

VINAK®

SILICONE STEAMER

LIGHTWEIGHT STEAM COOKING

RECETAS FÁCILES,
GUÍA DE CANTIDADES Y
TIEMPOS DE COCCIÓN

EASY RECIPES,
QUANTITY GUIDE AND
COOKING TIMES

ES

pag. 2-3

IT

pag. 8-9

EN

pag. 4-5

DE

pag. 10-11

FR

pag. 6-7

PT

pag. 12-13

Tiempos de cocción

Alimento	Cantidad	Tiempo	Horno	Microondas
Verduras y féculas				
Brócoli	150 g		17'	17'
3 cdas de agua, 1 cda de aceite de oliva y sal				
Coles de Bruselas	150 g		17'	17'
2 cdas de agua, 1 cda de aceite de oliva y sal				
Judías verdes	200 g	13-14'		13-14'
3 cdas de agua, 1 cda de aceite de oliva y sal				
Pimiento	100 g	13-16'		13-16'
2 cdas de aceite de oliva y sal				
Zanahoria	100 g	16'		16'
2 cdas de aceite de oliva y sal				
Calabacín	150 g	8'		8'
1 cda de aceite de oliva y sal				
Patata cortada	200 g	13'		13'
3 cdas de agua, 1 cda de aceite de oliva y sal				
Cebolla	100 g	13'		13'
1 cda de aceite de oliva y sal				
Puerro	200 g	11'		11'
3 cdas de agua, 1 cda de aceite de oliva y sal				
Espinacas	100 g	8-9'		8-9'
1 cda de agua y sal				
Espárragos	150 g	11-13'		11-13'
1 cda de agua y sal				
Carnes				
Pechuga de pollo	100 g	8-9'		5-6'
3 cdas de agua y sal				
Filetes de ternera	100 g	8-9'		4'
Filetes de cerdo	100 g	9-10'		4'
Filetes de pavo	150 g	8-9'		5'
Pescados y mariscos				
En filete	150 g	9-10'		4-5'
2 cdas de aceite de oliva y sal				
Entero	150 g	13'		4'
(Tipo Salmón)				
Mejillones y almejas	300 g	11'		4'
Fruta				
Frutos rojos	100 g	10'		3'
Pera	150 g	10-12'		4'
Melocotones	150 g	12'		4'
Manzana	200 g	10'		5'



Coliflor gratinada con queso

Ingredientes

300 g de coliflor
150 ml de agua
Queso rallado
Sal
Pimienta

- 1 Introduce la coliflor, el agua, la sal y la pimienta en la vaporera. Cierra y cuece en el microondas 12' a máxima potencia.
- 2 Añade el queso rallado y con la vaporera abierta cocina en la airfryer o microondas durante 3-5' más para gratinar.



Merluza en salsa verde

Ingredientes

1 lomo de merluza
10 ml de vino blanco
1 diente de ajo picado
Perejil picado
Harina para empanar
1 cda de aceite de oliva
60 ml de agua

- 1 Salpimenta la merluza y empánala bien con harina.
- 2 Introduce la merluza en la vaporera con el resto de los ingredientes.
- 3 Cocínala en el microondas durante 5' a máxima potencia.

Tarta de queso

Ingredientes

300 g de queso cremoso
8 cdas de azúcar
1 cda de harina de maíz
1 huevo
Mermelada de frutos rojos

- 1 Bate todos los ingredientes hasta que la mezcla quede bien fina y sin grumos y viértela en la vaporera.
- 2 Cocina en el microondas 10' a potencia máxima.
- 3 Deja enfriar y sírvela acompañada de mermelada.



Salmón con verduras

Ingredientes

1 filete de salmón
50 g de zanahoria
50 g de guisantes
100 g de calabacín
100 g de brócoli
1/2 yogur natural
2 cdas de agua
2 cdas de aceite de oliva
Perejil fresco
Sal
Pimienta

- 1 Trocea las verduras e introdúcelas con el agua en la vaporera. Cocina en el microondas 2' a máxima potencia.
- 2 Limpia el filete de salmón y añádele sal y pimienta. Colócalo sobre las verduras y cuece en el microondas 4'-5' a máxima potencia
- 3 Prepara la salsa mezclando el yogur con el aceite de oliva, el perejil picado finamente, sal y la pimienta.
- 4 Para servir, coloca los vegetales con el salmón encima y adereza con salsa de yogur.

