

Valores de referencia para cocinar con las Bolsas de Horno FROZEN'S

Ternera, Cerdo, Cordero	Porción de grosor aprox. 12 a 15 min.	180-200°C gas nivel 2-3
Pescado en Filete o en rodajas	Aprox. 25 min.	180-200°C gas nivel 2-3
Pescado Grande	Según tamaño aprox. 40-60 min.	180-200°C gas nivel 2-3
Pollo	Aprox. 45-60 min.	180-200°C gas nivel 2-3
Pavo	Pavo de 3 kg. aprox. 130 min.	180-200°C gas nivel 2-3
Hortalizas y Verduras	Aprox. 45-60 min.	180°C gas nivel 2-3



[www.frozens.com.ar](http://www.frozens.com.ar)

Cochabamba 231  
Villa Martelli  
(1603) Pcia. Buenos Aires

Tel.: (011)4709-7109/7454  
E-mail: [asato@frozens.com.ar](mailto:asato@frozens.com.ar)  
[asatosrl@gmail.com](mailto:asatosrl@gmail.com)



## Bolsas de horno

Para una cocina sabrosa y ligera.



## Los Beneficios de Las Bolsas de Horno Frozen's

- Su sistema de cocción conserva el sabor natural de los alimentos.
  - Mantiene los alimentos jugosos.
  - Proporciona una cocina ligera ya que no es necesario añadir materia grasa, lo que la hace mas digestiva.
  - Preserva las vitaminas y nutrientes contribuyendo a una alimentación saludable.
  - Intensifica el sabor de las especias, lo que permite la reducción de la cantidad de sal a añadir.
- Ideal para dietas
- Evita tener que añadir liquido constantemente.
  - Evita que se quemen los alimentos.
  - El horno se mantiene limpio porque evita salpicaduras en las paredes.
  - Se eliminan gran parte de los olores.
  - Resistente al calor, hasta una temperatura de 200°C. (no utilizar con el grill del horno)

### PASO A PASO



1 Introduzca la máxima cantidad de aire posible en la bolsa, abriéndola bien antes de llenarla. Algunas recetas sugieren agregar una pizca de harina dentro de la bolsa.



2 Introduzca el alimento a cocinar dentro de la bolsa y añada 1 cucharada de liquido. Cierre los laterales de la bolsa con los ganchos para el cierre. En caso de no encontrarlos, colocar cualquier gancho no plástico si va a un horno eléctrico o convencional, si va a un microondas, NO PONER GANCHOS METALICOS, HACER UN NUDO.



3 - Coloque la bolsa FROZEN'S en la bandeja del horno, asegúrese de que no tenga contacto con las paredes del mismo y corte la esquina superior de la bolsa. Sería ideal que los vértices de la bolsa sean colocados hacia arriba para evitar el derrame de líquidos en caso de que alguno de los vértices se encuentre perforado.



4 Una vez cocinado, corte la bolsa por la parte superior y retire el contenido.

## TRUCOS

- Para obtener un resultado más crujiente, corte la parte superior de la bolsa durante los últimos 15 a 20 minutos de cocción. (Tener cuidado con el vapor caliente, puede quemar)
- A media cocción la temperatura se puede reducir de 20-40º para ahorrar energía.

### Receta del Lomo a la miel al horno de microondas

#### Guarnición:

1 Lomo entero y papas cortadas a media rodaja como de 1/2 cm de grueso.

#### Preparación:

En un bol ponemos la miel, sal, un chorrito de aceite y el vino, mezclamos, mientras tanto con un cuchillo vamos pinchando en diferentes partes del lomo, en ellos introducimos un trozo de ajo en cada corte que hemos hecho, metemos en la bolsa de horno FROZEN'S las papas y encima colocamos el lomo e introducimos los líquidos. Cerramos la bolsa y hacemos 3 o 4 agujeros. Dejar cocinar unos 20 a 25 minutos, a casi máxima potencia (dependerá del tamaño del lomo). Después de sacar del microondas dejar reposar 10 minutos antes de abrir la bolsa.

