



Micro Ondas

Utilidades

O micro-ondas oferece grande praticidade à cozinha, porém, podemos tirar ainda mais vantagens em seu uso. Confira algumas dicas abaixo e veja como usá-las em seu dia a dia.



Um dos erros mais comuns de quem usa o micro-ondas é selecionar o tempo acima do necessário para aquecer um alimento. Isso faz com que o calor elimine vitaminas e sais minerais sem necessidade.



O material correto para aquecer algo é o vidro, que aguenta bem o calor, não interfere na propagação das ondas nem solta resíduos durante o preparo. No entanto, existem outros recipientes que também podem ser usados, como papel, cerâmica, porcelana ou plástico (confira recomendação na embalagem).



Evite usar a potência máxima no preparo dos alimentos. Verifique as recomendações indicadas pelo fabricante. A temperatura mínima deve ser utilizada no dia a dia para esquentar ou manter aquecidos os alimentos frescos ou já prontos.

