común
taza (50 g) de azúcar granulada
taza (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
cucharadita de bicarbonato de sodio
cucharadita de polvo de hornear
cucharadita de sal
cucharadita de canela en polvo
tazas (365 g) de suero de leche (“buttermilk”)
2 huevos grandes
¾ cucharadita de extracto natural de vainilla
2 bananas maduras (½ aplastada, 1½ en rodajas delgadas)
taza (115 g) de mantequilla sin sal, derretida |
|--|---|

Mantequilla sin sal para engrasar la bandeja

1. Colocar la harina, los azúcares, el bicarbonato, el polvo de hornear, la sal y la canela en un tazón pequeño; revolver. Reservar.
2. Colocar el suero de mantequilla, los huevos, la vainilla y la banana en otro

tazón. Batir hasta conseguir una mezcla homogénea.

3. Agregar la mantequilla derretida. Agregar la mantequilla derretida.
4. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 350 °F.
5. Cuando esté caliente, agregar una pequeña cantidad de mantequilla y engrasar el fondo de la bandeja.
6. Formar panqueques de ¼ de taza (60 ml) de la mezcla. Disponer 2 a 3 rodajas de banana en cada panqueque. Cocinar por aprox. 2 minutos, hasta que aparezcan burbujas, y luego voltear y cocinar por aprox. 1 a 2 minutos adicionales. Repetir con el resto de la mezcla.
7. Servir en platos tibios. Para mantener los panqueques calientes, ponerlos en una placa para horno y meterlos al horno (200 °F/100 °C).

Información nutricional por porción (2 panqueques):
Calorías 199 (34 % de grasa) • Carbohidratos 27 g
Proteínas 6 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 4 g
Colesterol 71 mg • Sodio 306 mg • Calcio 81 mg
Fibra 1 g

Chilaquiles para el desayuno-almuerzo

Un divertido y sabroso plato de huevos, ¡y una gran manera de alegrar su próximo desayuno-almuerzo!

Rinde 15 porciones

- 1 cucharadita de aceite de oliva
 - 1 cebolla pequeña, picada
 - 2 dientes de ajo, finamente picados
 - 1 jalapeño, sin semillas, picado
 - 1 libra de tomatillos, en cubitos
 - ½ cucharadita de sal kosher
 - 1 lata de 4 onzas (130 g) de chiles verdes
 - 1½ tazas (355 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
 - 8 tazas (400 g) de chips/totopos de maíz
 - 6 huevos grandes
 - 1 taza (140 g) de queso Cotija desmenuzado
 - 1 taza (115 g) de queso Monterey Jack rallado
 - Cilantro fresco picado
1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F.

Colocar el aceite en la bandeja. Cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el ajo, el jalapeño, los tomatillos y la sal. Cocinar por 6 a 8 minutos., revolviendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos y fragrantes.

2. Agregar los chiles verdes y el caldo de pollo; cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Reducir la temperatura ligeramente para mantener un fuego lento pero constante.
3. Agregar la mitad de las tortillas y revolver para cubrir con el líquido. Hacer 6 abolladuras en la mezcla de chips/chile para los huevos. Ajustar la temperatura a 175 °F.
4. Romper cada huevo en una taza pequeña o un ramequín. Cuando esté listo/a, agregar los huevos en las abolladuras. Rociar con la mitad del queso.
5. Tapar y cocinar por aprox. 25 minutos, chequeando los huevos de vez en cuando para comprobar que no se cocinan demasiado rápido.
6. Cuando estén casi listos, agregar los chips restantes, y luego el queso restante. Tapar otra vez y cocinar por aprox. 8 a 10 minutos, hasta que el queso esté derretido.
7. Rociar con cilantro picado y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 15 porciones): Calorías 565 (52 % de grasa)
Carbohidratos 47 g • Proteínas 21 g • Grasa 32 g
Grasa saturada 9 g • Cholesterol 226 mg • Sodio 839 mg • Calcio 395 mg • Fibra 6 g

Pasta “al horno” con vegetales de verano

¿Por qué encender el horno? ¡La Stack5™ de Cuisinart® lo hace todo!

Rinde 8 a 10 porciones

- 1 libra (455 g) de rigatoni
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 berenjena pequeña, en cubos de ½ in. (1.5 cm)
- 1 calabacín/calabacita (“zucchini”) pequeño, en cubos de ½ in. (1.5 cm)
- 1 pimiento dulce rojo de aprox. 8 onzas (225 g)
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 huevo grande

- | | |
|--|---|
| <p>15 onzas (425 g) de queso ricota/
requesón</p> <p>8 onzas (225 g) de queso Mozzarella,
rallado</p> <p>2 onzas (55 g) de queso Parmesano,
rallado</p> <p>2 tazas (300 g) de tomates de pera</p> <p>½ taza (30 g) de hojas de albahaca
fresca</p> <p>Spray vegetal</p> | <p>3 tazas (120 g) de pan rallado</p> <p>12 onzas (340 g) de berenjena, en
rodajas de ¼ in. (0.5 cm)</p> <p>½ taza (120 ml) de aceite de oliva</p> <p>4 tazas (945 ml) de salsa Marinara</p> <p>8 onzas (225 g) de queso Mozzarella,
rallado</p> <p>1 onza (30 g) de queso Parmesano,
rallado</p> |
|--|---|

- Preparar la pasta según las instrucciones del fabricante, reservando ½ taza (120 ml) del líquido de cocción.
- Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Colocar el aceite de oliva de en la bandeja. Cuando el aceite esté caliente, agregar los cubos de vegetales y ½ cucharadita de la sal. Cocinar, revolviendo, por aprox. 10 a 12 minutos, hasta que estén tiernos y dorados.
- Mientras los vegetales se están cocinando, colocar el queso ricota, el huevo y ¼ de cucharadita de sal en un tazón grande; batir.
- Agregar la pasta cocinada y el líquido de cocción reservado a la mezcla de queso. Incorporar delicadamente los vegetales salteados, la Mozzarella, el Parmesano, los tomates de pera, ¼ de cucharadita de sal y las hojas de albahaca fresca a la mezcla.
- Limpiar la bandeja con papel absorbente y engrasar ligeramente con spray vegetal.
- Agregar la pasta y fijar la temperatura en 325 °F. Tapar y cocinar por 45 minutos.
- Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones): Calorías 363 (33 % de grasa)
Carbohidratos 43 g • Proteínas 19 g • Grasa 13 g
Grasa saturada 7 g • Colesterol 51 mg • Sodio 524 mg • Calcio 304 mg • Fibra 3 g

Gratén de berenjena

¡Saltee y hornee en la misma bandeja!

