

**1 ANO DE GARANTIA**

**SERVIÇO DE  
ATENDIMENTO AO  
CONSUMIDOR**

**LIGUE GRÁTIS  
0800-55 03 93**

Segunda à Sexta, das 8h às 20h.  
Sábado, das 8h às 18h.

**M.K. Eletrodomésticos Ltda.**  
Estrada da Volta, 1200 - G2 - Colônia Brasília  
Conceição do Jacuípe - BA - Cep 44.245-000  
CNPJ: 07.666.567/0001-40  
Fabricado na China

[www.eletrdomesticosmondial.com.br](http://www.eletrdomesticosmondial.com.br)

"Em observância ao Decreto nº 5.296/2004, o presente Manual de Instruções encontra-se disponível em meio magnético, em braile ou em fonte ampliada, para portadores de necessidades especiais, devendo ser solicitado ao Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone nº 0800 55 03 93."

**ADVERTÊNCIA:** Este aparelho não deve ser usado por pessoas (inclusive crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por usuários com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido instruções referentes à utilização do aparelho ou estejam sob a supervisão de um responsável.

"Recomenda-se vigiar as crianças para que elas não brinquem com o aparelho."

Devido às constantes evoluções tecnológicas, o produto poderá ser atualizado, apresentando pequenas alterações sem prévio aviso.

**MONDIAL**



**Manual de  
Instruções**

**Pratic  
Rice & Vegetables  
Cooker  
PREMIUM**



## 20- ARROZ DOCE

- 2 Copos Medidores de arroz
- 5 Copos Medidores de água
- 4 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de açúcar
- Cravo e pau de canela a gosto

Colocar a água, o arroz e as especiarias na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até quase secar toda a água. Acrescentar o leite e o açúcar. Deixar cozinhar mais um pouco, mexendo sempre para não grudar no fundo (o açúcar interfere no processo automático do aparelho). Quando estiver com a consistência cremosa desligar e colocar em uma travessa para esfriar. Sirva com canela em pó a gosto.

## 21- PUDIM DE ARROZ

- 2 Copos Medidores de arroz
- 4 Copos Medidores de água
- 1 vidro de leite de coco
- 1 lata de leite condensado
- 1 envelope de gelatina sem sabor

### Calda

- 1 xícara de chá de açúcar
- 8 colheres de sopa de água

Colocar a água e o arroz na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até quase secar toda a água. Desligar e reservar. Preparar uma calda com o açúcar e a água e, quando estiver dourada, caramelizar uma forma de pudim com buraco no meio. Dissolver a gelatina em 1 xícara de água fervente. Bater no liquidificador o arroz ainda morno, a gelatina dissolvida, o leite de coco e o leite condensado. Despejar na forma sobre a calda. Leve à geladeira para gelar. Desenformar na hora de servir.

## Panela Elétrica Pratic Rice & Vegetables Premium

**Parabéns**, agora você possui uma **PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM DA MONDIAL** com alto padrão de eficiência e qualidade, garantindo sucesso no preparo de deliciosas receitas.

**Antes da utilização do aparelho, leia atentamente as instruções, pois o bom funcionamento e a sua segurança dependem delas.**

