



MICROWAVE STEAMER

**Steaming vegetables in your microwave is quick and easy,
and it helps keep the vitamins and minerals in the vegetables!**

How to use your steamer:

- Cut vegetables into similar sized pieces to ensure even cooking; place vegetables in the strainer piece of the steamer.
- Add 2 tablespoons of water to the bottom bowl. Flavorings such as soy sauce and lemon juice can be added to the water for extra flavor.
- It is important that the lid vent holes be open during cooking.
- Cover the steamer with its lid and place in the microwave.
- Microwave on medium heat until the vegetable is cooked. Cooking times will vary, depending on the size, amount, and type of vegetable. Cooking on high can often result in overcooking.
- Test vegetables with a fork to check if they are done and to prevent overcooking. Vegetables should be a little crisp.
- Use potholders to remove steamer from the microwave.
- Let covered steamer stand for 1-3 minutes after cooking. This will allow the steam to be released and prevent burns.
- Use potholders to remove steamer lid.

Great Steamer Suggestions:

- Season your favorite vegetables with dill or thyme for flavor.
- Mix vegetables together that need similar cooking times.
- Add grated cheese to the vegetable after it is steamed.
- Fruits, fish and poultry can also be cooked in the steamer.





VAPORERA PARA EL HORNO DE MICROONDAS

Cocinar las verduras en su horno de microondas es fácil y rápido,
¡Y ayuda a conservar las vitaminas y minerales en las verduras!

Cómo usar su vaporera:

- Corte las verduras en pedazos iguales para asegurar que se cocinen parejas; coloque las verduras en el colador de la vaporera.
- Añada 2 cucharadas de agua al fondo del tazón. Se le pueden agregar sabores al agua, como salsa de soya y jugo de limón para mejorar el sabor.
- Es importante los agujeros de ventilación de la tapa estén abiertos durante el cocimiento.
- Tape la vaporera y póngala en el horno de microondas.
- Cocínela a calor mediano hasta que la verdura esté cocida. El tiempo de cocimiento varía, dependiendo del tamaño, cantidad y tipo de verdura. Cocinar en “high” podría causar que se cocine demasiado.
- Pruebe las verduras con un tenedor para ver si están listas y prevenir cocerlas de más. Las verduras deben quedar crujientes.
- Use agarradores de tela para sacar la vaporera del horno de microondas.
- Deje la vaporera con la cubierta de 1 a 3 minutos después de cocinar. Esto permitirá que salga el vapor y evitará quemaduras.
- Use agarradores de tela para quitar la tapa de la vaporera.

Sugerencias para su Vaporera:

- Sazone sus verduras favoritas con eneldo o tomillo para que les dé sabor.
- Mezcle las verduras que necesiten el mismo tiempo de cocimiento.
- Agregue queso rallado a la verdura después que se haya cocinado.
- Las frutas, pescado y aves también se pueden cocinar en la vaporera.