Manzana asada dulce

Ingredientes

1 Manzana
1 cda de azúcar
1 cda de mantequilla
1 cda de agua
Canela en polvo

- 1 Pela la manzana, córtala en gajos y retira el corazón.
- 2 Introdúcela en la vaporera con el agua, la mantequilla, el azúcar y la canela.
- 3 Cocina en el microondas a máxima potencia durante 3 minutos.



Cooking times

Food	Quantity	Time	
		Oven	Microwave
 Vegetables and starches			
Broccoli	150 g	17'	17'
3 tbsp water, 1 tbsp olive oil and salt			
Brussels sprouts	150 g	17'	17'
2 tbsp water, 1 tbsp olive oil and salt			
French beans	200 g	13-14'	13-14'
3 tbsp water, 1 tbsp olive oil and salt			
Pepper	100 g	13-16'	13-16'
2 tbsp olive oil and salt			
Carrot	100 g	16'	16'
2 tbsp olive oil and salt			
Zucchini	150 g	8'	8'
1 tbsp olive oil and salt			
Sliced potato	200 g	13'	13'
3 tbsp water, 1 tbsp olive oil and salt			
Onion	100 g	13'	13'
1 tbsp olive oil and salt			
Leek	200 g	11'	11'
3 tbsp water, 1 tbsp olive oil and salt			
Spinach	100 g	8-9'	8-9'
1 tbsp of water and salt			
Asparagus	150 g	11-13'	11-13'
1 tbsp of water and salt			
 Meats			
Chicken breast	100 g	8-9'	5-6'
3 tbsp of water and salt			
Beef steaks	100 g	8-9'	4'
Pork steaks	100 g	9-10'	4'
Turkey steaks	150 g	8-9'	5'
 Fish and seafood			
In fillet	150 g	9-10'	4-5'
2 tbsp olive oil and salt			
Whole	150 g	13'	4'
(Salmon Type)			
Mussels and clams	300 g	11'	4'
 Fruit			
Red fruits	100 g	10'	3'
Pear	150 g	10-12'	4'
Peaches	150 g	12'	4'
Apple	200 g	10'	5'



Cauliflower gratin with cheese

Ingredients

300 g cauliflower
150 ml water
Grated cheese
Salt
Pepper

- 1 Place the cauliflower, water, salt, and pepper in the steamer. Close the lid and microwave for 12 minutes at full power.
- 2 Add the grated cheese and, with the steamer open, cook in the air fryer or microwave for another 3-5 minutes to brown.



Hake in green sauce

Ingredients

1 hake loin
10 ml white wine
1 clove minced garlic
Chopped parsley
Flour for breading
1 tbsp olive oil
60 ml water

- 1 Season the hake with salt and pepper and coat it well with flour.
- 2 Place the hake in the steamer with the rest of the ingredients.
- 3 Cook it in the microwave for 5 minutes at full power.

Cheesecake

Ingredients

300g cream cheese
8 tbsp sugar
1 tbsp corn flour
1 egg
Red berry jam

- 1 Blend all ingredients until smooth and lump-free, then pour into the steamer.
- 2 Microwave for 10 minutes at full power.
- 3 Let cool and serve with jam.



Salmon with vegetables

Ingredients

1 salmon fillet
50g carrot
50g peas
100g zucchini
100g broccoli
1/2 cup natural yogurt
2 tbsp water
2 tbsp olive oil
Fresh parsley
Salt
Pepper

- 1 Chop the vegetables and place them in the steamer with the water. Microwave for 2 minutes at full power.
- 2 Clean the salmon fillet and season with salt and pepper. Place it on top of the vegetables and microwave for 4-5 minutes at full power.
- 3 Prepare the sauce by mixing the yogurt with olive oil, finely chopped parsley, salt, and pepper.
- 4 To serve, arrange the vegetables with the salmon on top and dress with the yogurt sauce.

Sweet baked apple

Ingredients

1 Apple
1 Tbsp sugar
1 Tbsp butter
1 Tbsp water
Ground cinnamon

- 1 Peel the apple, cut it into wedges, and remove the core.
- 2 Place it in the steamer with the water, butter, sugar, and cinnamon.
- 3 Microwave on full power for 3 minutes.