### RECOMENDAÇÕES E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES

- Antes de ligar o plugue na tomada verifique se a voltagem do aparelho é compatível com a da rede elétrica local.
- Este aparelho foi produzido para fins domésticos, sua utilização comercial acarretará na perda da garantia.
- Durante a utilização, o produto liberará vapor d'água através da Válvula de Vapor, este vapor está relacionado ao funcionamento normal do aparelho.
- Nunca obstrua a saída da Válvula de Vapor, caso esteja obstruída, leve o produto para uma Assistência Técnica Autorizada Mondial para o devido reparo.
- O vapor liberado pelo produto durante o funcionamento, está em alta temperatura, mantenha objetos, utensílios e qualquer parte do corpo longe da saída da Válvula de Vapor.
- Para evitar acidentes não permita que crianças utilizem o produto, ou mesmo pessoas com capacidade física, mental ou sensorial reduzida e que desconheçam as instruções de uso ou suas características.
- Crianças devem ser supervisionadas se estiverem próximas ao aparelho em funcionamento.
- Sempre posicione o seu aparelho em superfícies planas, firmes, limpas e secas.
- Mantenha seu aparelho distante de superfícies quentes ou de brasas ou fogo.
- Não utilize o aparelho na proximidade de torneiras, chuveiros ou piscinas ou em áreas desabrigadas.
- Só ligue o aparelho após se certificar de há ingredientes e água em seu interior.
- Não utilize o aparelho sob armários ou inserido em nichos pequenos, pois ele gera vapor que poderá danificar móveis, paredes ou superfícies sensíveis a calor ou umidade.
- Não ligue simultaneamente, mais de um aparelho em cada tomada.
- Não utilize extensões auxiliares para aumentar o comprimento do cabo plugue.
- Nunca permita que o cabo plugue encoste em superfícies quentes.
- Nunca transporte ou desligue o produto puxando pelo cabo plugue.
- Nunca use o produto com o cabo plugue ou plugue danificados, ou ainda se o produto apresentar mau funcionamento. Leve-o a uma Assistência Técnica Autorizada Mondial.
- Desligue o aparelho da tomada sempre que não estiver utilizando o mesmo.
- Guarde sempre o cabo plugue para evitar acidentes, tropeços e quedas.
- Para evitar choques elétricos, nunca use o aparelho com as mãos molhadas, não molhe o aparelho e não o mergulhe em água.
- Não permita o contato das mãos e de utensílios que não sejam plásticos ou de madeira com as partes aquecidas do produto.
- Sempre manipule as partes aquecidas de seu aparelho com o uso de luvas térmicas ou acessórios protetores de calor.
- Para não perder a garantia, evitar problemas técnicos e risco de acidentes ao usuário, não permita que sejam feitos consertos e / ou trocas de peças em casa, caso necessário, leve o produto a uma Assistência Técnica Autorizada Mondial.
- Guarde esse manual para consultas posteriores.

**ADVERTÊNCIA: Este aparelho não deve ser utilizado por pessoas (inclusive crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido instruções referentes à utilização do aparelho ou estejam sob a supervisão de uma pessoa responsável.**

- **Recomenda-se vigiar as crianças para que elas não brinquem com o aparelho.**

## CARACTERÍSTICAS E ESPECIFICAÇÕES DE SEU APARELHO



## DICAS IMPORTANTES

- **A PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM** opera com capacidade para 10 xícaras ou Copos Medidores de arroz cru.
- Use sempre o Copo Medidor (12) que acompanha seu aparelho.
- Para abrir a Tampa Basculante (4), segure-as pela Alça e aperte a Trava de Segurança (5). Levante delicadamente a Tampa (4) até a posição de descanso.
- Ao fechá-la, certifique-se de que a Tampa (4) ficou perfeitamente fechada com a Trava de Segurança (5).
- Abra a tampa sempre com muito cuidado, pois o vapor poderá escapar e causar queimaduras.
- Nunca encaixe a Panela (7) sem certificar-se de que ela está totalmente seca por fora.
- Este aparelho funciona através do controle do nível de água em seu interior. Se o nível de água do cozimento ou vapor chegar a zero ela se desliga automaticamente e o aparelho inicia imediatamente a operação de aquecimento, que mantém a temperatura do alimento até a hora de servir.
- O vapor produzido no interior do aparelho durante o cozimento é regulado pela Válvula de Vapor (1). Nunca cubra ou obstrua a saída de vapor durante o processo de cozimento ou enquanto estiver saindo vapor.
- Cuidado ao manusear a Válvula (1), pois o vapor que sai para evitar acidentes e queimaduras.
- Sua **PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM** mantém os alimentos aquecidos por até 8 horas.
- Os tempos de cozimento propostos nas instruções e receitas desse manual são apenas estimados, pois o tipo, a quantidade, o frescor e a qualidade dos ingredientes, bem como a receita e os temperos, podem interferir no resultado final.
- Os tempos de cozimento também podem ser maiores ou menores, de acordo com o gosto pessoal do usuário.
- Se isso acontecer e o alimento ainda não estiver no ponto desejado, adicione mais água e religue o aparelho.
- Não é recomendável refogar ou fritar alimentos nesse aparelho.
- O Botão Liga/Desliga (11) pode ser acionado para desligar ou religar o seu aparelho durante o preparo sem danificar prepare mais do que 5 medidas de alimentos cruz de uma vez.
- Nunca prepare mais do que 10 copos medidores de arroz cru de uma vez.
- Nunca exceda a altura da Bandeja de Vapor (15) com alimentos.
- Depois de pronto o alimento, sua **PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM** pode ser levada à mesa.
- Para não danificar o revestimento antiaderente da Panela (7) e evitar acidentes, use sempre a Colher (14) que acompanha o produto durante o preparo e retirada de alimentos.
- Não se esqueça de limpar o Reservatório de Água da Tampa (8) no final de cada utilização.

