

 **FoodSaver**[®]
Sistema de
Empaque al Vacío

Frescura que
dura hasta
5 veces más!



 Oster

 **FoodSaver**[®]
Expertos en Sistemas de Envasado al Vacío

La Cocina Anticipada

Un nuevo estilo de vida

El **Oster® FoodSaver®** es una de esas herramientas que una vez que tenemos no sabemos como pudimos vivir sin ella. Este sencillo electrodoméstico, además de ahorrar dinero, tiempo y espacio, le permitirá hacer algo aún más importante: planificar para que con sólo pasar una mañana en la cocina, usted pueda preparar el almuerzo para toda una semana y hasta una cena para agasajar a los amigos.

Con **Oster® FoodSaver®** puede prolongar la vida de sus alimentos, manteniendo sus valores nutritivos, sabor y calidad.



 Oster

Cómo cocinar anticipadamente

Dedique unos minutos a pensar cuáles son sus hábitos en la cocina:

Fíjese usted en las comidas que prepara una y otra vez:

Arroz al menos 3 veces por semana.

Carne molida para una lasaña y, 10 días después, tomates rellenos con la misma carne molida.

Verduras al vapor todos los días para complementar el plato principal.

Para facilitar la tarea de cocinar, estos platos podrían prepararse una sola vez, congelarse y luego aprovecharse en diversas ocasiones:

En vez de preparar una taza de arroz, ¿por qué no preparar 3 ó 4, las empacas en porciones y las congela? Cuando las quiera usar, sólo tiene que calentarlas y listo.

Comprar varios kilos de carne molida, aprovechando las ofertas o el precio en cantidad, sazonarlas con una receta básica y preparar 2 ó 3 platos distintos de una sola vez.

Planear las verduras del mes con una sola visita al supermercado y un práctico sistema de vacío para conservarlas.

¿Cómo? Dejando de pensar en el día a día y aprovechando todo lo que el Oster® FoodSaver® le permite hacer hoy para disfrutar mañana.



Cómo planificar sus compras y ahorrar tiempo

- Elabore una lista de los platos que se repiten cotidianamente en su hogar.
- Únalos en grupos de recetas matrices (Recetas que parten de carne molida, recetas con pechugas de pollo, etc).
- Agrupe los ingredientes y las cantidades que tengan en común.
- Discrimine en listas separadas la parte de la receta que es diferente para cada plato.
- Ahora fíjese en la estructura de las recetas que le proporcionamos y organice sus recetas de manera que los pasos que tengan en común, como sazonar el pollo, se hagan todos a la vez.
- Organice sus recetas con esta estructura en las páginas finales de este recetario.



Cómo comprar en cantidad y ahorrar dinero

- Usted más que nadie sabe que cuando compra empaques pequeños está pagando hasta el doble por la misma cantidad.
- Calcule todo lo que puede comprar en grandes cantidades con precios al por mayor o en oferta.
- Tenga en cuenta todo lo que se desperdicia si no lo consume rápidamente.
- Sume y reste... y pregúntese si lo que ahorró en la compra no se desperdicia después en el refrigerador porque el alimento se descompuso porque quedó olvidado.
- Con el Oster® FoodSaver® usted podrá maximizar el ahorro de dinero en sus compras y evitar por completo el desperdicio.



Cómo usar su creatividad y su toque personal

- Usted lo sabe, espinaca es espinaca, pero con un poquito de curry, unas hierbas frescas o una cucharada de ajo se convierte en un delicioso manjar.
- Pero si al hervir la espinaca, en vez de 1 kilo hierve 4, la escurre y la pica, ya estará lista para cuando necesite darle el toque final.
- Derrita de 8 a 10 cucharadas de mantequilla y a cada par de cucharadas póngale un poco de imaginación. Con el primer par, una salsa blanca; con el segundo par, un poco de jugo de limón, sal y pimienta; con el tercero, 2 cucharadas de crema y queso parmesano; y con la última un poco de ajo dorado. ¡Listo! un plato delicioso, 4 bolsas de Oster® FoodSaver®, y la verdura de todos los miércoles en tan sólo una hora.