Rinde 16 porciones

- | |
|---|
| <p>2 tazas (250 g) de harina común</p> <p>½ cucharadita de sal</p> <p>6 huevos grandes, ligeramente
batidos</p> |
|---|

- Colocar la harina y la sal en un recipiente/plato poco hondo; revolver. Colocar los huevos batidos y el pan rallado en otros dos recipientes poco hondos.
- Rebozar cada rodaja de berenjena, primero en la harina, luego en los huevos, y finalmente en el pan rallado. Sacudir la berenjena para eliminar el exceso después de cubrirla con cada ingrediente.
- Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Agregar 2 cucharadas del aceite. Cuando el aceite esté caliente, disponer las rodajas de berenjena en la bandeja, en una sola capa. Dorar cada lado y repetir con el resto de las rodajas, agregando más aceite si es necesario.
- Cuando todas las rodajas estén doradas, apagar la unidad y permitir que se enfríe ligeramente antes de tirar el aceite y limpiar la bandeja.
- Colocar 1 taza (235 ml) de salsa Marinara en la bandeja. Agregar una capa uniforme de berenjena. Cubrir con 1 taza (235 ml) adicional de salsa, y luego con la mitad de la Mozzarella y del Parmesano. Colocar otra capa de berenjena, y luego otra capa de salsa, terminando con el queso.
- Tapar y fijar la temperatura en 300°F. Hornear por 30 a 40 minutos, hasta que el queso esté completamente derretido.
- Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 16 porciones): Calorías 332 (48 % de grasa)
Carbohidratos 31 g • Proteínas 13 g • Grasa 18 g
Grasa saturada 5 g • Colesterol 105 mg • Sodio 959 mg • Calcio 165 mg • Fibra 2 g

Arroz con pollo

Esta comida de un solo plato siempre les encanta a todos.

Rinde aprox. 6 porciones

- 3 libras (1.35 kg) de muslo de pollo, con hueso y piel
 - 1 cucharadita de sal kosher
 - ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
 - ½ cucharadita de aceite de oliva virgen extra
 - 1 cebolla pequeña, picada
 - 1 pimiento rojo pequeño, picado
 - 4 dientes de ajo, picados
 - 1 tomate italiano, en cubitos
 - ¼ cucharadita de páprika ahumada
 - 2 tazas (370 g) de arroz blanco de grano largo
 - 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
 - ⅛ cucharadita de hebras de azafrán
 - 1 hoja de laurel
 - ½ taza (75 g) de arvejas congeladas
 - ⅓ taza (30 g) de hojas de perejil fresco, picadas
- Pedazos de limón, para servir**
1. Sazonar ambos lados del pollo con ½ cucharadita de la sal y de la pimienta.
 2. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400°F. Colocar aceite en la bandeja.
 3. Cuando el aceite esté caliente, agregar el pollo, la piel apuntando hacia abajo. Cocinar sin mover por aprox. 15 a 20 minutos, hasta que esté bien dorado. Voltear y cocinar por 10 a 15 minutos adicionales. Retirar y reservar.
 4. Colocar la cebolla, el pimiento y el ajo en la bandeja; cocinar por 10 minutos.
 5. Agregar el tomate, la sal restante y la páprika; cocinar por un par de minutos, y luego agregar el arroz, el caldo de pollo, el azafrán y la hoja de laurel. Cocinar hasta que el líquido empiece a hervir.
 6. Cuando el líquido empiece a hervir, tapar y cocinar por 10 minutos. Después de este tiempo, devolver el pollo a la olla y ajustar la temperatura a 300 °F. Tapar y cocinar por 25 a 30 minutos adicionales.
 7. Agregar las arvejas congeladas.

8. Probar y ajustar la sazón al gusto. Rociar con perejil picado y servir inmediatamente, con pedazos de limón.

Información nutricional por porción (basada en 6 porciones): Calorías 523 (34 % de grasa) • Carbohidratos 41 g • Proteínas 45 g • Grasa 19 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 221 mg • Sodio 879 mg • Calcio 56 mg • Fibra 2 g

“Cacciatore” de pollo

El plato perfecto para calentarse cuando el tiempo está fresco.

Rinde 4 a 8 porciones

- 8 muslos de pollo, deshuesados y sin piel
 - 1¼ cucharaditas de sal kosher
 - ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
 - 2 cucharaditas de aceite de oliva
 - 1 cebolla mediana, cortada a la mitad y luego en rodajas
 - 3 dientes de ajo grandes
 - 1 pimiento dulce, en tiras de ¼ x 2 in. (0.5 x 5 cm)
 - 8 onzas (255 g) de champiñones comunes (también conocidos como champiñones cremini o champiñones de Paris), en rodajas
 - 6 ramitas de 3 in. (7.5 cm) de romero
 - 6 ramitas de 3 in. (7.5 cm) de tomillo
 - 1 cucharadita de vinagre de jerez
 - 1 lata de 15.5 onzas (410 g) de tomates picados
1. Sazonar ambos lados del pollo con 1 cucharadita de sal y de pimienta.
 2. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400°F. Colocar el aceite en la bandeja.
 3. Cuando el aceite esté caliente, agregar el pollo. Dorar por aprox. 15 minutos por lado, hasta que esté bien dorado. Retirar y reservar.
 4. Agregar la cebolla, el ajo, el pimiento y los champiñones, junto con la sal restante y las hierbas. Cocinar por aprox. 15 minutos, hasta que estén suaves y ligeramente dorados.
 5. Agregar el vinagre y los tomates picados. Cuando el líquido empiece a hervir, devolver el pollo a la bandeja, tapar y ajustar la temperatura a 250 °F; cocinar

por aprox. 1 hora. El pollo debería estar tan tierno que se puede desmenuzar con un tenedor.

6. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción (basada en 8 porciones): Calorías 266 (47 % de grasa)
Carbohidratos 7 g • Proteínas 29 g • Grasa 14 g
Grasa saturada 3 g • Colesterol 147 mg
Sodio 865 mg • Calcio 33 mg • Fibra 2 g*

Pollo desmenuzado al estilo latino

Este pollo versátil es el relleno perfecto para tacos o enchiladas. También es perfecto para añadir a ensaladas y tazones de
de
roz/cereales.

Rinde 10 porciones

- 2 libras (910 g) de muslos de pollo, deshuesado y sin piel
- 1 cucharaditas de chile ancho en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 jalapeño, sin semillas y cortado a la mitad
- 2 ramitas de cilantro
- 1 taza (235 ml) de agua
- ½ lima/limón verde

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja.
2. Sazonar el pollo con el chile en polvo, el comino y la sal. Colocarlo en la bandeja, junto con la cebolla en cuartos, 2 dientes de ajo machacados, la mitad del jalapeño, las ramitas de cilantro y 1 taza (235 ml) de agua. Tapar y fijar la temperatura en 400 °F.
3. Cuando el líquido empiece a hervir (después de aprox. 7 a 8 minutos), ajustar la temperatura a 200 °F. Seguir cocinando por aprox. 50 minutos, hasta que el pollo esté tierno.
4. Retirar el pollo, dejar que se enfríe ligeramente, y desmenuzarlo con un tenedor o los dedos Rociar con jugo de lima. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones): Calorías 145 (29 % de grasa)

*Carbohidratos 2 g • Proteínas 23 g • Grasa 5 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 94 mg
Sodio 372 mg • Calcio 22 mg • Fibra 1 g*

Cazuela de enchilada de pollo

La máxima comida reconfortante de inspiración latina.

