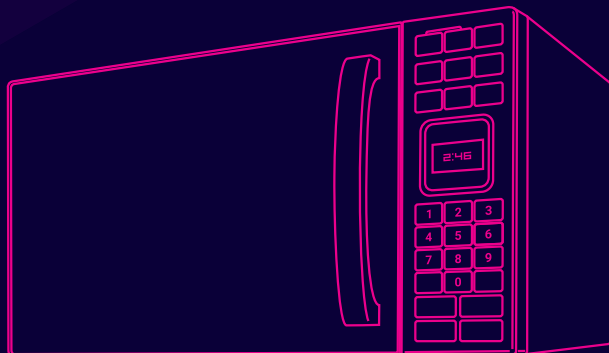
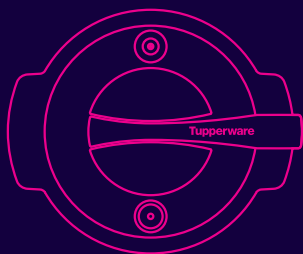


GUIA DE

MICRO-ONDAS



Tupperware[®]
Distribuição Constelação

Sumário

- 03 Sobre o Micro-ondas**
03 - Origem do Micro-ondas.
04 - O que são Micro-ondas?
04 - Como as Micro-ondas agem?
04 - A importância do prato giratório carrossel.
- 05 Recipientes e materiais:**
05 - Formatos.
05 - Nunca Use.
- 06 Adequando o preparo ao Micro-ondas.**
- 07 Cozinhando no Micro-ondas**
- 10 Mitos e verdades**
- 12 Tupperware para Micro-ondas**
- 19 Organizando o seu Encontro**
- 20 Encerrando seu Encontro**
20 - Organização das vendas realizadas
20 - Agendando novas experiência.
21 - Oferecendo a Oportunidade da Revenda
21 - Reorganização do Ambiente
- 22 Dicas de Receitas**



Origem do Micro-ondas

Pode parecer estranho, mas as micro-ondas começaram a ser utilizadas não com intenção culinária, mas com o objetivo de detectar aeronaves inimigas durante a Segunda Guerra Mundial, essas ondas eletromagnéticas produzidas por um Magnetron eram refletidas pela fuselagem dos aviões, indicando a sua localização.

Mas a sua utilização iria mudar para sempre em um dia de 1945, quando o engenheiro eletrônico Percy LeBaron Spencer trabalhava na Raytheon, uma empresa fabricante de magnetrons para radares.

Nesse dia Spencer carregava uma barra de chocolate no bolso quando estava testando um aparelho de radar e notou que o chocolate havia derretido. Curioso, decidiu experimentar com outros alimentos. Começou colocando um pacote de pipocas no tubo de magnetron e reparou que elas começaram a estourar de imediato.

Após diversos testes experimentais, Spencer obteve em 1946 a primeira patente para uso de micro-ondas para fins culinários. Em 1947 a Raytheon produziu e comercializou o primeiro forno micro-ondas da história, este media 1,8 metros de altura, pesava 340kg e custava cerca de 5000 dólares (o equivalente a aproximadamente 190mil reais hoje).

Mas foi somente no ano de 1975 (após vários outros modelos terem sido produzidos) que esta invenção começou a invadir os ambientes domésticos, com um tamanho próximo aos aparelhos de hoje, e com um preço muito acessível (cerca de 450 dólares), se popularizou, chegando mesmo a ultrapassar o forno a gás em números de adesão.

(Fonte: "<http://origemdascoisas.com/a-origem-do-forno-microondas/>")



O que são Micro-ondas?

As micro-ondas são ondas eletromagnéticas, como as utilizadas nas emissões de rádio e televisão: só que, no caso dos fornos, elas são de comprimento menor. Daí o nome – MICRO-ONDAS.

Como as Micro-ondas agem?

O coração do forno micro-ondas é uma válvula chamada Magnetron. Ela converte a energia elétrica em micro-ondas. Essas ondas vibram em alta frequência (2.450 Milhões de vezes por segundo) e quando atinge a superfície dos alimentos penetra de 2,5 a 5 centímetros, provocando atrito entre as moléculas de água, e é esse atrito o responsável pela geração de calor. Da superfície para os pontos mais profundos do alimento, o aquecimento se dá por condução.

A importância do prato giratório carrossel

O prato giratório é o responsável pela distribuição de energia sobre o alimento de maneira uniforme, o que as micro-ondas sozinhas não fazem. Ele gira o alimento de forma constante, assim, não é necessário mudar a posição do prato durante o cozimento.