Temps de cuisson

Nourriture	Quantité	Temps	
Légumes et féculents		Four	Micro-ondes
Brocoli	150 g 3 c. d'eau, 1 c. d'huile d'olive et sel	17'	17'
Choux de Bruxelles	150 g 2 c. d'eau, 1 c. d'huile d'olive et sel	17'	17'
Haricots verts	200 g 3 c. d'eau, 1 c. d'huile d'olive et sel	13-14'	13-14'
Poivre	100 g 2 c. d'huile d'olive et sel	13-16'	13-16'
Carotte	100 g 2 c. d'huile d'olive et sel	16'	16'
Courgettes	150 g 1 c. d'huile d'olive et sel	8'	8'
Pommes de terre	200 g 3 c. d'eau, 1 c. d'huile d'olive et sel	13'	13'
Oignon	100 g 1 c. d'huile d'olive et sel	13'	13'
Poireau	200 g 3 c. d'eau, 1 c. d'huile d'olive et sel	11'	11'
Épinard	100 g 1 c. d'huile d'olive et sel	8-9'	8-9'
Asperge	150 g 1 c. d'huile d'olive et sel	11-13'	11-13'
Viandes		Four	Micro-ondes
Blanc de poulet	100 g 3 c. d'eau et sel	8-9'	5-6'
Steaks de bœuf	100 g	8-9'	4'
Steaks de porc	100 g	9-10'	4'
Steaks de dinde	150 g	8-9'	5'
Poissons et fruits de mer		Four	Micro-ondes
En filet	150 g 2 c. d'huile d'olive et de sel	9-10'	4-5'
Entier (Type Saumon)	150 g	13'	4'
Moules et palourdes	300 g	11'	4'
Fruit		Four	Micro-ondes
Fruits rouges	100 g	10'	3'
Poire	150 g	10-12'	4'
Pêches	150 g	12'	4'
Pomme	200 g	10'	5'



Gratin de chou-fleur

Ingrédients

300 g de chou-fleur
150 ml d'eau
Fromage râpé
Sel
Poivre

- 1 Placez le chou-fleur, l'eau, le sel et le poivre dans le cuiseur vapeur. Fermez le couvercle et faites cuire au micro-ondes pendant 12 minutes à puissance maximale.
- 2 Ajoutez le fromage râpé et, cuiseur vapeur ouvert, faites cuire à la friteuse à air ou au micro-ondes pendant 3 à 5 minutes supplémentaires pour dorer.



Merlu à la sauce verte

Ingrédients

1 filet de merlu
10 ml de vin blanc
1 gousse d'ail hachée
Persil haché
Farine pour la panure
1 c. d'huile d'olive
60 ml d'eau

- 1 Assaisonnez le merlu de sel et de poivre et farinez-le généreusement.
- 2 Placez le merlu dans le cuit-vapeur avec le reste des ingrédients.
- 3 Faites cuire au micro-ondes 5 minutes à pleine puissance.



Saumon aux légumes

Ingrédients

1 filet de saumon
50 g de carottes
50 g de petits pois
100 g de courgettes
100 g de brocolis
125 ml de yaourt nature
2 c. d'eau
2 c. d'huile d'olive
Persil frais
Sel
Poivre

- 1 Coupez les légumes et placez-les dans le cuit-vapeur avec l'eau. Faites cuire au micro-ondes 2 minutes à puissance maximale.
- 2 Nettoyez le filet de saumon, salez et poivrez. Déposez-le sur les légumes et faites cuire au micro-ondes 4 à 5 minutes à puissance maximale.
- 3 Préparez la sauce en mélangeant le yaourt avec l'huile d'olive, le persil finement haché, le sel et le poivre.
- 4 Pour servir, disposez les légumes et le saumon par-dessus, puis nappez de sauce au yaourt.

Gâteau au fromage

FR

Ingrédients

300 g de fromage frais
8 c. de sucre
1 c. de fécule de maïs
1 œuf
Confiture de fruits rouges

- 1 Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et sans grumeaux, puis versez dans le panier vapeur.
- 2 Cuissez au micro-ondes pendant 10 minutes à puissance maximale.
- 3 Laissez refroidir et servez avec de la confiture.



Pomme au four sucrée

Ingrédients

1 pomme
1 c. de sucre
1 c. de beurre
1 c. d'eau
Cannelle moulue

- 1 Pelez la pomme, coupez-la en quartiers et retirez le cœur.
- 2 Placez-la dans le cuit-vapeur avec l'eau, le beurre, le sucre et la cannelle.
- 3 Faites cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 3 minutes.