### Função Cozinhar

A função Cozinhar atua no preparo dos alimentos. Seu funcionamento correto depende dos níveis internos de água.

A **PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM** é equipada com um termostato que não deixa o alimento queimar. Se o nível interno de água ou líquido chegar a zero, a temperatura interna do aparelho irá aumentar, o sensor é ativado e a panela irá se desligar automaticamente. Imediatamente a função aquecer é ativada. Se isso acontecer e o alimento ainda não estiver no ponto desejado, adicione mais água e religue o aparelho.

### Função Aquecer

A função aquecer mantém a temperatura do alimento pronto, sem queimá-lo. Assim. Ele pode ser servido na temperatura adequada até 8 horas após o preparo.

### ANTES DE UTILIZAR A SUA PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM

- Limpe a parte externa da Base (6) com um pano úmido.
- Lave todas as partes removíveis com água e detergente neutro. Seque bem com um pano suave ou papel toalha.
- Certifique-se de que o exterior da Panela Antiaderente (7) esteja com seu com o seu exterior completamente seco antes de recolocá-la na base.
- Recoloque as partes destacáveis em seus lugares.
- Sua **PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM** está pronta para ser usada.

### PARA PREPARAR ARROZ

- Verifique se a voltagem do aparelho é compatível com a tomada a ser utilizada.
- Abra a Tampa Basculante (4).
- Coloque a quantidade de água de acordo com a quantidade de arroz a ser preparado. A **PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM** tem capacidade para preparar de 1 a 10 Copos Medidores (12) de arroz comum cru ou 1 a 8 Copos Medidores (12) de arroz integral.
- Se não estiver utilizando uma receita, adicione água de acordo com as graduações indicadas no interior da Panela (7). O lado direito indica a quantidade os níveis de água para cada quantidade de copos medidores de arroz.
- Observe que o nível de água não esteja inferior à marcação mínima ou superior a máxima indicada na graduação da panela.
- Adicione os temperos de sua preferência.
- Recoloque a Panela na Base (6), com o aparelho desligado, encaixando-a perfeitamente.
- Não ligue o aparelho enquanto a Panela Antiaderente (7) não estiver perfeitamente posicionada no interior da Base.
- Conecte o Cabo Plugue na tomada (compatível com a voltagem do produto). A Lâmpada Piloto (10) da função Aquecer (verde) irá se acender.

- Acione o Botão Liga/Desliga (11) empurrando-o para baixo para acionar a função Cozinhar. A Lâmpada Piloto (vermelha) (9) irá se acender indicando que o aparelho já começou o preparo.
- Se alguma Lâmpada Piloto - verde ou vermelha - ficar piscando ao conectar o aparelho na rede elétrica, acione novamente o Botão Liga/Desliga (11), empurrando-o para baixo para iniciar a função Cozinhar.
- Se a função Cozinhar não for acionada, ou no seu término, a Lâmpada Piloto (10) da função Aquecer começará a piscar de 1 a 2 segundos depois essa função será acionada automaticamente para manter o alimento aquecido.
- O aparelho poderá ficar na função Aquecimento por até 8 horas. Mas dependendo do alimento preparado ele poderá ficar ressecado. Para o preparo de arroz recomenda-se a função aquecimento por no máximo 1 hora.
- O tempo de cozimento varia de acordo com o alimento.
- Durante o preparo verifique de vez em quando se a quantidade de água está adequada ao resultado desejado, e se necessário acrescente mais.
- Se necessário mexa o alimento com a Colher (15) durante o preparo.
- O Reservatório de Água (8) de seu aparelho irá recolher a água que se formará na parte interna da tampa, por causa do vapor no interior do aparelho quando a Tampa Basculante (4) for aberta.
- Recomenda-se a retirada e limpeza, do Reservatório de Água (8) logo após o término de cada preparação. Retire o Reservatório (8) lave-o em água corrente com detergente neutro. Seque-o bem antes de recolocá-lo.
- Repita todo o processo para um novo preparo.
- Após o uso desligue o aparelho retirando o Cabo Plugue da tomada.