Atente-se a algumas dicas sobre o uso correto do prato giratório:

O prato giratório não deve ser removido durante o uso.

O prato giratório é de vidro e pode ser retirado para lavar. Cuidado: o prato giratório não resiste ao choque térmico (mudanças bruscas de temperatura).

Não cozinhar qualquer alimento diretamente no prato giratório. O excessivo aquecimento em um determinado local do prato giratório, pode fazer com que ele se quebre.





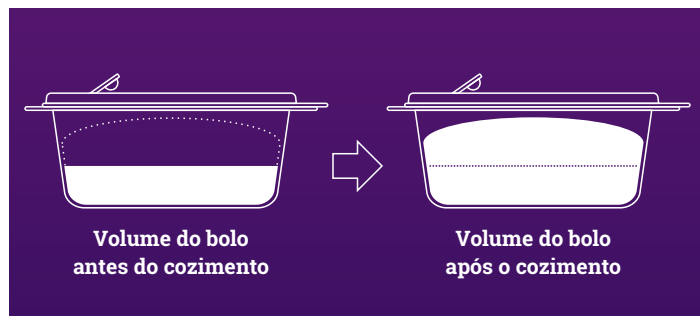
Formato dos Recipientes

Redondos: indicados para uso geral

Em forma de Anel: indicados para preparo de bolos, pudins, doces e salgados

Retangulares ou Quadrados: desde eu as bordas sejam protegidas com pequenas tiras de papel alumínio, para evitar o super cozimento e não encoste nas paredes do micro-ondas.

ATENÇÃO: Ao escolher um recipiente para o preparo de qualquer alimento, considere seu volume inicial, e sua possível expansão após o cozimento. (ex: bolos, arroz, etc.).



Nunca use:

- Panelas de metal e assadeiras;
- Pratos com fios metálicos;
- Vidros não resistentes ao calor;
- Produtos de papel reciclado;
- Sacos para armazenar alimentos;
- Metal: os metais refletem as micro-ondas, podendo causar danos ao forno;
- Amarelos;



Adequando o Preparo ao Micro-ondas

Saiba quais fatores interferem no resultado final do cozimento dos seus alimentos

Siga estas dicas para que o forno tenha bom rendimento e sua comida fique saborosa e nutritiva.

Tamanho: Pedacos pequenos cozinham mais depressa. Corte os ingredientes em pedacos uniformes para acelerar o cozimento.

Temperatura: Alimentos congelados e refrigerados demoram mais para cozinhar.

Formato: As partes mais grossas dos alimentos irregulares (como filés de peixe, peito ou coxa de frango) demoram mais para cozinhar. Para obter um cozimento uniforme, coloque as partes finas voltadas para o centro do recipiente e as mais grossas para fora, onde haverá maior recepção de energia.

Quantidade: O tempo de cozimento no forno micro-ondas é proporcional à quantidade de alimento.

Umidade: A umidade, o açúcar e a gordura atraem as micro-ondas. Use uma quantidade mínima de água, suficiente para umedecer os alimentos, pois a água em excesso retarda o cozimento.

Películas: Alimentos que possuem pele, membrana ou casca protetora (batata, berinjela, pimentão, gema de ovo, etc.) devem ser perfurados, para permitir a saída dos vapores que se formam em seu interior durante o cozimento. Nunca deixe de perfurá-los, para evitar sua explosão.

Densidade: Alimentos porosos (carne moída, purê, etc.) cozinham mais rápido que os densos, pois permitem maior penetração das micro-ondas.





Gorduras (não cozinhar em produtos Tupperware): Carnes gordurosas, ou um assado com uma fina camada de gordura, cozinham rapidamente. Mas se a quantidade de gordura for muito grande, ela derreterá e se concentrará no recipiente, atraindo a energia para si e retardando o cozimento. Se acumular gordura no recipiente, retire-a. Caso o alimento comece a ressecar durante o cozimento regue-o com um pouco de gordura.

Ossos: Se o osso estiver no centro da carne, o tempo de cozimento não se alterará; mas se estiver na parte lateral, atrairá energia para as áreas mais próximas dele, antecipando o cozimento dessas partes.

Cozinhando no Micro-Ondas

As técnicas culinárias são as mesmas utilizadas no fogão convencional. O que muda é a relação entre as características dos alimentos e o efeito das micro-ondas sobre eles.