Tempi di cottura

Cibo	Quantità	Tempo	
Verdure e amidi		Forno	Microonde
Broccoli	150 g	17'	17'
3 c. di acqua, 1 c. di olio d'oliva e sale			
Cavoletti di Bruxelles	150 g	17'	17'
2 c. di acqua, 1 c. di olio d'oliva e sale			
Fagiolini	200 g	13-14'	13-14'
3 c. di acqua, 1 c. di olio d'oliva e sale			
Pepe	100 g	13-16'	13-16'
2 c. di olio d'oliva e sale			
Carota	100 g	16'	16'
2 c. di olio d'oliva e sale			
Zucchine	150 g	8'	8'
1 c. di olio d'oliva e sale			
Patata a fette	200 g	13'	13'
3 c. di acqua, 1 c. di olio d'oliva e sale			
Cipolla	100 g	13'	13'
1 c. di olio d'oliva e sale			
Porro	200 g	11'	11'
3 c. di acqua, 1 c. di olio d'oliva e sale			
Spinaci	100 g	8-9'	8-9'
1 c. di acqua e sale			
Asparago	150 g	11-13'	11-13'
1 c. di acqua e sale			
Carni		Forno	Microonde
Petto di pollo	100 g	8-9'	5-6'
3 c. di acqua e sale			
Bistecca di manzo	100 g	8-9'	4'
Bistecca di maiale	100 g	9-10'	4'
Bistecca di tacchino	150 g	8-9'	5'
Pesce e frutti di mare		Forno	Microonde
In filetto	150 g	9-10'	4-5'
2 c. di olio d'oliva e sale			
Totale	150 g	13'	4'
(Ad esempio il salmone)			
Cozze e vongole	300 g	11'	4'
Frutta		Forno	Microonde
Frutti rossi	100 g	10'	3'
Pera	150 g	10-12'	4'
Pesche	150 g	12'	4'
Mela	200 g	10'	5'



Gratin di cavolfiore

Ingredienti

300 g di cavolfiore
150 ml di acqua
Formaggio grattugiato
Sale
Pepe

- 1 Mettere il cavolfiore, l'acqua, il sale e il pepe nella vaporiera. Chiudere il coperchio e cuocere nel microonde per 12' alla massima potenza.
- 2 Aggiungere il formaggio grattugiato e, con la vaporiera aperta, cuocere nella friggitrice ad aria o nel microonde per altri 3-5' per dorare.



Nasello in salsa verde

Ingredienti

1 filetto di nasello
10 ml di vino bianco
1 spicchio d'aglio tritato
prezzemolo tritato
farina per impanare
1 c. di olio
oliva
60 ml di acqua

- 1 Condire il nasello con sale e pepe e infarinarlo bene.
- 2 Mettere il nasello nella vaporiera con il resto degli ingredienti.
- 3 Cuocere nel microonde per 5 minuti alla massima potenza.

Cheesecake

Ingredienti

300 g di formaggio cremoso
8 c. di zucchero
1 c. di amido di mais
1 uovo
Confettura di frutti rossi

- 1 Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio e senza grumi, quindi versare nella vaporiera.
- 2 Cuocere nel microonde per 10' alla massima potenza.
- 3 Lasciare raffreddare e servire con la marmellata.



Salmone con verdure

Ingredienti

1 filetto di salmone
50 g di carote
50 g di piselli
100 g di zucchine
100 g di broccoli
1/2 tazza di yogurt naturale
2 c. di acqua
2 c. di olio d'oliva
Prezzemolo fresco
Sale
Pepe

- 1 Tagliare le verdure e metterle nella vaporiera con l'acqua. Cuocere nel microonde per 2' alla massima potenza.
- 2 Pulire il filetto di salmone e condirlo con sale e pepe. Posizionarlo sopra le verdure e cuocere nel microonde per 4-5' alla massima potenza.
- 3 Preparare la salsa mescolando lo yogurt con l'olio d'oliva, il prezzemolo tritato finemente, sale e pepe.
- 4 Per servire, disporre le verdure sopra il salmone e condire con la salsa allo yogurt.

Mela dolce al forno

Ingredienti

1 mela
1 c. di zucchero
1 c. di burro
1 c. di acqua
Cannella in polvere

- 1 Sbucciate la mela, tagliatela a spicchi e privatela del torsolo.
- 2 Mettetela nella vaporiera con l'acqua, il burro, lo zucchero e la cannella.
- 3 Cuocete nel microonde alla massima potenza per 3 minuti.



