



Estofado de bacalao y salmón



*Utilice la boquilla de extrusión de 10 mm.

	Ingrediente	Grupo	Proporción%	Equivalente en volumen
24 oz.	Bacalao o pescado blanco similar	Proteína	21%	3,00 tazas
16 oz.	Filete de salmón con piel (sin espinas)	Proteína	14%	2,00 tazas
16 oz.	Pavo (molido)	Proteína	14%	2,00 tazas
8 oz.	Coliflor	Verdura	7%	1,00 taza
8 oz.	Apio	Verdura	7%	1,00 taza
10 oz.	Papas (en cubos)	Verdura	9%	1.25 tazas
8 oz.	Col rizada verde (troceado grueso)	Verdura/Vegetal	7%	1.00 taza
1.25 tazas	Arroz blanco	Grano	9%	1.25 tazas
1.25 tazas	Caldo de pollo o agua	Líquido	9%	1.25 tazas
4 oz.	Semillas de chia	Fibra	4%	0.50 taza
Total: 114 oz. (7 lb. 2 oz.) o 15¼ tazas			100%	15.25 tazas

Operación de pescado

Pescado: 35 minutos

1. Corte los ingredientes en piezas de 3/4" a 1".
2. Mida los ingredientes con las cantidades indicadas en la receta utilizando las tazas medidoras proporcionadas.
3. Ensamble la unidad para su uso.
4. Coloque los ingredientes en el siguiente orden: **Líquidos, Cereales, Proteínas, Verduras, Semillas de chia.**
5. Cierre la tapa.
6. Conecte la unidad a una toma eléctrica de 120 V con toma a tierra.
7. Presione el botón de **encendido**. 
8. Presione el tipo de Botón de **Menú**.  Presione para resaltar **Pescado**. 
9. Presione el botón de **Inicio**. 
10. La unidad comenzará a calentar; una vez que se haya alcanzado la temperatura correcta, el temporizador de cocción se iniciará automáticamente.

11. Una vez que termine el ciclo de cocción, la Unidad sonará.
12. Coloque un cuenco redondo de 4" de alto/2-3 cuartos bajo la salida.
13. Presione el botón **Mezclar/Dispensar**. La unidad mezclará y luego invertirá automáticamente la dirección y dispensará la comida. 
14. Gire el cuenco a medida que se dispensa la comida para evitar desbordamientos.
15. Cuando termine de dispensar, abra la tapa y verifique si queda mezcla. Rastrille si es necesario.
16. Si queda comida, cierre la tapa, presione **Dispensar** botón, luego presione Start para **terminar**.  
17. Una vez que la unidad se enfríe, desarme las piezas y lávelas a fondo.