Profundidade dos recipientes:

- A profundidade dos alimentos dentro do recipiente afeta a rapidez e a uniformidade do cozimento.
- Alimentos colocados em recipientes rasos cozinham mais depressa que os colocados em recipientes fundos
- Mantenha a proporção entre o tamanho do recipiente e a quantidade de alimento.

Mexer, virar e reorganizar:

- Como na cozinha convencional, os alimentos devem ser mexidos, virados e reorganizados.
- Vire os alimentos de tamanho médio, para acelerar o cozimento. Não coloque um alimento em cima do outro.
- Mexa uma ou duas vezes, sempre da borda para o centro do recipiente, para unificar o calor, para que cozinhem por igual.



**Distribuição:**

- Porções individuais devem ser distribuídas em círculo, espaçadamente, nas bordas do prato giratório, para melhor absorção das micro-ondas.

Tampar:

- Vegetais sem casca devem ser preparados em recipientes tampados. A tampa evita que o alimento espirre e ajuda a cozinhar uniformemente.
- Em relação a outros alimentos, siga as normas da cozinha convencional.

Maquiagem:

- Realce seus pratos pincelando carnes e aves com caldo concentrado de carne ou de galinha, dissolvido em maionese, manteiga derretida, molho de tomate.
- Polvilhe pratos salgados com páprica, colorau ou farinha de rosca torrada.
- Molhos e temperos usados para dar coloração ao alimento não afetam a qualidade, apenas realçam o sabor e a cor.
- Pasta para dar cor: besuntar com Pincel Tupperware um pouco de manteiga, ou shoyu, ou ketchup ou colorau.

Reaquecimento:

- Para sanduíches e pães: enrole-os em papel toalha ou cubra-os com papel manteiga.
- Ensopados: coloque pequenas quantidades de líquidos (água ou caldo de carne), tampe e leve para aquecer, mexa na metade do tempo de aquecimento.

Utilização das diferentes potências:

Ao cozinhar no fogão tradicional, a chama é regulada de acordo com o alimento que está sendo preparado; e esta regulagem influi diretamente no tempo de preparo. No forno micro-ondas, acontece praticamente o mesmo: você tem 10 níveis de potência, cada um adequado a um tipo de alimento, conforme tabela a seguir:



Tabela Potência / Alimento:

Potência Aproximada Obtida			Indicações
10 09 08	100% 90% 80%	Alta	Ideal para cozimento de verduras, bacon, peixes, frutas, arroz, líquidos, carnes macias, pudins, molhos sem ovos, sopas, cereais e outros.
07 06	70% 60%	Média-Alta	Assa bolos, massas de torta, aves inteiras e descongela pratos prontos.
05 04	50% 40%	Média	Prepara pratos com ovos, queijos, cremes, suflês, derreter manteiga e chocolate.
03 02	30% 20%	Média-Baixa	Descongela carnes cruas e assa carnes duras. Ideal para cozimentos lentos.
01	10%	Baixa	Mantém os alimentos prontos, aquecidos e leveda massas.

*Essa tabela representa uma estimativa de potência aproximada para a preparação de cada alimento, podendo variar de acordo com a receita, modelo do micro-ondas e qualidade do alimento.

É importante saber:

- Os recipientes indicados para o forno não esquentam com as micro-ondas. Eles ficam quentes devido ao contato com os alimentos, que transferem o calor por condução.
- Use luvas térmicas: lembre-se que o recipiente pode estar quente por causa do alimento aquecido
- Os utensílios devem ser completamente isentos de substâncias tóxicas, que fazem mal à saúde. A Tupperware entrega alta qualidade e tecnologia a seus produtos que são seguros e levam a certificação do instituto Adolfo Lutz, e das agências reguladoras Anvisa, FDA (Food and Drug Administration) dentre outras pelo mundo.





Mitos e Verdades

- O aquecimento retira nutrientes dos alimentos?

Qualquer alimento que receba fortes quantidades de calor tem sua química alterada com o tempo, incluindo aí a perda de alguns nutrientes. Mas isso não é restrito aos micro-ondas, acontecendo também em panelas, churrasqueiras ou fornos elétricos.

Os estudos na área, entretanto, são escassos, fazendo com que muitas informações falsas circulem, afirmando que o aparelho é um inimigo da alimentação saudável. O que ocorre é justamente o contrário: ele é um dos equipamentos que mais retém vitaminas e outras substâncias.