Rinde aprox. 15 porciones

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ cebolla roja, finamente picada
- 1 jalapeño, sin semillas, finamente picado
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 latas de 4 onzas (115 g) de chiles verdes picados
- 1 lata de 15.5 onzas (425 g) de frijoles negros, escurridos
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 jarra de salsa para enchilada
- 1 paquete de tortillas de maíz
- 1 receta de pollo desmenuzado al estilo latino o 3 libras (1.35 kg) de pollo asado triturado
- 2 tazas (225 g) de queso Monterey Jack rallado

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 350 °F. Colocar el aceite en la bandeja.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el jalapeño y el ajo. Cocinar por aprox. 7 a 8 minutos, revolviendo, hasta que los vegetales estén tiernos y fragantes. Agregar los chiles verdes, los frijoles escurridos y la sal; tapar y cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. A continuación, seguir cocinando por aprox. 10 minutos para desarrollar los sabores. Retirar y reservar. Limpiar la bandeja.
3. Armar la cazuela. Esparcir ½ taza (120 ml) de la salsa para enchilada en el fondo de la bandeja. Cubrir con una capa de tortillas de maíz. Cubrir con la mitad del pollo desmenuzado, la mitad de los frijoles, y 1/3 del queso. Repetir. Terminar con una capa de tortilla, y luego una capa de queso. Tapar y fijar la temperatura en 300 °F. Hornear por aprox. 30 minutos, hasta que el queso esté caliente y completamente derretido.

Información nutricional por porción (basada en 15 porciones): Calorías 307 (30 % de grasa)
Carbohidratos 29 g • Proteínas 23 g • Grasa 10 g
Grasa saturada 4 g • Colesterol 79 mg • Sodio 937 mg • Calcio 161 mg • Fibra 4 g

Pollo asado con vegetales de primavera

Este plato ligero y fresco es ideal para el almuerzo o la cena.

Rinde 2 a 4 porciones

- 2 **pechugas de pollo deshuesada y sin piel (aprox. 1½ libras/680 g)**
- ½ **taza (120 ml) + 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra**
- ¼ **taza (60 ml) de jugo de limón fresco**
- 1 **cucharadita de sal kosher + un poco más para sazonar**
- ½ **cucharadita de páprika**
- 3 **ramitas de tomillo fresco**
- 2 **puerros medianos, bien lavados, parte blanca solamente (cortar cerca de las raíces de manera que quede unido, y luego cortar en rodajas)**
- 1 **libra (455 g) de espárragos, sin las extremidades duras**

1. Colocar el pollo en un tazón no metálico. En otro tazón, colocar ½ taza (120 ml) de aceite de oliva, el jugo de limón, la sal, la páprika y el tomillo; revolver. Verter la mezcla por encima del pollo y refrigerar por 1 hora.
2. Cuando esté listo/a para cocinar, ensamblar la Stack5™ con la parrilla y fijar la temperatura en 400 °F.
3. Cuando la placa esté caliente, disponer el pollo en ella. Cocinar por aprox. 8 a 10 minutos, y luego voltear. El pollo está listo cuando la temperatura interna en la parte más gruesa alcance 165 °F (74 °C). Esto debería tomar aprox. 18 a 20 minutos en total, dependiendo del grosor de las pechugas. Retirar y reservar.
4. Mientras el pollo se está cocinando, combinar el puerro, el aceite de oliva restante y una pizca de sal.
5. Después de retirar el pollo, colocar los vegetales en la placa y cocinarlos por

aprox. 10 minutos, hasta que estén dorados y bien cocinados.

6. Cuando los vegetales estén listos, trincar el pollo y servirlo junto con los vegetales.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones): Calorías 363 (46 % de grasa)
Carbohidratos 11 g • Proteínas 39 g • Grasa 19 g
Grasa saturada 3 g • Colesterol 109 mg
Sodio 873 mg • Calcio 61 mg • Fibra 3 g

Falda a la barbacoa

Planee con antelación para tener tiempo de dejar marinar la falda durante la noche. ¡El resultado vale la pena!

Rinde aprox. 8 a 10 porciones

- 2 **cucharadas llenas de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 1½ **cucharadas de chile en polvo**
- 1 **cucharadita de especias cajún**
- ½ **cucharadita de páprika ahumada**
- ½ **cucharadita de sal kosher**
- ½ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 a 3 **libras (910 g a 1.35 kg) de falda de res**
- 1 **cucharadita de aceite vegetal**
- 2 **cebollas pequeñas, en rodajas**
- 6 **dientes de ajo, finamente picados**
- 2 **cucharadas de vinagre de sidra de manzana**
- ½ **cucharada de salsa Worcestershire**
- 2 **tazas (475 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- ¼ **taza (60 ml) de salsa de tomate (kétchup)**
- 3 **cucharadas de concentrado de tomate**
- 1 **cucharada de azúcar moreno**

1. Colocar el azúcar, el chile en polvo, las especias cajún, la páprika ahumada, la sal y la pimienta en un tazón; revolver. Sazonar la carne con la mezcla. Colocar en un recipiente no metálico (o en una bolsa hermética) y refrigerar por una noche.
2. Cuando esté listo/a para cocinar, ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Colocar el aceite en la bandeja.

3. Cuando el aceite esté caliente, agregar la falda. Dorar cada lado por aprox. 5 minutos. Retirar y reservar.
4. Agregar la cebolla y el ajo y saltear por aprox. 3 a 5 minutos, hasta que estén suaves y fragrantes. Luego, agregar el vinagre de sidra, la salsa Worcestershire y el caldo de pollo; raspar el fondo de la bandeja con un cucharón de madera para despegar los residuos. Agregar el ketchup, el concentrado de tomate y el azúcar; cocinar hasta que empiece a hervir. Cuando empiece a hervir, devolver la falta a la bandeja, tapar y ajustar la temperatura a 200 °F.
5. Cocinar a fuego lento por 3½ a 4 horas, hasta que la carne esté tan tierna que se puede desmenuzar con un tenedor. Revisar de vez en cuando durante la cocción, ya que puede ser necesario ajustar la temperatura para mantener el líquido hirviendo a fuego lento.
6. Dejar que la falda se enfríe completamente en el líquido de cocción, en la bandeja. Si el tiempo lo permite, refrigerarla por una noche antes de servir.
7. Para servir: Retirar la falda del líquido y cortar en tajadas finas, en contra del grano de la carne. Volver a colocar la carne en el líquido de cocción y fijar la temperatura en 325 °F para recalentar.

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones): Calorías 426 (53 % de grasa) Carbohidratos 9 g • Proteínas 40 g • Grasa 24 g Grasa saturada 19 g • Colesterol 146 mg • Sodio 509 mg Calcio 42 mg • Fibra 1 g

Fajitas de bistec de falda

¡Un plato divertido y sabroso para convertir cualquier noche de la semana en fiesta!