Garzeiten

Lebensmittel	Menge	Zeit	
Gemüse und Stärke		Backofen	Mikrowelle
Brokkoli	150 g	17'	17'
3 Esslöffel Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Rosenkohl	150 g	17'	17'
2 Esslöffel Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Grüne Bohnen	200 g	13-14'	13-14'
3 Esslöffel Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Pfeffer	100 g	13-16'	13-16'
2 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Karotte	100 g	16'	16'
2 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Zucchini	150 g	8'	8'
1 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Geschchnittene Kartoffel	200 g	13'	13'
3 Esslöffel Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Zwiebel	100 g	13'	13'
1 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Lauch	200 g	11'	11'
3 Esslöffel Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Spinat	100 g	8-9'	8-9'
1 Esslöffel Wasser und Salz			
Spargel	150 g	11-13'	11-13'
1 Esslöffel Wasser und Salz			
Fleisch		Backofen	Mikrowelle
Hühnerbrust	100 g	8-9'	5-6'
3 Esslöffel Wasser und Salz			
Rindersteaks	100 g	8-9'	4'
Schweinesteaks	100 g	9-10'	4'
Putensteaks	150 g	8-9'	5'
Fisch und Meeresfrüchte		Backofen	Mikrowelle
Im Filet	150 g	9-10'	4-5'
2 Esslöffel Olivenöl und Salz			
Ganz	150 g	13'	4'
(Zum Beispiel Lachs)			
Muscheln	300 g	11'	4'
Obst		Backofen	Mikrowelle
Rote Früchte	100 g	10'	3'
Birne	150 g	10-12'	4'
Pfirsiche	150 g	12'	4'
Apfel	200 g	10'	5'



Blumenkohlgratin mit Käse

Zutaten

300 g Blumenkohl
150 ml Wasser
Geriebener Käse
Salz
Pfeffer

- 1 Blumenkohl, Wasser, Salz und Pfeffer in den Dampfgarer geben. Deckel schließen und 12' bei voller Leistung in der Mikrowelle garen.
- 2 Geriebener Käse hinzufügen und bei geöffnetem Dampfgarer weitere 3-5' in der Heißluftfritteuse oder Mikrowelle bräunen lassen.



Seehecht in grüner Soße

Zutaten

1 Seehechtfilet
10 ml Weißwein
1 gehackte Knoblauchzehe
Gehackte Petersilie
Mehl zum Panieren
1 Esslöffel Olivenöl
60 ml Wasser

- 1 Den Seehecht mit Salz und Pfeffer würzen und gut in Mehl wenden.
- 2 Den Seehecht mit den restlichen Zutaten in den Dampfgarer geben.
- 3 5 Minuten bei voller Leistung in der Mikrowelle garen.



Lachs mit Gemüse

Zutaten

1 Lachsfilet
 50 g Karotten
 50 g Erbsen
 100 g Zucchini
 100 g Brokkoli
 1/2 Tasse Naturjoghurt
 2 EL Wasser
 2 EL Olivenöl
 Frische Petersilie
 Salz
 Pfeffer

- 1 Das Gemüse klein schneiden und mit dem Wasser in den Dampfgarer geben. 2 Minuten bei voller Leistung in der Mikrowelle garen.
- 2 Das Lachsfilet säubern und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüse legen und 4–5 Minuten bei voller Leistung in der Mikrowelle garen.
- 3 Die Sauce zubereiten: Joghurt mit Olivenöl, fein gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren.
- 4 Zum Servieren das Gemüse mit dem Lachs anrichten und mit der Joghurtsauce verfeinern.

Käsekuchen

DE

Zutaten

300 g Frischkäse
 8 EL Zucker
 1 EL Maisstärke
 1 Ei
 Rote-Beeren-Marmelade

- 1 Alle Zutaten glatt und klumpenfrei pürieren und in den Dampfgarer geben.
- 2 10 Minuten bei voller Leistung in der Mikrowelle garen.
- 3 Abkühlen lassen und mit Marmelade servieren.



Süßer Bratapfel

Zutaten

1 Apfel
 1 EL Zucker
 1 EL Butter
 1 EL Wasser
 Gemahlener Zimt

- 1 Den Apfel schälen, in Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen.
- 2 Mit Wasser, Butter, Zucker und Zimt in den Dampfgarer geben.
- 3 3 Minuten bei voller Leistung in der Mikrowelle garen.