El potencial de su Congelador



FoodSaver® es la solución para lograr una congelación de primera calidad que le permitirá ahorrar dinero, tiempo y espacio. A continuación presentamos algunos métodos y trucos que le permitirán prolongar por meses y hasta por años la vida de frutas y verduras y le duplicarán la capacidad de su congelador. que le permitirá ahorrar dinero, tiempo y espacio.



Duración de los alimentos empacados al vacío

El oxígeno y la humedad en el aire pueden provocar que los alimentos se degraden con el paso del tiempo, lo que conlleva la pérdida de sabor, textura y valor nutricional.

Almacenar alimentos con medios convencionales, como envoltorios de plástico y contenedores comunes puede contribuir al problema, ya que el aire queda atrapado adentro. Sin embargo, el sistema de envasado al vacío

FoodSaver remueve el aire de forma completa y eficiente, evitando así que entre en contacto con los alimentos y estos se quemen con el frío del congelador.

Está comprobado que la tecnología patentada de la marca FoodSaver extiende la frescura de los alimentos hasta cinco veces más. La marca FoodSaver ofrece una solución completa de envasado al vacío con bolsas, rollos, contenedores y recipientes especialmente diseñados para envasar todo de forma hermética.

	Días	Meses	Años
	CONVENCIONAL		FOODSAVER™
CONGELADOR			
	6		2-3
	6		2-3
	6		2
	3-6		2-3
	8		2-3
	6		1-2
FRIGORÍFICO			
	7-14		4-8
	1-6		7-14
DESPENSA			
	6		1-2
	7-14		21-42



Cómo congelar carnes pescados y mariscos

Usando **Oster® FoodSaver®**, las carnes de res, cerdo y aves pueden empacarse al vacío en porciones pequeñas o en piezas grandes y congelarse por mucho más tiempo (2 ó 3 años) que si las congelara con métodos convencionales. El empaque al vacío impide que las carnes se “quemen” con el frío y se deshidraten, manteniendo su consistencia, sabor y frescura.

Las carnes se congelan utilizando las bolsas directamente o los rollos.

Si las carnes van a congelarse adobadas, debe utilizarse una bandeja o recipiente dentro de la bolsa a congelar para evitar que los jugos entren en la bomba de vacío al succionar el aire.

Los pescados y mariscos pueden congelarse enteros o en filete, directamente en las bolsas o rollos. Si se congelan enteros es recomendable retirar las vísceras antes de congelarlos. Ya que el sellado al vacío impide que el aire entre o salga de la bolsa, su congelador se mantendrá libre de ese desagradable olor a pescado y éste no se impregnará en otros alimentos.

Para descongelar, simplemente deje la bolsa con el alimento toda la noche en el refrigerador, o utilice el microondas.

Cómo congelar verduras

Al empacar al vacío usted puede congelar sus vegetales favoritos prolongando su vida por largo tiempo. Para ello, debe seguir unos sencillos pasos:



- Los vegetales **DEBEN BLANQUEARSE** antes de ser congelados para mantener su color, sabor y consistencia.
- Para blanquearlos sólo debe colocarlos en una olla con agua hirviendo unos minutos de acuerdo a la tabla adjunta, asegurándose de que queden ligeramente cocidos pero sin perder su frescura.
- Una vez que estén blanqueados, páselos por agua fría y séquelos con una toalla de papel.
- Colóquelos en una bandeja plástica o metálica de las que utiliza para hornear separándolos de manera que no se toquen y pueda así empacar las porciones que desea.
- Coloque la bandeja en el congelador 1 ó 2 horas hasta que los vegetales estén solidamente congelados.
- Una vez que estén congelados, empáquelos al vacío utilizando las bolsas del **Oster® FoodSaver®** de tamaño adecuado.
- Coloque la bolsa en el congelador.
- Para descongelar, coloque la bolsa **Oster® FoodSaver®** en el horno de microondas o en una olla con agua hirviendo.

Importante: Si va a utilizar el horno de microondas, recuerde cortar previamente una esquina de la bolsa.

Tabla de blanqueado de vegetales

Vegetal	Tiempo de Blanqueado	Dónde Almacenar	Envase FoodSaver® a usar	Duración o Tiempo de Conservación	
				Al Vacío	Normal
Espárragos	1,5 a 3 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses
Maíz tierno	4 a 5 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses
Mazorca	6 a 11 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses
Arvejas	1,5 a 2 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses
Guisantes	1,5 a 2 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses
Habichuelas Vainitas	3 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses
Brócoli	3 a 4 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses
Coles de bruselas	3 a 5 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses
Repollo	3 a 5 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses
Coliflor	3 a 4 min.	Congelador	Bolsas para empacar	2 a 3 años	8 meses

Trucos!