Rinde 4 porciones

- ¾ **libra (340 g) de bistec de falda**
- 1 **cucharadita de sal kosher**
- ¾ **cucharaditas de chile ancho en polvo**
- 4 **cucharaditas de aceite de oliva**
- 1 **cebolla roja mediana, en rodajas**
- 1 **pimiento dulce, sin semillas, en rodajas de ¼ in. (0.5 cm)**
- 8 **tortillas de trigo para fajitas**
- Guacamole, pico de gallo y crema agria para servir**

1. Ensamblar la Stack5™ con la parrilla y fijar la temperatura en 400 °F. Mientras la parrilla se está calentando, sazonar ambos lados del bistec con ¾ cucharaditas de sal y ½ cucharadita de chile en polvo.
2. Cuando la parrilla esté caliente, colocar 2 cucharaditas de aceite de oliva en ella. Cocinar el bistec por 4 a 5 minutos por lado para carne poco hecha. Mientras el bistec se está cocinando, sazonar la cebolla y el pimiento con la sal y el chile restantes, y revolver con el aceite de oliva restante.
3. Cuando el bistec esté cocinado, retirarlo de la parrilla y dejarlo reposar antes de trinarlo. Limpiar cuidadosamente las placas con papel absorbente, y luego agregar los vegetales. Cocinar, revolviendo ocasionalmente, por aprox. 7 minutos, hasta que los vegetales estén suaves y ligeramente dorados. Cuando estén listos, empujar los vegetales a un lado de la parrilla y limpiar cuidadosamente el lado libre. Ajustar la temperatura a 200 °F.
4. Para servir: Calentar 1 o 2 tortillas en el lado libre de la parrilla. Cortar el bistec en tajadas delgadas. Cuando las tortillas estén tibias, colocar los vegetales asados y bistec en ellas. Agregar la guarnición deseada, p. ej., guacamole, pico de gallo y crema agria.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones): Calorías 358 (42 % de grasa) Carbohidratos 30 g • Proteínas 21 g • Grasa 16 g Grasa saturada 4 g • Colesterol 55 mg Sodio 607 mg • Calcio 96 mg • Fibra 1 g

Bistec con cebolletas y salsa verde

¡Esta receta tan fácil y sabrosa se convertirá en una de sus favoritas!

Rinde 2 a 4 porciones

- 1 **diente de ajo pequeño**
- 1 **jalapeño, sin semillas/tallo**
- 1 **taza llena (120 g) de hojas de perejil**
- ½ **cucharadita de sal kosher + un poco más para sazonar**
- ¼ **cucharadita de jugo de limón fresco**
- ¼ **taza (60 ml) + ½ cucharadita de aceite de oliva**

- 2 **solomillos de aprox. 1 a 1½ in. (2.5 a 4 cm) de grueso**
- 1 **manejo de cebolletas ("green onions")**

1. Preparar la salsa verde. Picar finamente el ajo y el jalapeño en una procesadora de alimentos, usando la cuchilla picadora grande. Agregar el perejil, ¼ de cucharadita de sal y el jugo de limón. Pulsar para picar grueso. Sin apagar la máquina, agregar ¼ de taza (60 ml) de aceite de oliva por la boca de alimentación y procesar para incorporar. Probar y ajustar la sazón al gusto.
2. Ensamblar la Stack5™ con la parrilla y fijar la temperatura en 400 °F.
3. Mientras la parrilla se está calentando, sazonar ambos lados de los bistecs con sal. Cuando la parrilla esté caliente, colocar los bistecs en ella. Cocinar por aprox. 6 a 7 minutos por lado para carne poco hecha (la temperatura interna debería alcanzar 135 °F/57 °C).
4. Mientras los bistecs se están cocinando, revolver las cebolletas con aceite de oliva y una pizca de sal.
5. Cuando los bistecs estén cocinados al gusto, retirar y reservar. Dejar reposar antes de cortar.
6. Limpiar cuidadosamente la parrilla con papel absorbente y colocar las cebolletas en ella. Cocinar por aprox. 7 minutos, hasta que estén suaves y ligeramente doradas.
7. Rebanar el bistec y servir con las cebolletas y la salsa verde.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

*Calorías 359 (59 % de grasa) • Carbohidratos 3 g
Proteínas 34 g • Grasa 23 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 92 mg • Sodio 212 mg • Calcio 62 mg
Fibra 1 g*

Chili con carne

Un verdadero chile tejano con un sabor intenso.

Rinde 6 a 8 porciones

- 3 **libras (1.35 kg) de aguja/paleta de res, en pedazos de 1½ a 2 in. (3 a 5 cm)**
- 2 **cucharaditas de sal kosher**
- ½ **cucharadita de pimienta negra**

- recién molida**
- 2 **cucharadas de aceite de oliva**
- 1 **cebolla, picada**
- 2 **jalapeños, sin semillas, picados**
- 1 **chile poblano, sin semillas y picado**
- 4 **dientes de ajo, finamente picados**
- 2 **cucharada de chile ancho en polvo**
- 1 **cucharadita de comino en polvo**
- 1 **cucharadita de orégano mexicano triturado (también puede usar orégano regular)**
- 1 **cucharadita de mejorana seca**
- 1 **cucharada de masa harina**
- 1 **lata de 14.5 onzas (840 g) de tomates asados al fuego machacados**
- 2 **hojas de laurel**
- 8 **onzas (235 ml) de cerveza rubia o clara**
- 2 **onzas (60 ml) de café expresso o de café fuerte**
- Pedazos de lima/limón verde y tortillas de harina tibias, para servir**

1. Sazonar ambos lados de la carne con 1 cucharadita de la sal y pimienta recién molida. (CONSEJO: Para que la carne se dore mejor, searla con papel absorbente antes de sazonarla).
2. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Colocar el aceite en la bandeja.
3. Cuando el aceite esté caliente, dorar la carne por 3 a 4 minutos por lado (deberá hacer esto en dos veces). Retirar y reservar.
4. Agregar la cebolla picada, los jalapeños, el chile poblano y el ajo; cocinar por aprox. 5 a 8 minutos, hasta que estén suaves y fragrantés. Agregar la carne reservada, junto con su jugo.
5. Agregar el chile en polvo, el comino, el orégano, la mejorana y la masa harina; revolver para cubrir la carne y los vegetales. Agregar el resto de los ingredientes, incluyendo la cucharadita de sal restante, y cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir.
6. Cuando la mezcla empiece a hervir, ajustar la temperatura a 200 °F para hervir a fuego lento. Cocinar por aprox. 2 a 3 horas, hasta que esté tierna. Revisar de vez en cuando para comprobar que la mezcla está hirviendo a fuego lento (puede ser necesario bajar la temperatura a 175 °F si está hirviendo).