- Os alimentos expostos a radiação

Os alimentos não são capazes de absorver as micro-ondas emitidas pelo forno. A única função do micro-ondas é a de aquecer o que estiver no interior do forno ao agitar as moléculas de água presentes no alimento, e o calor é a única coisa que se mantém no processo após o desligamento do aparelho.

- De dentro para fora ou de fora para dentro?

Apesar do processo de funcionamento do forno micro-ondas ser o de agitar as moléculas de água do interior dos alimentos, o que ocorre ao você apertar o botão de início é exatamente o contrário. O aquecimento começa nas camadas mais externas da comida, agitando as primeiras moléculas, que movimentam as que vêm imediatamente depois e, conseqüentemente, transferindo o calor recebido para as demais partes do alimento.



- Risco no aquecimento de líquidos?

Outra história bastante divulgada é que a água pode explodir se aquecida em um forno micro-ondas. Sob algumas condições, acredite: isso pode ser verdade. O fenômeno ocorre graças ao superaquecimento do líquido, que não forma as bolhas que indicam que a temperatura chegou aos 100 °C.

Desse modo, retirar a vasilha e movê-la bruscamente ou adicionar um material como pó de café, por exemplo, faz com que a formação de bolhas ocorra de forma atrasada (sob uma temperatura bem maior) e de maneira mais precipitada, desencadeando a fervura.

Por isso, evite esquentar recipientes que contenham apenas água, adicionando sempre algum objeto como uma colher de madeira, por exemplo, para repartir o calor emitido pelas micro-ondas.

Com óleos em geral, como o popular azeite de oliva, ocorre exatamente o contrário: ele não esquenta de forma satisfatória, pois suas moléculas não possuem a mesma facilidade de excitação como as de água. Seguindo o mesmo processo, alimentos mais secos também não são muito indicados, sendo preferível optar por outros aparelhos.

Veja o Vídeo a seguir:



Ative o leitor de QR Code do seu Smart Phone



É REAL: Água explode no micro-ondas! Nós testamos

You Tube - Canal: **Manual do Mundo**

Apresentação: **Iberê Thenório**





Caneca Cristalwave

Tupperware para Micro-ondas

Caneca Cristalwave

Indicado para:

Para aquecer caldos e sopas, leite e outros alimentos líquidos.

Modo de Uso Geral:

A Tampa evita respingos e sujeira no micro-ondas, além de evitar o ressecamento do alimento.

Coloque no micro-ondas com a válvula aberta, para vazão do vapor.

Alça facilita o consumo e a retirada do produto após o aquecimento.



Fondue Express

Fondue Express

Indicado para:

Derreter chocolate e queijos para preparar e servir fondues.

Modo de Uso Geral:

Preencha a base com água até o volume indicado, e nos compartimentos coloque os ingredientes de sua preferência para derreter.



Instant Egg

Instant Egg

Indicado para:

Preparar o ovo com praticidade e sem o uso de óleo ou outro tipo de gordura.

Modo de Uso Geral:

Adicione o ovo no Instant Egg, tempere ao seu gosto, encaixe o Instant Egg dentro do Instant Gourmet e leve ao micro-ondas. Seu formato e interior polido facilitam a retirada do alimento após o cozimento e possui aba que ajuda na retirada do produto de dentro do micro-ondas.



Instant Gourmet

Indicado para:

Com formato ergonômico, fácil de manusear. Prepare diversas receitas à base de ovos de maneira saudável e rápida.

Modo de Uso Geral:

Despeje os ovos batidos no Instant Gourmet, tampe e deixe cozinhar. Para um resultado ideal é importante cozinhar em potência baixa. O tempo de cozimento pode variar de acordo com a potência do micro-ondas, temperatura, quantidade e tamanho dos ovos. A adição de sal não afeta o cozimento.



Instant Gourmet

Instant Gourmet Plus

Indicado para:

Ideal para preparar os alimentos de maneira prática, sem utilizar gorduras e sem perder os nutrientes.

Modo de Uso Geral:

As ranhuras da tampa garantem um manuseio seguro, e as pequenas aberturas evitam o acúmulo de vapor.



Instant Gourmet Plus

Instant Massa

Indicado para:

Com formato retangular, permite cozinhar desde espaguete inteiros, até mesmo outros tipos de massas de sua preferência. Em minutos aquela refeição para toda família ficará pronta para ir à mesa.

Modo de Uso Geral:

Acrescente a água de acordo com a quantidade de alimento colocado no Instant Massa e leve o produto ao micro-ondas sem tampa.



Instant Massa

Instant Massa Plus

Indicado para:

O cozimento de massas em poucos minutos.