Antes de congelar, agregue dentro de la bolsa, 1 ó 2 cucharadas de mantequilla con una combinación de especias y condimentos. Así tendrá listo un plato en el momento cuando descongele.

Los vegetales como el brócoli, coliflor o coles de bruselas emiten gases durante su almacenamiento, por ello sólo deben almacenarse en el congelador.

Nunca congele ni empaque al vacío champiñones, ajo crudo, o papas.

Cómo congelar otros alimentos

Si compra **quesos duros**, congélelos después de cada uso. Para ello utilice una bolsa a la que le sobren aproximadamente 12 centímetros en un extremo, para que pueda abrir y cerrarla con facilidad. Cada vez que quiera abrirla, simplemente corte la pestañita sellada.

Para **panes y bizcochos** recomendamos utilizar un contenedor de vidrio refractario antes de empacar al vacío para preservar la forma del producto. Si no cuenta con un contenedor adecuado, pre-congele el producto de pastelería al menos un par de horas antes de empacarlo y congelarlo definitivamente en el empaque al vacío.

Para ahorrar tiempo puede hacer **masas de galleta o tarta** en grandes cantidades y congelarlas separándolas en porciones.

Si desea disponer de **caldo de pollo casero** para recetas con verdadera sustancia, simplemente prepare el caldo y colóquelo en cubeteras de hielo. Una vez que se solidifique, coloque los cubos de caldo congelado en una bolsa **FoodSaver®** y listo.

Para almacenar **bocaditos** o pequeñas porciones utilice los rollos y arme bolsas pequeñas. Empáque los bocaditos al vacío y ahorre dinero comprando en cantidad o en oferta.

Las bolsas y rollos son re-usables. Simplemente lávelas con agua y jabón o en el lavaplatos, séquelas bien y estarán listas para un nuevo uso. Evite re-usarlas cuando se les haya utilizado para almacenar alimentos de alto contenido graso.



Cómo congelar frutas

Al empacar al vacío y posteriormente congelar, usted puede prolongar la vida de sus frutas favoritas aprovechando la calidad y los precios de temporada.

Para empacar sus frutas de temporada al vacío, tenga en cuenta estos sencillos pasos:

- Las frutas blandas como las fresas deben congelarse de 1 a 2 horas antes de empacarse al vacío.
- Para que las frutas no se peguen al congelarse, se deben congelar separadas, sin tocarse, en una bandeja. Cuando están congeladas, se separan en porciones y se colocan en las bolsas, se empacan al vacío y se guardan nuevamente en el congelador.

Frutas	Dónde Almacenar	Envase FoodSaver® a usar	Duración o Tiempo de Conservación	
			Al Vacío	Congelamiento normal
Albaricoques, duraznos, ciruelas, fresas	Congelador	Bolsas para empacar	1 a 3 años	6 a 12 meses
Frutos del bosque (moras, fresas, frambuesas)	Refrigerador	Bolsas para empacar	1 a 2 semanas	1 a 6 días

Lechugas siempre crujientes

El empaque al vacío es mucho más que una herramienta de congelación que proporciona larga vida a sus alimentos. Le permite además optimizar el espacio en su refrigerador.

Usted podrá mantener la lechuga, acelga y espinaca siempre verde y fresca por mucho más tiempo con sólo seguir estos sencillos pasos:

- Lave las hojas y séquelas con una toalla de papel.
- Sepárelas en porciones y, si desea, mézclelas en una bandeja de plástico o de vidrio refractario.
- Empáquelas al vacío con todo y la bandeja utilizando su **FoodSaver®**.
- Abra la bolsa cuando esté lista para preparar la ensalada.