### Nota:

**Use luvas ou acessórios protetores térmicos para manipular os utensílios durante essa função para garantir sua segurança e evitar acidentes.**

### PARA PREPARAR ALIMENTOS NO VAPOR

- Sua **PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM** também pode cozinhar alimentos no vapor.
- Certifique -se de que o apare Panela Antiaderente (7) pelo menos até a posição mínima da graduação.
- Coloque legumes e verduras cortadas ou inteiras na Bandeja de Vapor (16) não excedendo a altura da mesma. Certifique-se de que tem tempo de preparo semelhante.
- Coloque a bandeja de vapor dentro da Panela Antiaderente (7).
- Não ligue o aparelho enquanto a Panela Antiaderente (7) não estiver perfeitamente posicionada no interior da Base.
- Conecte o Cabo Plugue na tomada (compatível com a voltagem do produto). A Lâmpada Piloto (10) da função Aquecer (verde) irá se acender.
- Acione o Botão Liga/Desliga (11) empurrando-o para baixo para acionar a função Cozinhar. A Lâmpada Piloto (vermelha) (9) irá se acender indicando que o aparelho já começou o preparo.

- Se alguma Lâmpada Piloto - verde ou vermelha - ficar piscando ao conectar o aparelho na rede elétrica, acione novamente o Botão Liga/Desliga (11), empurrando-o para baixo para iniciar a função Cozinhar.
- Se a função Cozinhar não for acionada, ou no seu término, a Lâmpada Piloto da função Aquecer (10) começará a piscar de 1 a 2 segundos depois essa função será acionada automaticamente para manter o alimento aquecido.
- Verifique sempre se os legumes já estão cozidos no ponto desejado e desligue o aparelho retirando o Cabo Plugue (12) da tomada.
- Retire os legumes da Bandeja de Vapor (15) imediatamente após a conclusão do cozimento. Tempere ao seu gosto.
- Para maximizar a utilização do seu aparelho, economizando energia elétrica, é possível fazer arroz e cozinhar legumes a vapor, ao mesmo tempo. Siga as instruções de preparação de arroz, mas utilize somente metade da capacidade da Panela (7).
- Coloque legumes e verduras cortadas ou inteiras na Bandeja de Vapor (15) não excedendo a altura da mesma. Certifique-se de que tem tempo de preparo semelhante.
- Encaixe a Bandeja de Vapor (15) sobre os ingredientes do preparo de arroz encaixando-a perfeitamente dentro da Panela Antiaderente (7).
- Observe as instruções o tempo de cozimento de legumes pode ser diferente do cozimento do arroz.
- Se estiverem ao seu gosto retire a Bandeja de Vapor (15). Retire o Cabo Plugue da Tomada.
- Religue o aparelho e reinicie a operação até a finalização do preparo do arroz.

**Nota:**

**Use luvas ou acessórios protetores térmicos para manipular os utensílios durante essa função para garantir sua segurança e evitar acidentes.**

**PARA PREPARAR OUTRAS RECEITAS**

- Sua **PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM** também pode cozinhar alimentos ensopados.
- Siga as instruções do preparo de arroz, acrescentando os outros ingredientes de sua receita.
- Não é possível utilizarmos o desligamento automático para finalizar o preparo.
- O preparo deve ser acompanhado e após atingir o ponto desejado, retire o Cabo Plugue da Tomada.
- Religue o aparelho mantendo acionada a função Aquecer.

**COMO LIMPAR A SUA PANELA ELÉTRICA PRATIC RICE & VEGETABLES PREMIUM**

- Retire o plugue da tomada e aguarde até que o aparelho esfrie.
- Não use jamais palhas de aço, buchas de esfregar ou qualquer espécie de limpadores ou materiais abrasivos, pois eles podem danificar seu aparelho.
- Não utilize solvente, ou qualquer substância química, durante a limpeza interna ou

externa, bem como tenha cuidado para que a umidade não penetre na resistência.