7. Cuando la carne esté tierna, quitar y tirar la hoja de laurel, y revolver bien. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con pedazos de lima/limón verde y tortillas de harina tibias para mojar en la salsa.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones): Calorías 390 (55 % de grasa)
 Carbohidratos 8 g • Proteínas 35 g • Grasa 24 g
 Grasa saturada 10 g • Colesterol 119 mg
 Sodio 891 mg • Calcio 49 mg • Fibra 2 g

Estofado de res en cerveza Guinness

Sustancioso plato, perfecto para una noche fría.

Rinde 4 a 6 porciones

- 4 **brazuelos de ternera, de aprox. 3 a 3½ in. (7.5 a 9 cm) de diámetro, atados con hilo de cocina**
- 1 **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 **cucharadita de aceite de oliva virgen extra**
- 1 **cucharada (15 g) de mantequilla sin sal**
- 1 **puerro mediano (parte blanca y verde claro solamente), finamente rebanado**
- 2 **zanahorias medianas, peladas, cuarteadas y cortadas en rodajas de ½ in. (1.5 cm)**
- 1 **rama de apio, en rodajas de ½ in. (1.5 cm)**
- 4 **dientes de ajo**
- 1 **cucharadita de tomillo seco**
- 12 **onzas (340 g) de cerveza Guinness**
- 2 **cucharadas de concentrado de tomate**
- 4 **ramitas de perejil, picadas**

1. Sazonar la res con ½ cucharadita de la sal y toda la pimienta. Reservar.
2. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Colocar aceite en la bandeja.
3. Cuando el aceite esté caliente, dorar los brazuelos por 5 a 6 minutos por lado, hasta que estén bien dorados. Retirar y reservar.
4. Colocar la mantequilla en la bandeja, y luego agregar las cebollas picadas,

el puerro, las zanahorias, el apio, el ajo, el tomillo y ½ cucharadita de sal. Cocinar por aprox. 5 minutos, hasta que la cebolla esté translúcida y que los vegetales estén ligeramente suaves. Agregar la cerveza y hervir a fuego lento por aprox. 5 minutos. Agregar el concentrado de tomate. Volver a colocar la carne en la olla.

5. Tapar y ajustar la temperatura a 200 °F. Cocinar por 3 a 4 horas, hasta que la carne esté muy tierna. Revisar de vez en cuando durante la cocción, ya que puede ser necesario ajustar la temperatura para mantener el líquido hirviendo a fuego lento.
6. Quitar el exceso de grasa de la superficie con papel absorbente.

Agregar el perejil picado. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (basada en 6 porciones): Calorías 373 (29 % de grasa)
 Carbohidratos 9 g • Proteínas 51 g • Grasa 12 g
 Grasa saturada 4 g • Colesterol 94 mg
 Sodio 528 mg • Calcio 76 mg • Fibra 2 g

Salchicha asada con pimientos

Una comida fácil en cualquier noche.

Rinde aprox. 4 porciones

- 1½ **cucharaditas de aceite de oliva**
- 1 **libra (455 g) de salchichas italianas frescas**
- 1 **cebolla roja, en segmentos delgados (dejar la raíz intacta)**
- 1 **pimiento dulce rojo grande, partido a la mitad y cortado a lo largo en rodajas delgadas**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**
- 1 **pizca de páprika ahumada**
- 1 **pizca de pimienta negra recién molida**

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Colocar ½ cucharadita del aceite de oliva en la bandeja.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregar las salchichas. Cocinar por aprox. 10 minutos, volteando una vez. Tapar y seguir cocinando por 10 minutos, hasta que las salchichas estén doradas y completamente cocinadas.

- Mientras las salchichas se están cocinando, revolver el pimiento rojo con el aceite de oliva restante, la sal, la páprika ahumada y la pimienta.
- Cuando las salchichas estén cocinadas, retirar y reservar. Colocar la cebolla y el pimiento en la parrilla. Cocinar por aprox. 7 a 10 minutos, hasta que estén suaves y ligeramente dorados. Revolver ocasionalmente para que se cocinen uniformemente.
- Volver a colocar las salchichas en la parrilla para calentarlas. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción: Calorías 214 (47 % de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 22 g Grasa 11 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 85 mg Sodio 808 mg • Calcio 31 mg • Fibra 1 g

Pinchos hawaianos

Audaces sabores dulces y picantes se unen en estos divertidos pinchos.

Rinde 8 pinchos

- 12 camarones grandes, pelados y desvenados**
- ½ cucharadita de miel**
- 1 cucharadita + 1 cucharada de aceite vegetal**
- 2 dientes de ajo, machacados**
- 6 ramitas de cilantro fresco**
- ¼ cucharadita de ralladura de lima/limón verde fresco**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 6 onzas (170 g) de “andouille” de pollo cocinada**
- 1 cucharada (15 ml) de salsa sriracha**
- ½ taza (100 g) de cubos de piña**
- 2 jalapeños, sin semillas, en pedazos de 1 in. (2.5 cm)**
- Pinchos de acero inoxidable o de madera**

- Colocar los camarones en un tazón de acero inoxidable. Agregar la miel, 1 cucharadita de aceite, el ajo, el cilantro, la ralladura y la sal. Cubrir y refrigerar por 1 hora.
- Mientras los camarones se están marinando, cortar la salchicha en rodajas de ½ in. (1.5 cm). Revolver con el aceite restante y la salsa sriracha.
- Armar los pinchos insertando en orden: un cubo de piña, un pedazo de jalapeño,

un camarón y una rodaja de salchicha. Repetir.

- Repetir con el resto de los pinchos. Cepillar los pinchos con la mezcla de aceite/salsa sriracha.
- Ensamblar la Stack5™ con la parrilla y fijar la temperatura en 400 °F. Cuando la parrilla esté caliente, colocar los pinchos en ella, 3 a la vez. Tapar y asar por aprox. 4 a 5 minutos por lado.

Información nutricional por pincho: Calorías 87 (41 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 10 g Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 70 mg Sodio 434 mg • Calcio 30 mg • Fibra 0 g

Camarones Scampi

¡Servir este plato con mucho pan crujiente para mojar en la salsa!

Rinde 2 a 4 porciones

- 1 libra (455 g) de camarones grandes (aprox. 16), pelados, desvenados y enjuagados**
 - ½ cucharadita de sal kosher**
 - ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
 - 1 cucharadita de aceite de oliva**
 - 3 cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal**
 - 4 dientes de ajo, finamente picados**
 - ½ taza (75 g) de tomates de pera, partidas a la mitad**
 - 1/8 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo**
 - 2 cucharadas de perejil fresco, picado**
 - 6 hojas grandes de albahaca, desgarradas**
 - 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
 - 2 cucharadas de vino blanco seco**
- Secar bien los camarones y sazonar cada lado con ¼ de cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta.
 - Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Colocar el aceite en la bandeja.
 - Cuando el aceite esté caliente, agregar los camarones y asarlos por aprox. 1 a 2 minutos por lado.