Verduras

Dónde almacenar

Envase FoodSaver® a usar

Duración o Tiempo de Conservación

Al Vacío

Refrigeración Normal

Lechuga
Espinaca
Acelga

Refrigerador

Bandeja de plástico o vidrio refractario empacado en bolsas para empacar o frasco

2 semanas

3 a 6 días

Si lo que usted desea es mantener las frutas sin congelar y en el refrigerador, listas para su consumo, prolongue su vida útil siguiendo estos pasos:

- Pele y lave las frutas frescas retirando tallos y hojas.
- Si las frutas son jugosas y de piel delicada, como fresas o duraznos, colóquelas en un frasco **FoodSaver®** y empáquelas al vacío utilizando la manguera de la unidad.
- También puede colocarlas en un contenedor de plástico o vidrio refractario y empacarlas con todo en una bolsa.
- Si las frutas son duras, como la manzana, puede empacarlas al vacío directamente en las bolsas.
- Abra la bolsa cuando esté lista para consumirlas.
- Sírvalas frescas o aproveche las recetas que le suministramos en este recetario.

El arte de marinar en 20 minutos

El proceso de marinar permite que sus carnes, aves o pescados absorban el sabor deseado y queden impregnados de hierbas, condimentos o salsas específicas.

Normalmente se recomienda dejar los alimentos reposar de un día para otro pero con su **Oster® FoodSaver®** el proceso de marinar utilizando el vacío reduce este tiempo de 24 horas a 20 minutos.

Para marinar su alimentos siga estos 3 pasos:



1. Prepare el marinado y colóquelo en un contenedor de vidrio refractario, asegurándose de que cubra la carne, ave o pescado a marinar.
2. Coloque su contenedor con el marinado preparado en una bolsa **Oster® FoodSaver®**, dejando suficiente espacio en la bolsa para que los líquidos no sean absorbidos por la bomba de succión.
3. Proceda a empacar al vacío y colóquelo en el refrigerador por 20 minutos. Una vez que pase este tiempo proceda a preparar según las instrucciones de la receta o congélelo para su uso posterior.

Importante: Si ha decidido congelar su marinado, retírelo del congelador la noche anterior y déjelo en el refrigerador. Retire la bolsa y proceda con la receta normalmente.

Marinados deliciosos

MARINADA BARBACOA

Ideal para carnes y aves

- 1/2 taza de salsa ketchup
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 1 diente de ajo machacado

Mezcle todos los ingredientes en una olla y cocine 2 minutos hasta que la cebolla esté blanda.

MARINADA DE HIERBAS Y VINO

Ideal para pescados y aves

- 1/2 taza de vino blanco seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo finamente picados

Mezcle todos los ingredientes en una vasija.

MARINADA DE LIMÓN Y MOSTAZA

Ideal para pescados, aves y carnes blancas

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de mostaza
- 1/2 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Una pizca de sal

Mezcle todos los ingredientes en una vasija.

Otras recetas para cocinar por adelantado



Oster® FoodSaver® es el electrodoméstico que le permitirá simplificar su vida, ahorrándole dinero, tiempo y espacio.

Con estas prácticas recetas, usted podrá comprar sus ingredientes en cantidad o en oferta, planear menús por adelantado y atender a su familia y sus amigos sin apuros.

A continuación le presentaremos tríos de recetas que en menos de dos horas le permitirán preparar tres deliciosos platos y fichas en las que podrá escribir sus propias recetas.

Tres formas de preparar Pollo



Tres versiones de pollo apanado:

Tiempo de preparación: 1 hora y media

Porciones: 4 por receta

Receta matriz:

Estas recetas, preparadas a partir del popular pollo apanado le permitirán obtener 3 deliciosas variantes: Pollo parmigiana para un almuerzo o cena casero; pollo piccata, para una ocasión un poco más formal, y una deliciosa ensalada de pollo, ideal como entrada o cena ligera.

Ingredientes básicos:

12 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

1 taza de miga de pan

1/2 taza de queso parmesano rallado

2 limones

Semillas de ajonjolí

Orégano, albahaca y tomillo secos

Jengibre en polvo

Ajo en polvo

Sal y pimienta



Ensalada oriental

Ingredientes apanado de ajonjolí para ensalada oriental de pollo con 2 pechugas
2 cucharadas de miga de pan
3 cucharadas de semillas de ajonjolí
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de jengibre en polvo



Pollo parmigiana

Ingredientes apanado de queso parmesano para pollo parmigiana con 4-5 pechugas
1/3 taza de miga de pan
1/2 queso parmesano rallado
1/2 cucharadita de albahaca y orégano secos
1/2 cucharadita de ajo en polvo, sal y pimienta