Tempos de cozedura

Alimentação Quantidade Tempo

Vegetais e amidos

		Forno	Micro-ondas
Brócolos	150 g	17'	17'
3 c. de água, 1 c. de azeite e sal			
Couves de Bruxelas	150 g	17'	17'
2 c. de sopa de água, 1 c. de azeite e sal			
Feijões	200 g	13-14'	13-14'
3 c. de água, 1 c. de azeite e sal			
Pimenta	100 g	13-16'	13-16'
2 c. de azeite e sal			
Cenoura	100 g	16'	16'
2 c. de sopa de azeite e sal			
Abobrinha	150 g	8'	8'
1 c. de sopa de azeite e sal			
Batata fatiada	200 g	13'	13'
3 c. de água, 1 c. de azeite e sal			
Cebola	100 g	13'	13'
1 c. de sopa de azeite e sal			
Alho-francês	200 g	11'	11'
3 c. de água, 1 c. de azeite e sal			
Espinafre	100 g	8-9'	8-9'
1 c. de água e sal			
Espargos	150 g	11-13'	11-13'
1 c. de água e sal			

Carnes

		Forno	Micro-ondas
Peito de frango	100 g	8-9'	5-6'
3 c. de água e sal			
Bifes de carne	100 g	8-9'	4'
Bifes de porco	100 g	9-10'	4'
Bifes de peru	150 g	8-9'	5'

Peixe e marisco

		Forno	Micro-ondas
Em filete	150 g	9-10'	4-5'
2 c. de sopa de azeite e sal			
Inteiro	150 g	13'	4'
(Tipo Salmão)			
Mexilhões e amêijoas	300 g	11'	4'

Fruta

		Forno	Micro-ondas
Frutas vermelhas	100 g	10'	3'
Pêra	150 g	10-12'	4'
Pêssegos	150 g	12'	4'
Maçã	200 g	10'	5'



Gratinado de couve-flor

Ingredientes

300 g de couve-flor
150 ml de água
Queijo ralado
Sal
Pimenta

- 1 Coloque a couve-flor, a água, o sal e a pimenta na panela de vapor. Feche a tampa e leve ao micro-ondas durante 12' na potência máxima.
- 2 Adicione o queijo ralado e, com a panela a vapor aberta, cozinhe na air fryer ou no micro-ondas durante mais 3 a 5' para ficar dourado.



Pescada com molho verde

Ingredientes

1 lombo de pescada
10 ml de vinho branco
1 dente de alho picado
Salsa picada
Farinha para panar
1 c. de azeite
60 ml de água

- 1 Tempere a pescada com sal e pimenta e passe-a bem por farinha.
- 2 Coloque a pescada na vaporeira com o resto dos ingredientes.
- 3 Cozinhe no micro-ondas durante 5 minutos na potência máxima.

Bolo de queijo

Ingredientes

300 g de queijo
creme
8 c. de açúcar
1 c. de amido de
milho
1 ovo
Geleia de frutos
vermelhos

- 1 Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e sem grumos. De seguida, verta na vaporeira.
- 2 Leve ao micro-ondas durante 10 minutos na potência máxima.
- 3 Deixe arrefecer e sirva com geleia.



Salmón con verduras

Ingredientes

1 filete de salmón
50 g de zanahoria
50 g de guisantes
100 g de calabacín
100 g de brócoli
1/2 yogur natural
2 cdas de agua
2 cdas de aceite
de oliva
Perejil fresco
Sal
Pimienta

- 1 Trocea las verduras e introdúcelas con el agua en la vaporera. Cocina en el microondas 2' a máxima potencia.
- 2 Limpia el filete de salmón y añádele sal y pimienta. Colócalo sobre las verduras y cuece en el microondas 4'-5' a máxima portencia
- 3 Prepara la salsa mezclando el yogur con el aceite de oliva, el perejil picado finamente, sal y la pimienta.
- 4 Para servir, coloca los vegetales con el salmón encima y adereza con salsa de yogur.

Maçã doce assada

Ingredientes

1 maçã
1 c.de açúcar
1 c. de manteiga
1 c. de água
Canela em pó

- 1 Descasque a maçã, corte-a em gomos e retire o miolo.
- 2 Coloque-a na vaporeira com a água, a manteiga, o açúcar e a canela.
- 3 Leve ao micro-ondas na potência máxima durante 3 minutos.