Modo de Uso Geral:

Vem com indicação de nível de água e massa. Coloque a massa e complete com água, conforme indicação do produto. Leve o produto ao micro-ondas sem a tampa. Após o cozimento, com a ajuda de uma luva, posicione a tampa na seta indicativa "aberto" e escoe a água. Para manter a massa quente, deixe a tampa na posição "fechada".

Jarra Micro Plus

Indicado para:

Preparação de receitas no micro-ondas ou mesmo para simplesmente aquecer líquidos. Feita em policarbonato, possui uma escala na base do produto, que ajuda na hora de dosar ingredientes, e alça que facilita na hora de manuseá-la.

Modo de Uso Geral:

Use a tampa de lado ao levar ao micro-ondas.

*Não é aconselhável o uso do produto para fazer caramelo e pipoca, manteiga ou chocolate.

Jarra Cristalwave

Indicado para:

Preparar e esquentar receitas de base líquida no micro-ondas.

Modo de Uso Geral:

Facilita a preparação de receitas, pois conta com uma escala gravada no próprio produto.

Ao colocar no micro-ondas abra a válvula para liberação do vapor. Ao armazenar, feche a válvula para manter o frescor do conteúdo. Importante: não aquecer alimentos que contenham açúcar, óleo, manteiga.



Linha Actualité

Produtos da Linha:

Os Produtos da linha variam de capacidade de 500ml a 10 Litros.

Indicado para:

Leve do micro-ondas direto para a mesa, a Linha Actualité mantém o alimento quente por mais tempo!

Modo de Uso Geral:

Ao preparar ou aquecer os alimentos em produtos da Linha Actualité, leve as peças ao micro-ondas sem a tampa.

Linha Cristalwave

Produtos da Linha:

Os produtos da linha variam entre redondas e quadradas e as capacidades de 400ml a 3 Litros

Indicado para:

Aquecer os alimentos com a tampa, conservando o seu sabor. Possui tecnologia para o escape do vapor através da válvula de sua tampa, dessa forma o produto ao aquecer não se danifica.

Modo de Uso Geral:

Ao utilizar a peça no micro-ondas, abra a válvula da tampa, ela permite a vazão de vapor.

Tampa possui aba para facilitar a abertura.

Tampa hermética e estanque não permite vazamento de líquido e entrada de ar.



Linha Cristal Pop

Produtos da Linha:

Os produtos da linha variam de capacidade de 475ml a 3,5 Litros.

Indicado para:

Perfeita para aquecer e preparar alimentos no micro-ondas e ainda deixa suas refeições com gostinho de feitas na hora. Também vai ao freezer, refrigerador e diretamente à mesa para servir com elegância.

Modo de Uso Geral:

Pode ser levado ao micro-ondas com tampa, pois sua moderna válvula de silicone libera o vapor automaticamente. Suporta temperaturas entre -25°C e 160°C. Para abrir, pressione as duas alças para baixo

Linha Thermo

Produtos da Linha:

Os produtos da linha variam de capacidade de 1,3 a 3,5 Litros

Indicado para:

Servir alimentos quentes, seu sistema de isolamento com paredes duplas ajudar a manter quente por mais tempo.

Modo de Uso Geral:

Possuem duas bases e acompanham colher.
Para servir alimentos quentes encaixe as duas bases, para formar o sistema de isolamento.
A Tampa encaixa na lateral da peça.



Micro Arroz

Indicado para:

Preparação de arroz em poucos minutos.

Modo de Uso Geral:

A tampa possui duas alças laterais que se encaixam na base do produto: mais segurança ao levar e retirar o produto do micro-ondas. A tampa e o inserto compõem um sistema que barra e coleta a espuma gerada durante o cozimento, evitando que transborde.

Micro Gourmet

Indicado para:

Cozinhe no micro-ondas dois alimentos diferentes ao mesmo tempo no vapor.

Modo de Uso Geral:

BANDEJA RASA:

Para cozinhar no vapor alimentos delicados e macios.

BANDEJA FUNDA: Perfurada na base, para cozinhar no vapor qualquer tipo de alimento.

RESERVATÓRIO DE ÁGUA: Indica a quantidade exata de água para colocar antes de utilizar o produto.

TAMPA DE METAL: Revestida, protege os alimentos no micro-ondas e vem com as instruções de uso gravadas.

Múltipla

Indicado para:

A MÚLTIPLA simplifica o cozimento de alguns alimentos e cozinha no vapor grande quantidade de legumes e verduras, preservando suas fibras e valor nutritivo.