- Para limpeza externa, passe um pano seco ou levemente umedecido e macio para não riscar o material de acabamento das superfícies.
- Lave todas as partes removíveis com água e detergente neutro. Seque bem com um pano suave ou papel. Não use esponjas abrasivas para não danificar o revestimento antiaderente.
- Se necessário, limpe a placa de aquecimento e o elemento regulador de temperatura com um pano úmido.
- A parte interna da Tampa Basculante (4 ) deverá ser limpa após cada utilização com um pano umedecido com água morna e seca completamente com pano ou papel toalha.
- A Válvula de Vapor (1) deverá ser limpa a cada utilização. Retire-a puxando para fora. Lave-a com água morna e detergente neutro. Seque-a bem e recoloque-a no lugar.
- A reservatório de água deve ser retirado e lavado em água morna e detergente papel toalha antes de recolocá-lo no lugar. de
- Repita a operação sempre que sua Panela Elétrica (13 ) ficar sem ser utilizada por um tempo prolongado.
- Recomenda-se a limpeza do Reservatório de Água (8) logo após o término de cada preparação. Retire-o e lave em água corrente com detergente neutro.
- A Base da Panela (13) não deve ser submersa em água ou qualquer outro líquido.
- Enrole o Cabo Plugue (14) antes de guardá-lo para não danificá-lo.
- Antes de guardar seu aparelho esteja certo de que o Reservatório de Água (8) está vazio, evitando assim que a umidade prejudique o funcionamento do seu produto.
- Guarde-o em local seco e seguro, longe do alcance de crianças.

# ÍNDICE

- 1 - ARROZ BIRO BIRO
- 2- ALMÔNDEGAS AO SUGO
- 3- PAELLA
- 4- RISOTO DE COGUMELOS
- 5- BOLINHOS DE ARROZ ENSOPADO
- 6- ARROZ DE ABÓBORA E ESPINAFRE
- 7- ARROZ QUATRO QUEIJOS
- 8- ARROZ CARRETEIRO
- 9- RISOTO DE CAMARÃO
- 10- SUFLÊ DE ARROZ
- 11- FAROFA DE ARROZ
- 12- ARROZ DE MARINHEIRO
- 13- RISOTO NATUREBA
- 14- RISOTO DE ABOBRINHA
- 15- ARROZ DE VERÃO
- 16- RISOTO DE PERA
- 17- ARROZ DOCE COM PAÇOCA DE AMENDOIM
- 18- ARROZ DOCE COM LEITE CONDENSADO
- 19- ARROZ DOCE COM FRUTAS CRISTALIZADAS DIET
- 20- ARROZ DOCE
- 21- PUDIM DE ARROZ

# 21 RECEITAS

## 1 - ARROZ BIRO BIRO

1 xícara de chá de cebola em picada  
1 dente de alho amassado  
4 Copos Medidores de arroz  
8 Copos medidores de água  
1 colher de sopa de manteiga derretida  
2 xícaras de chá de cheiro verde picado  
½ xícara de chá de bacon picado e frito  
2 ovos mexidos fritos picados  
100 g de batata palha  
Sal a gosto

Colocar o arroz, a cebola, o alho e a água na Panela Antiaderente. Tampe e deixe cozinhar. Vá mexendo à medida que o arroz for secado até ficar macio, mas sem empapar. Se necessário acrescente mais a água. Quando o arroz estiver “ao ponto” acrescente a manteiga, o cheiro verde, o bacon, os ovos mexidos e a batata palha misturando bem. Tampar a Panela e deixe na função Aquecer por 5 min. Servir a seguir.

## 2- ALMÔNDEGAS AO SUGO

1 kg de carne magra moída  
1 xícara de farinha de rosca  
1 ovo  
1 cebola ralada  
2 dentes de alho amassados  
½ xícara de cheiro verde picado  
Sal e Pimenta do Reino a gosto

## Molho

1 lata de molho de tomate pronto  
1 xícara de água fervente.

Junte todos os ingredientes em uma tigela e amasse muito bem. Forme bolinhas de mais ou menos 3 cm de diâmetro e coloque na Panela Antiaderente. Acrescente a lata de molho de tomate e a água fervente. Tampar e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até que as almôndegas estejam macias e bem cozidas, e o molho bem encorpado. Sirva a seguir.

## 3- PAELLA

5 Copos Medidores de arroz  
500 g de camarões rosa sem casca limpos  
10 unidades de mexilhões limpos e aferventados  
1L de caldo de frango  
1 pimentão amarelo em tiras  
1 xícara de chá de vagem e cortadas  
1 xícara de cenoura ralada  
1 lata de ervilhas  
1 g de açafraão espanhol de preferência  
1 cebola ralada  
3 dentes de alho amassados  
½ xícara de azeite  
Sal e Pimenta do reino a gosto  
Colocar todos os ingredientes, menos os camarões e os mexilhões, na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até quase secar toda a água. Acrescentar os camarões e os mexilhões e cozinhar até o arroz ficar sequinho.