4. Retirar y reservar. Agregar 1 cucharada (15 g) de mantequilla y el ajo. Cuando el ajo esté fragante, agregar los tomates de pera, las hojuelas de pimienta roja, la sal/pimienta restante y la mitad de las hierbas.
5. Agregar el jugo de limón y el vino blanco, y cocinar hasta que la mezcla empiece a hervir. Cuando el líquido se haya reducido ligeramente, agregar la mantequilla restante y batir con un batidor antiadherente.
6. Después de incorporar la mantequilla, agregar los camarones reservados y las hierbas restantes.
7. Servir inmediatamente, en cuencos poco profundos.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones): Calorías 223 (47 % de grasa)
 Carbohidratos 4 g • Proteínas 24 g • Grasa 12 g
 Grasa saturada 5 g • Colesterol 193 mg • Sodio 440 mg • Calcio 73 mg • Fibra 0 g

Filetes de lenguado rellenos de cangrejo

Fácil, pero elegante, estos filetes pueden ser cubiertos con cualquier salsa ligera. ¡Nos encantan simples, con mucho limón!

Rinde 6 filetes rellenos

- 8 onzas (225 g) de cangrejo
 - 1 rama de apio, picada
 - 2 cebolletas ("scallions"), finamente picadas
 - 1 cucharadita de tomillo fresco
 - 1 cucharada (15 ml) de vino blanco seco
 - ½ taza (60 g) de pan rallado ligeramente salado
 - 1 huevo grande, batido
 - 1 cucharadita de sal kosher
 - 6 filetes de lenguado (o cualquier otro pescado blanco plano) delgados de aprox. 8 in. (20 cm) de largo
 - Pimienta negra recién molida
 - Pedazos de limón para servir
 - Páprika, para decorar
1. Colocar el cangrejo en un tazón mediano. Quitar los posibles cartilagos. Agregar el apio, las cebolletas, el tomillo, el vino blanco, el pan rallado, el huevo

y ½ cucharadita de la sal. Revolver suavemente para combinar; reservar.

2. Agregar 3 tazas (710 ml) de agua a la bandeja y colocar la rejilla de cocción al vapor en ella.
3. Colocar los filetes de pescado sobre una superficie plana. Sazonar ambos lados con la sal restante y una pizca de pimienta.
4. Colocar ¼ de taza (50 g) del relleno de cangrejo en el centro de cada filete. Doblar la cola del filete por encima de la mezcla de cangrejo y enrollar el filete de manera segura. Colocar cada filete relleno en la rejilla de cocción al vapor, con la junta hacia abajo, y tapar. Fijar la temperatura en 400 °F y cocinar por aprox. 8 minutos, hasta que el agua empiece a hervir. Luego, ajustar la temperatura a 350 °F.
5. Cocinar por un total de 20 a 25 minutos, hasta que el pescado se desmenuce fácilmente. (NOTA: Después de 18 minutos de cocción, puede ser que el agua hierva demasiado. De ser así, ajustar la temperatura a 200 °F).
6. Rociar con páprika y servir inmediatamente, con pedazos de limón.

Información nutricional por filete: Calorías 129 (23 % de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 19 g
 Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 107 mg
 Sodio 1042 mg • Calcio 68 mg • Fibra 0 g

Frijoles rojos con arroz

Una mezcla de sabores latinos y caribeños, este plato es una deliciosa versión del arroz con frijoles tradicional.

Rinde aprox. 10 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 jalapeño, sin semillas, finamente picado
- 4 tallos de tomillo fresco
- 1 hoja de laurel
- ¾ cucharadita de sal kosher
- 1 trozo de ½ in. (1.5 cm) de jengibre fresco
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 2½ tazas (415 g) de arroz blanco
- 2 latas de leche de coco
- 2½ tazas (590 ml) de caldo de pollo bajo en sodio

- 1 lata de 15 onzas (465 g) de frijoles rojos, escurridos**
- 4 cebolletas (“green onion”), cortadas en bastones, para decorar**

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 350 °F. Colocar el aceite en la bandeja.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo picado y el jalapeño. Saltear por 2 a 3 minutos, hasta que estén fragrantés. Agregar el tomillo, la hoja de laurel, ½ cucharadita de sal, el jengibre y la canela. Revolver bien para mezclar.
3. Agregar el arroz; revolver para cubrir. Agregar los ingredientes líquidos, ajustar la temperatura a 400 °F y tapar. Cuando empiece a hervir, ajustar la temperatura a 200 °F, de manera que hierva muy ligeramente. Seguir cocinando, tapado, por aprox. 20 a 25 minutos, según las instrucciones del fabricante.
4. Agregar los frijoles y tapar. Dejar reposar por aprox. 10 minutos antes de revolver y servir.
5. Probar y ajustar la sazón al gusto. Decorar con cebolletas y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (1 taza):
 Calorías 470 (21 % de grasa) • Carbohidratos 77 g
 Proteínas 18 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 9 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 420 mg • Calcio 141 mg
 Fibra 13 g

Arroz de coliflor frito

¡Un acompañamiento divertido, sabroso y bajo en carbohidratos!

Rinde aprox. 6 tazas

- 2 cucharadas de aceite vegetal**
- 1 cebolla, finamente picada**
- 1 pimiento rojo pequeño, en cubitos**
- 1 jalapeño, sin semillas, finamente picado**
- 1 trozo de 1 in. (2.5 cm) de jengibre fresco, finamente picado**
- 3 dientes de ajo, finamente picados**
- ½ cucharadita de sal**
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo**
- 1 coliflor mediana de aprox. 1 libra (455 g), finamente picada**
- Hojas de cilantro y maní tostado picado para decorar**

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400°F. Colocar 1 cucharada del aceite en la bandeja.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el pimiento dulce rojo, el jalapeño, el jengibre y el ajo. Cocinar por aprox. 7 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que los vegetales estén tiernos y fragrantés. Cuando estén fragrantés, agregar la sal y la cúrcuma. Revolver para incorporar.
3. Agregar el aceite restante y el “arroz” de coliflor. Revolver para cubrir. Cocinar por aprox. 5 a 10 minutos, hasta que la coliflor esté tierna.
4. Quitar la tapa y seguir cocinando, revolviendo de vez en cuando para despegar los residuos tostados en el fondo de la bandeja (esto da más crujido al plato final).
5. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente, decorado con hojas de cilantro y maní tostado picado.

Información nutricional por porción (½ taza):
 Calorías 68 (60 % de grasa) 6 g • Proteínas 2 g
 Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg
 Sodio 221 mg • Calcio 22 mg • Fibra 2 g

Gratén de calabaza moscada y farro

La cremosidad de la calabaza moscada y la masticabilidad del farro dan a este plato una textura interesante mientras los ingredientes extra hacen que sea un plato “todo en uno” rico y sustancioso. Sirvalo como acompañamiento o plato principal.