Modo de Uso Geral:

No micro-ondas, use a tampa da Múltipla posicionada na diagonal da base, para que o vapor seja liberado durante o cozimento.

Panela de Pressão**Indicado para:**

O Cozimento de grãos e carnes.

Modo de Uso Geral:

É extremamente importante seguir as recomendações de uso no manual de instruções que acompanha o produto. E assim que terminar o tempo de cozimento, aguarde o tempo necessário para sair a pressão automaticamente.

- Trava de segurança:

Impede a abertura da tampa enquanto estiver sob pressão.

- Fechamento fácil:

Travas na base do produto garantem que a panela só seja fechada na posição correta.

- Anel de vedação de silicone:

Segurança no ajuste da tampa à base do produto.

Tampa para Micro-ondas**Indicado para:**

Proteger os alimentos de ressecarem durante o aquecimento, mantendo o sabor e qualidade. Proteger o micro-ondas de respingos e outras partículas provenientes do aquecimento dos alimentos.

Modo de Uso Geral:

Coloque sobre o prato (ou outra peça) que será utilizada para aquecer no micro-ondas.

Possui alça para facilitar o manuseio.



Ultra Pro (Linha de assadeiras)

Indicado para:

Podem ser utilizados no micro-ondas, no refrigerador, no freezer e no forno convencional.

Suporta temperaturas de - 25°C à 250°C. A sua configuração permite dourar os alimentos, mesmo tampado - "um forno dentro do outro"!

Podem ser lavados na máquina de lavar louça.

Ao ser levado no forno convencional, manter distância de pelo menos 5 cm de cada lado.

Modo de Uso Geral:

Descubra as vantagens de cozinhar com pouca ou nenhuma gordura, preparar suflês, pães, molhos, sobremesas, aves, ensopados, sem ter que estar sempre a vigiar os assados, graças à tampa.

Descongele as suas refeições no microondas de forma segura e rápida.

Vaporeira

Indicado para:

Prepare refeições em até 10 min. no micro-ondas. Design seguro e inteligente, que libera excesso de vapor.

Modo de Uso Geral:

Uso versátil: utilize a tampa na posição da base para alimentos mais altos.

Escorredor separa os alimentos da água, permitindo o cozimento no vapor.

Organizando o seu Encontro

Procure os contatos na agenda telefônica do seu celular. Peça para os seus convidados levarem mais um amigo. Convide para o encontro, algo em torno de 20 pessoas para participar, assim ficará melhor para atender as dúvidas que possam surgir e interagir também.

Ofereça o convite para o Encontro com dicas de micro-ondas (Valor sugerido R\$35,00 – Confira a Dicas de convites na pág. **X**) e explique que adquirindo o convite ela terá direito a uma peça **Tupperware** e a Dicas de micro-ondas.

Com a venda antecipada dos convites, você tem a segurança da quantidade de pessoas que irão participar.

Defina com antecedência quais receitas (vide páginas **X e Y**) e as peças que você irá utilizar. Planejando assim a lista e compra dos ingredientes, e o que você precisar servir a degustação.

Embale as peças que serão entregues aos convidados para presente, demonstrando cuidado e atenção aqueles que forem participar.

Sugestão: Leve peças e Kit a pronta entrega e sua máquina de cartão de crédito e débito.

Escolha alguma brincadeira para realizar durante a experiência e interagir com os convidados.

No dia:

Chegue com antecedência de pelo menos 1 hora ao local escolhido;

Deixe os ingredientes previamente separados em peças do vitrine vigente;



Se possível, imprima as receitas que serão realizadas para os convidados. Se não puder, envie pelo whatsapp após a experiência. Assim, se tiver convidados que não conheça, você terá mais clientes.

Leve alguns vitrines, notas de encomenda, o envelope da anfitriã e ficha de cadastro. Além da revista VP, Carta Vitrine ou VP Express.

Organize o local, a mesa para o treinamento/receita e os produtos dos convidados. Chegando o momento do treinamento, o ambiente precisa estar pronto para que você consiga recepcionar todos os convidados.

Separe um momento para descontração, realizando a brincadeira escolhida para o dia.

Antes de realizar as receitas, demonstre as peças que serão utilizadas: como abrir, os cuidados ao usar, indicações e curiosidades.

Explique sobre o material das peças e qualquer peculiaridade a ressaltar.

Sirva as receitas para degustação.



Encerrando o seu Encontro