Pollo piccata

Ingredientes apanado de limón y hierbas para pollo piccata con 4-5 pechugas
1/2 taza de miga de pan
Ralladura de 2 limones
1/2 cucharadita de tomillo
1/2 cucharadita de sal
Jugo de 2 limones

INSTRUCCIONES

1. En 3 vasijas combine los apanados para cada variación con excepción del jugo de limón y mezcle bien.
2. Coloque el limón en una vasija pequeña.
3. Precaliente el horno a 450°F.
4. Coloque todo el pollo en un colador y enjuague sin secarlo totalmente.

1. Pase 2 pechugas por el apanado de ajonjolí, asegurándose de que quede bien impregnado. Coloque en una bandeja para hornear.
2. Hornee a 450°F 20 minutos. Voltee el pollo y hornee 5 a 7 minutos más o hasta que estén doraditos.
3. Deje enfriar durante 30 minutos.
4. Corte el pollo en ajonjolí en rodajas delgadas y sirva sobre una cama de lechugas variadas.

1. Pase 4 a 5 pechugas por el apanado de parmesano y coloque en una segunda bandeja.
2. Hornee a 450°F 20 minutos. Voltee el pollo y hornee 5 a 7 minutos más o hasta que estén doraditos.

1. Pase 4 a 5 pechugas por el jugo de limón y luego por apanado de limón y hierbas. Coloque en una bandeja para hornear.
2. Hornee a 450°F 20 minutos. Voltee el pollo y hornee 5 a 7 minutos más o hasta que estén doraditos, sirva frío o caliente acompañado de unas rodajas de tomate.

Para congelar:

1. Coloque el pollo en una bolsa pequeña de manera que quede en una capa sencilla y empaque al vacío.
2. Repita el mismo procedimiento con las otras dos preparaciones.

Para descongelar (2 opciones):

1. Corte la esquina de la bolsa y descongele en el microondas por 10 minutos utilizando el control indicado para descongelar carnes.
2. Si no tiene horno de microondas deje descongelando desde la noche anterior en el refrigerador.

Tres formas de preparar Pescado



Tiempo de preparación: 1 hora y media
Porciones: 4 por receta

Receta matriz:

Estas recetas con pargo rojo o algún pescado similar le permitirán obtener pescado rebozado con cerveza y hierbas, pescado a la mexicana y pescado a la parmesana.

Ingredientes básicos:

1 1/2 kg de filetes de pescado
2/3 taza de leche
2 tazas de harina de trigo
1 taza de harina de maíz
1 cerveza
1/2 taza de queso parmesano
3 huevos
Tomillo, salvia y orégano seco
Pimienta roja
Sal de ajo
Perejil
Sazonador para tacos
Aceite vegetal
Polvo para hornear

Mezcla básica:

2 tazas de harina de trigo
1 taza de harina de maíz
1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
1 1/2 cucharadita de sal de ajo

Mezcle los ingredientes y divida en partes iguales en tres vasijas diferentes.



Pescado rebozado
en cerveza y hierbas

1/2 kg de filete de pescado cortado en 4 porciones
1/3 de la mezcla básica
1 huevo batido
1 cucharadita de cada una de estas hierbas secas:
tomillo, salvia y orégano
1/2 taza de cerveza
2 cucharadas de aceite



Pescado a la mexicana
para tacos o burritos

1/2 kg de filete de pescado cortado en dados
1/3 de la mezcla básica
1 huevo batido
1 cucharada de sazónador para tacos
2/3 de taza de leche
1 cucharadita de chile en polvo
2 cucharadas de aceite



Pescado a la parmesana
para ensalada César

1/2 kg de filete de pescado cortado en lonjas
1/3 de la mezcla básica
1 huevo batido
2/3 de taza de leche
1/2 taza de queso parmesano
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de aceite

INSTRUCCIONES

1. Para cada receta, combine los ingredientes líquidos y agréguelos a la mezcla básica.
2. Añada cualquier adición especial que requiera la receta.
3. Mientras tanto, coloque aceite en una sartén y caliente a fuego medio a 365°F.
4. Pase los filetes de pescado por la mezcla preparada y fría de 2 a 3 minutos o hasta que estén dorados a ambos lados.
5. Coloque el pescado sobre servilletas de papel y deje enfriar.