Rinde 6 a 8 porciones

- 1 calabaza moscada (“butternut squash”) de aprox. 1½ libras (680 g) pelada y cortada en cubos de 1 in. (2.5 cm)**
- ¾ taza (130 g) de farro**
- 1 cucharadita de aceite de oliva**
- 8 onzas (225 g) de salchicha italiana dulce de pollo o de cerdo fresca, sin tripa**
- 1 puerro grande (parte blanca y verde claro solamente), finamente rebanado**
- 2 cucharadas llenas de hojas de tomillo fresco, picado grueso**
- ¾ cucharadita de sal kosher**

- 1 **taza (120 g) de queso Fontina rallado**
- ¾ **taza (175 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- ¾ **taza (175ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
Spray vegetal

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja. Colocar 4 tazas (945 ml) de agua en la bandeja y colocar la rejilla de cocción al vapor en ella. Agregar la calabaza moscada, tapar y fijar la temperatura en 400 °F. Cocinar por aprox. 20 minutos, hasta que la calabaza esté tierna.
2. Cuando la calabaza esté tierna, retirar y reservar. Agregar 1 taza (235 ml) de agua a la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Cuando el agua empiece a hervir, agregar el farro y cocinar por aprox. 20 minutos, hasta que esté tierno. Colar el farro y reservar, junto con la calabaza.
3. Tirar el agua, y lavar y secar la bandeja. Agregar el aceite y fijar la temperatura a 400 °F. Cuando el aceite esté caliente, agregar la salchicha. Romper la salchicha con un cucharón de madera y cocinar hasta que esté uniformemente dorada. Agregar el puerro y ajustar la temperatura a 350 °F; seguir cocinando hasta que esté suave y ligeramente dorado.
4. Agregar la salchicha y el puerro a la mezcla de calabaza/farro, y luego añadir el tomillo, la sal, la mitad del queso Fontina, la crema y el caldo de pollo. Revolver para mezclar.
5. Limpiar y secar la bandeja, y luego engrasarla con spray vegetal. Agregar la mezcla de calabaza y fijar la temperatura en 325 °F. Tapar y cocinar por aprox. 25 minutos.
6. Quitar la tapa y cubrir con el queso Fontina restante. Tapar y cocinar por 5 minutos adicionales para derretir el queso.
7. Servir y disfrutar inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones): Calorías 307 (46 % de grasa)
Carbohidratos 34 g • Proteínas 11 g • Grasa 17 g
Grasa saturada 9 g • Colesterol 58 mg
Sodio 420 mg • Calcio 150 mg • Fibra 4 g

Coles de Bruselas con cebolla roja

¡Esta receta le hará querer las coles de Bruselas!

Rinde aprox. 3 tazas

- 1 **cucharada de aceite de oliva**
- 1 **libras (455 g) de coles de Bruselas, partidas a la mitad**
- 1 **cebolla roja mediana, partida longitudinalmente a la mitad**
- ½ **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 **cucharada de jarabe de arce/maple puro**

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 400 °F. Colocar 2 cucharaditas del aceite de oliva en la bandeja.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregar las coles de Bruselas, la parte cortada apuntando hacia abajo. Cocinar por aprox. 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. Ajustar la temperatura a 350 °F y agregar la cebolla, la sal, la pimienta y el aceite restante. Cocinar por 5 segundos adicionales, revolviendo de vez en cuando, y luego tapar.
4. Cocinar por aprox. 10 minutos adicionales, revolviendo de vez en cuando, hasta que las coles de Bruselas estén tiernas.
5. Cuando estén tiernas, agregar el jarabe de arce. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (½ taza):
Calorías 69 (30 % de grasa) 11 g • Proteínas 3 g
Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg
Sodio 198 mg • Calcio 40 mg • Fibra 3 g

Macarrones con queso tradicionales

¿Hace falta decir más?

Rinde aprox. 15 porciones

Spray vegetal

- 1 libra (445 g) de macarrones
- ½ taza (115 g) de mantequilla sin sal
- 6 cucharadas (40 g) de harina común
- 6 tazas (1.4 L) de leche entera
- 4 onzas (115 g) de queso Cheddar, rallado
- 4 onzas (115 g) de queso Mozzarella, rallado
- 4 onzas (115 g) de queso Monterrey Jack, rallado
- ¾ cucharadita de sal kosher
- 1 pizca de salsa picante
- 1 a 2 tazas (80 a 160 g) de pan rallado tostado

1. Cocinar la pasta según las instrucciones del fabricante. Escurrir y pasar por agua fría. Revolver con el aceite de oliva para evitar que se pegue; reservar.
2. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 350 °F. Colocar la mantequilla en la bandeja.
3. Cuando la mantequilla esté derretida, agregar la harina y revolver con un batidor antiadherente hasta conseguir una mezcla suave. Seguir cocinando por aprox. 2 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Sin dejar de revolver con el batidor, agregar lentamente la leche a la mezcla de mantequilla/harina. Subir ligeramente la temperatura y seguir cocinando, revolviendo ocasionalmente, para calentar la mezcla uniformemente. Cuando la mezcla empiece a hervir, reducir el fuego y seguir cocinando a fuego bajo por aprox. 2 minutos.
5. Seguir revolviendo hasta que la mezcla se ponga muy espesa. Cuando la mezcla esté espesa, agregar el queso rallado. Después de haber agregado todo el queso, revolver hasta que esté derretido y que la salsa esté homogénea. Agregar la sal, la salsa picante, y luego los macarrones; revolver.
6. Ajustar la temperatura a 300 °F y tapan. Cocinar por aprox. 35 minutos.

7. Rociar con pan rallado tostado antes de servir.

Información nutricional por porción (basada en 15 porciones): Calorías 204 (54 % de grasa)
Carbohidratos 15 g • Proteínas 8 g • Grasa 12 g
• Grasa saturada 7 g • Colesterol 38 mg
Sodio 159 mg • Calcio 204 mg • Fibra 1 g

Polenta

Este reconfortante plato de cocción lenta puede ser servido de muchas maneras. Sirva la polenta con nuestro estofado de res en cerveza Guinness o nuestra “Cacciatore” de pollo. O bien, permita que se enfríe hasta que esté firme, córtela en cuadros y áselo. También es deliciosa por sí sola, cubierta con una generosa cantidad de su queso rallado favorito.

Rinde aprox. 10 porciones

- 4 tazas (945 ml) de agua o de caldo bajo en sodio
- 1 taza (165 g) de polenta
- 1 cucharadita de sal kosher
- 2 cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y colocar el agua (o el caldo), la polenta y la sal en la bandeja. Fijar la temperatura en 400 °F. Cuando el líquido empiece a hervir, tapar y ajustar la temperatura a 200 °F.
2. Cocinar por aprox. 3 horas, revolviendo ocasionalmente durante la cocción. La polenta debería estar espesa, pero suave. Cuando la polenta esté cocinada y suave, agregar la mantequilla; revolver.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones): Calorías 60 (37 % de grasa)
Carbohidratos 9 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 6 mg
Sodio 216 mg • Calcio 3 mg • Fibra 1 g

“Foster” de banana

¡Deliciosa cobertura para helado de vainilla!