Para congelar:

1. Coloque los filetes de pescado rebozado en una bolsa pequeña de manera que queden en una capa sencilla y empaque al vacío.
2. Repita el mismo procedimiento con las otras dos preparaciones pero usando bolsas más grandes.

Para descongelar (2 opciones):

1. Corte la esquina de la bolsa y descongele en el horno de microondas por 10 minutos utilizando el control indicado para descongelar carnes.
2. Si no tiene horno de microondas deje descongelando desde la noche anterior en el refrigerador.

Tres formas de preparar Carne Molida

Tiempo de preparación: 1 hora y media
Porciones: De 4 a 6

Receta matriz:

La carne molida es complemento ideal para lo que llamamos platos de todo en uno. Con un sofrito básico se podrán preparar salsa para lasaña, carne molida a la mexicana y pimientos rellenos. En los tres casos usted tendrá una comida completa con sólo complementar con una ensalada sencilla.

Ingredientes básicos:

- 1 1/2 kg de carne de res molida
- 3 ó 4 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 1 lata de tomates
- 1 jalapeño
- 2 pimientos verdes o rojos
- 1 lata de 6 oz de pasta de tomate

Tabasco o aji

Salsa Worcestershire

Chile en polvo

Orégano, albahaca, tomillo y laurel secos

Comino en polvo

Cilantro



Carne molida mexicana
para rellenar tacos

- 1/2 kg de carne molida
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 jalapeño sin semillas finamente picado (Opcional)
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Tabasco o aji
- Sal y pimienta



Carne molida para rellenar
pimientos

Se puede usar además con calabacines, tomates o con hojas de repollo.

- 1/2 kg de carne de res molida
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 lata de 8 onzas de tomate picado
- 1/2 cucharadita de albahaca seca



Carne molida italiana
para lasaña o espaguetis

- 1 1/2 kg de carne de res molida
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de 8 onzas de tomate picado con su jugo
- 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de cada una de las hierbas secas: albahaca, orégano, tomillo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

1. Coloque tres ollas medianas en el fuego y cocine en cada una la carne molida junto con el ajo y la cebolla.
2. Para la carne mexicana agregue el jalapeño picado.
3. Una vez que la carne se dore, retire la grasa que soltó e incorpore el resto de los ingredientes.
4. Lleve a ebullición y luego baje la temperatura a fuego lento, tape y cocine por 15 minutos revolviendo ocasionalmente.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Retire del fuego.

Cómo preparar pimientos rellenos

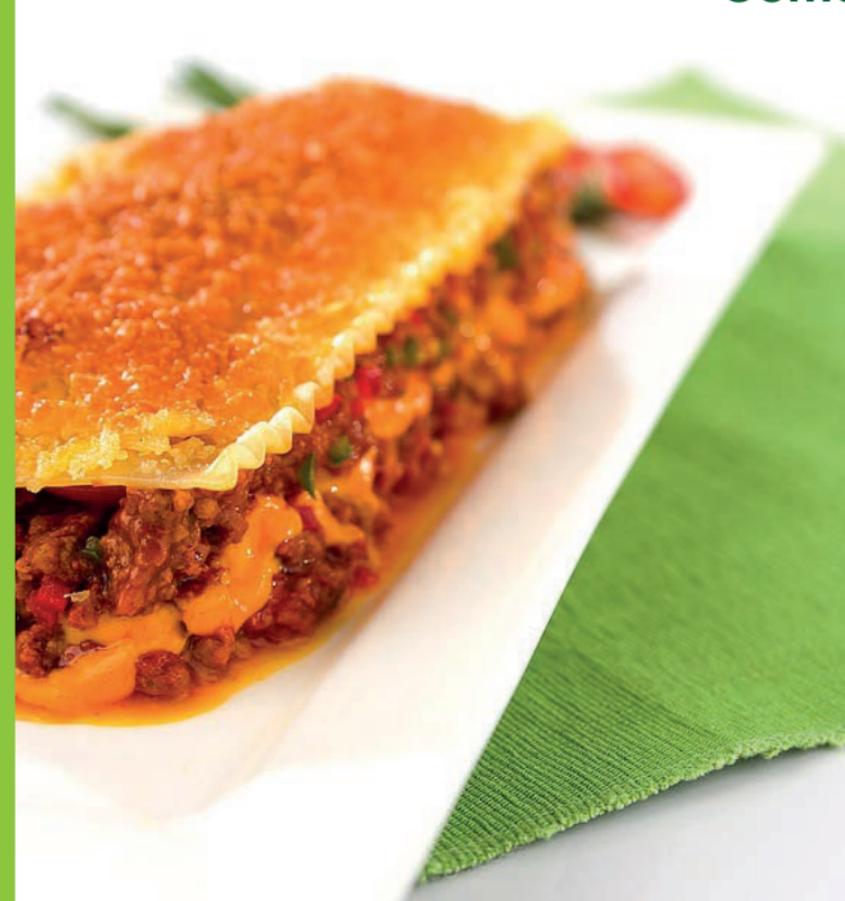


- 1 taza de arroz cocinado
- 2 pimientos amarillos o verdes cortados en mitad verticalmente, sin tallo ni semillas y blanqueados por 3 minutos en agua hirviendo
- Sal y pimienta
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado

INSTRUCCIONES

1. Combine el relleno preparado anteriormente con el arroz cocinado y rellene cada mitad de pimiento con esta mezcla.
2. Espolvoree el queso mozzarella encima.
3. Deje enfriar, coloque los pimientos en un recipiente de vidrio refractario y empaque al vacío todo utilizando una bolsa grande.

Cómo preparar lasaña



Receta para un recipiente de vidrio refractario mediano

- Carne molida a la italiana
- Salsa bechamel
- 18 hojas de pasta para lasaña precocidas
- 1/2 kg de queso parmesano rallado
- Una cucharada de mantequilla

Salsa bechamel:

- 113 gr de mantequilla
- 170 gr de harina
- 8 tazas de leche

INSTRUCCIONES

1. Derrita la mantequilla en una cacerola u olla al fuego.
2. Agregue la harina. Fría un poquito sin que se dore.
3. Agregue poco a poco la leche mezclando con un batidor de mano.
4. Deje cocer removiendo constantemente hasta que espese.

CÓMO ARMAR DE LA LASAGNA

1. Engrasar el recipiente de vidrio refractario con mantequilla.
2. Coloque una capa de bechamel.
3. Arme una capa de lasaña.
4. Coloque una capa de carne molida a la italiana.
5. Repita todo el procedimiento asegurándose de que la última capa sea de bechamel cubierta de parmesano. Para que quede dorada coloque unas rodajas de mantequilla esparcidas.

Recetas de frutas de temporada



Salsa de frutas:

- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 paquete de 8 onzas de fresas, moras o frambuesas, previamente descongelado



Barras de frutas del bosque y nueces:

- 1 paquete de 8 onzas de frutas del bosque, parcialmente descongelado
- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de cualquier tipo de nueces picadas
- 1/2 taza de margarina o mantequilla
- 1/2 taza de azúcar morena
- 2 claras de huevo
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de crema de leche



Tarta de miga y frutos rojos:

- 1 paquete de 8 onzas de cada una de las frutas del bosque (fresas, moras, frambuesas)
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de hojuelas de avena
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/2 taza + 4 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza de margarina o mantequilla
- 1/2 taza de nueces picadas

INSTRUCCIONES

1. En una vasija combine la harina, las nueces, la margarina y el azúcar morena hasta que se forme una mezcla gruesa.
2. Coloque en una bandeja para hornear y hornee por 20 minutos a 350°F, revolviendo la mezcla ocasionalmente.
3. Retire del horno, deje enfriar y esparza 2/3 partes de la mezcla en el fondo de un molde rectangular.
4. Aparte bata las claras a punto de nieve con 4 cucharadas de azúcar.
5. Combine las fresas con el azúcar restante.
6. Bata la crema de leche hasta que forme picos suaves.
7. Incorpore las fresas de forma envolvente y finalmente las claras.
7. Esparza esta mezcla sobre la miga de nueces y cubra con la mezcla restante. Congele 6 horas y sirva.