Rinde 4 porciones

- 6 **cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal**
 - 2 **onzas (60 ml) de Bourbon (güisqui americano)**
 - 4 **bananas, cortadas por la mitad a lo largo**
 - ¼ **taza (50 g) de azúcar moreno**
 - ½ **cucharadita de canela en polvo**
 - 1 **pizca de sal kosher**
- Helado de vainilla para servir**

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja y fijar la temperatura en 350 °F. Colocar la mantequilla en la bandeja.
2. Cuando la mantequilla esté derretida, agregar el güisqui. Colocar las bananas en la bandeja, el lado cortado apuntando hacia abajo.
3. Cuando las bananas estén ligeramente doradas, agregar el azúcar, la canela y la sal. Seguir cocinando hasta que burbujee.
4. ¡Servir inmediatamente con helado de vainilla!

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones): Calorías 266 (37 % de grasa)

*Carbohidratos 39 g • Proteínas 1 g • Grasa 12 g
Grasa saturada 8 g • Colesterol 30 mg • Sodio 1 mg • Calcio 6 mg • Fibra 3 g*

Torta invertida de frambuesa e higo

Este postre divertido es una excelente manera de usar las frutas de finales de verano.

Rinde 12 porciones

- 4 **cucharadas (55 g) + ½ taza (115 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente**
- 1 **taza (200 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 1 **libra (455 g) de higos frescos, cortados por la mitad a lo largo**
- ½ **pinta (235 g) de frambuesas**
- 1½ **tazas (185 g) de harina común**

- 1 **cucharadita de polvo de hornear**
- ¼ **cucharadita de bicarbonato de sodio**
- ½ **cucharadita de sal**
- ½ **cucharadita de canela en polvo**
- ¾ **taza (175 ml) de leche entera**
- 2 **huevos grandes**
- 1 **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- ½ **taza (100 g) de azúcar granulada**

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja, fijar la temperatura en 325 °F y dejar que se caliente por aprox. 5 minutos.
2. Cuando esté caliente, colocar 4 cucharadas (55 g) de mantequilla en la bandeja. Cuando la mantequilla esté derrita, cubrir el fondo y los lados de la bandeja con ella. Agregar ¾ taza (150 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral). Cocinar, revolviendo, hasta que el azúcar esté derretido y que empiece a burbujear.
3. Agregar las frutas, colocando los higos con el lado cortado hacia abajo. Ajustar la temperatura a 250 °F y preparar la mezcla de pastel.
4. Colocar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal y la canela, en un tazón pequeño; revolver. Colocar la leche en una taza medidora de 2 tazas (475 ml), y agregar los huevos y la vainilla; revolver.
5. En otro tazón grande, colocar la ½ taza (115 g) de mantequilla restante y batir a velocidad baja con una batidora de mano. Agregar el azúcar granulado y ¼ de taza (50 g) de azúcar rubia; acremar (con la batidora) hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa.
6. Agregar un tercio de la mezcla de ingredientes secos, y luego un tercio de la mezcla de ingredientes líquidos. Repetir, un tercio a la vez, terminando con los ingredientes secos.
7. Verter la mezcla en la bandeja. Tapar y fijar la temperatura en 325 °F. Hornear por aprox. 25 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio. Invertir la bandeja de hornear sobre una tabla de cortar para desmoldar. Cortar y servir.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones): Calorías 298 (37 % de grasa)

*Carbohidratos 45 g • Proteínas 3 g • Grasa 12 g
Grasa saturada 8 g • Colesterol 63 mg
Sodio 174 mg • Calcio 44 mg • Fibra 2 g*

Pastel de zanahoria

¡Delicioso y jugoso, este pastel les encanta a todos!

Rinde aprox. 20 porciones

Spray vegetal

Pastel:

- 1 ²/₃ tazas (210 g) de harina común
- 1 cucharada de cacao amargo en polvo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1¼ tazas (295 ml) de aceite vegetal
- 1 taza (200 g) de azúcar granulada
- 1 taza (200 g) de azúcar morena
- 4 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla"
- 1½ tazas (170 g) de nueces, picadas
- 1 libra (455 g) de zanahorias, ralladas
- 1 taza (170 g) de pasas doradas

Cobertura:

- 1 libra (455 g) de queso crema, a temperatura ambiente, en 16 pedazos
- ½ libra (225 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en 8 pedazos
- 2 tazas (240 g) de azúcar glasé
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla

1. Ensamblar la Stack5™ con la bandeja.
2. Colocar la harina, el cacao, el polvo de hornear, la canela, el bicarbonato y la sal en un tazón pequeño; revolver.
3. Colocar el aceite y los azúcares en un tazón grande; batir. Agregar los huevos, uno a la vez, y luego la vainilla, batiendo para incorporar después de cada adición.
4. Agregar la mezcla de ingredientes secos a los ingredientes líquidos en 3 veces, revolviendo para incorporar después de cada adición. Finalmente, incorporar las nueces, la zanahoria rallada y las pasas.

5. Precalentar la Stack5™ a 275 °F. Cuando la luz de listo se encienda, engrasar la bandeja con spray vegetal, verter la mezcla en la bandeja y tapan.
6. Hornear por 1h30 a 1h40, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio. Retirar la bandeja de la base y dejar que se enfríe completamente.
7. Mientras el pastel se está horneando, preparar la cobertura: Colocar el queso crema y la mantequilla en un tazón grande y batir hasta conseguir una mezcla suave. Agregar el azúcar glasé en varias veces, batiendo después de cada adición. Seguir batiendo hasta conseguir una mezcla suave. Finalmente, agregar la vainilla.
8. Cuando el pastel esté frío, desmoldarlo y cubrirlo con el baño de queso crema.

*Información nutricional por porción: Calorías 581
(57 % de grasa) • Carbohidratos 58 g
Proteínas 6 g • Grasa 38 g • Grasa saturada 14 g
Colesterol 89 mg • Sodio 396 mg
Calcio 59 mg • Fibra 2 g*

Chile
Importado Por: Kitchen Center
Avda. El Salto 3485
Recoleta, Santiago, Chile

Perú
Importado y Distribuido Por: Macrotel SAC
Av. Arequipa 4130 Dpto. 205
Miraflores, Lima, Peru
RUC: 20546288979

Argentina
Importa Distribuye y Garantiza Newsan S.A.
Roque Pérez 3650- C1430FBX
C.A.B.A. República Argentina

Atención al cliente: CUISINART
0810-888-2847 Y 5300-5823
Horario de atención: 8 a 20hs

ORIGEN: **CHINA** MARCA: CUISINART
DENOMINACION: **PARRILLA ELÉCTRICA MULTIFUNCIÓN**
MODELO: **GRM3CL** Chile
GRM3PE Perú
GRM3AR Argentina



DATOS TÉCNICOS:
TENSIÓN: **220V~** POTENCIA: **1400W**
FRECUENCIA: **50Hz - 60Hz**

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD MANUAL
"LEER EL MANUAL ANTES DE USAR"

©2021 Cuisinart
East Windsor, NJ 08520

Impreso en China
20CE076393



@Cuisinart Latinoamérica
Cuisinartlatinoamérica
Cuisinartlatam
www.cuisinartlatam.com

IB-16631-ESP-A