INSTRUCCIONES

1. Descongele las frutas del bosque y combine con el azúcar y las 4 cucharadas de harina de trigo.
2. Coloque la fruta en un molde para hornear mediano y cuadrado.
3. Para la cubierta mezcle en una vasija la avena, el azúcar morena, 1/2 de taza de harina y la canela.
4. Corte la margarina en trozos pequeños y agréguela, mezclando hasta formar una mezcla gruesa.
5. Añada las nueces.
6. Esparza sobre la fruta y hornee a 375°F por 40 minutos.

INSTRUCCIONES

1. En una olla combine la ralladura y el jugo de naranja, la canela y la fécula de maíz.
2. Agregue la fruta y cocine a fuego medio revolviendo constantemente hasta que hierva.
3. Retire del fuego y sirva para acompañar helados, tortas, o crepas.

FoodSaver®

Sistema de Empaque al Vacío

Oster



V3840



V2860



V2240

 **FoodSaver**
Sistema de
Empaque al Vacío

V2240





V2860

 **FoodSaver**
Sistema de
Empaque al Vacío







V3840

 **FoodSaver**[®]
Sistema de
Empaque al Vacío



Oster

Accesorios

El sistema de empaque al vacío **Oster® FoodSaver®** ofrece una línea completa de accesorios que le permiten sacar el máximo provecho de sus funciones. Estos accesorios incluyen rollos de plástico, bolsas pre-cortadas, frascos de diferentes tamaños y formas, tapones de botella y tapas universales.



Rollos y bolsas pre-cortadas

Tanto los rollos como las bolsas pre-cortadas están contruidos de un material plástico de 5 capas con diminutos canales de aire que evitan la formación de burbujas dentro de la bolsa cuando se extrae el aire. Una capa exterior de nylon, evita que el oxígeno y la humedad penetren, manteniendo la bolsa herméticamente sellada y conservando la frescura de los alimentos. Este material plástico, patentado por Oster®, es resistente a las temperaturas extremas, lo que le permite también hervir o recalentar los alimentos en horno de microondas o en agua hirviendo antes de servirlos.



Bolsas pre-cortadas

Listas para usar en los siguientes tamaños:
Grande: 3,78 L
Pequeña: 0,95 L

Rollos

Vienen listos para cortar a la medida deseada en los siguientes tamaños:
Grande:
28 cm de ancho x 5,50 m de largo
Pequeño:
20 cm de ancho x 6,71 m de largo

FoodSaver®

Sistema de Empaque al Vacío



Frascos

Estos frascos especiales para usar con la manguera del sellador de vacío están fabricados con un material resistente y duradero, capaz de soportar la presión de la unidad en el momento de la extracción de aire. Vienen en diferentes formas y tamaños y son ideales para almacenar alimentos frágiles o líquidos, además de comestibles en polvo y sólidos como galletas, pastas y harina.

Sus tapas son fáciles de abrir y vienen en los siguientes tamaños:
0,71 L , 1,42 L y 2,37 L



Tapones para botellas

Estos tapones especiales permiten sellar al vacío todo tipo de bebidas y líquidos, como vinos, aceites de cocina y licores, en sus botellas originales, manteniendo su sabor, frescura y aroma por mucho más tiempo. Se utilizan con la manguera de aire especial que se conecta al sellador de vacío.

Calidad, garantía y servicio técnico

El sistema de empaque al vacío **FoodSaver®** está respaldado por Oster®, la marca de electrodomésticos reconocida por su excelente calidad y su amplia red de servicio técnico que cuenta con partes y piezas originales. El producto tiene garantía de un año.



3 Simples Pasos

Para mantener sus alimentos más frescos por más tiempo



Coloque el alimento en la bolsa con el extremo abierto en el canal de absorción del foodsaver.



Cierre la tapa y presione el botón de sellado.



Retire la bolsa sellada, guarde y organice sus alimentos de manera sencilla.

 **FoodSaver**[®]
Expertos en Sistemas de Envasado al Vacío



FoodSaver[®] Sistema de Empaque al Vacío



©2007 Sunbeam Products Inc. que opera bajo el nombre comercial de Jarden Consumer Solutions, Inc. Todos los derechos reservados. Oster® y FoodSaver® son marcas registradas de Sunbeam Products, Inc. o de sus compañías afiliadas. Distribuido por: Sunbeam Latin America, LLC. Miami, Fl. 33126

www.foodsaver.com



facebook.com/osterlatino



youtube.com/osterlatino

www.oster.cl