## DICA:

Se preferir você pode refogar os temperos em uma frigideira separada e colocá-los na panela já dourados.

#### 4- RISOTO DE COGUMELOS

200 g de arroz arbóreo  
1 cebola média ralada  
50 g de manteiga ou margarina  
100 ml de vinho branco seco  
100 g de funghi sec picados  
100 g de cogumelos shitake  
100 g de champignons em conserva fatiados  
2 xícaras de água fervente  
2 colheres de sopa de shoyou  
200 ml de caldo de legumes fervente.  
Sal e Pimenta do reino a gosto.  
Queijo parmesão ralado a gosto

Hidratar o funghi sec e o shitake na água fervente e reservar a água. Colocar todos os ingredientes na Panela Antiaderente. Tampe e deixe cozinhar. Vá acrescentando o restante do caldo de frango, à medida que o arroz for secado até ficar macio, mas sem empapar. Se necessário acrescente a água reservada dos cogumelos. Quando o arroz estiver “ao ponto” acrescente o queijo parmesão ralado. Tampar a Panela e deixe na função Aquecer por 5 min. Servir a seguir.

#### 5- BOLINHOS DE ARROZ ENSOPADO

2 Copos medidores de arroz  
4 Copos medidores de água  
1 ovo  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de óleo  
½ xícara de chá de cheiro verde picado  
½ xícara de chá de cebola picada  
Sal e pimenta do reino a gosto

##### Molho

1 lata de molho de tomate pronto  
1 xícara de chá de água

Colocar o arroz e a água na panela Antiaderente e cozinhar até ficar “ao ponto”. Retirar e reservar. Colocar o molho de tomate e a água na Panela Antiaderente e deixar utilizando a função Cozinhar. Em uma travessa misturar o arroz cozido, o ovo, o queijo ralado, a farinha de trigo, o óleo, o cheiro verde e a cebola. Se necessário colocar mais farinha de trigo para dar o ponto de enrolar. Acertar o sal e acrescentar a pimenta do reino. Fazer bolinhas do tamanho de uma noz e colocar no molho reservado na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar por cerca de 10 min. Desligar e servir a seguir.

#### 6- ARROZ DE ABÓBORA E ESPINAFRE

3 Copos Medidores de arroz  
6 Copos Medidores de água  
1 colher de sopa de óleo  
3 xícaras de chá de abóbora ralada  
1 xícara de chá de espinafre picado  
½ xícara de cebola ralada  
1 dente de alho amassado  
1 xícara de salsinha picada

Colocar todos os ingredientes, menos a salsinha, na Panela Antiaderente. Tampe e deixe cozinhar mexendo de vez em quando. Quando o arroz estiver “ao ponto” acionar a função Aquecer por 5 min. Servir a seguir, polvilhado com a salsinha picada.

#### 7- ARROZ QUATRO QUEIJOS

3 Copos Medidores de arroz  
6 Copos Medidores de água  
½ colher de café de pimenta do reino  
½ colher de café de noz moscada  
½ xícara de chá de queijo gorgonzola amassado  
1 copo de requeijão  
1 xícara de chá de mussarela ralada

1 xícara de chá de queijo parmesão ralado

Colocar a água, o arroz, a pimenta do reino e a noz moscada na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até quase secar toda a água. Acrescentar o requeijão, o gorgonzola, o parmesão e a mussarela. Mexer bem. Tampar a Panela e deixe na função Aquecer por 5 min. Servir a seguir.

### 8- ARROZ CARRETEIRO

2 Copos Medidores de arroz  
4 Copos Medidores de água  
1 colher de sopa de óleo  
3 xícaras de chá de charque (carne de sol) limpa e desfiada  
½ xícara de cebola ralada  
1 dente de alho amassado  
1 xícara de salsinha picada

Colocar todos os ingredientes, menos a salsinha, na Panela Antiaderente. Tampe e deixe cozinhar mexendo de vez em quando. Quando o arroz estiver “ao ponto” acionar a função Aquecer por 5 min. Servir a seguir, polvilhado com a salsinha picada.

### 9- RISOTO DE CAMARÃO

3 Copos Medidores de arroz  
6 Copos Medidores de água  
1 xícara de chá de cebola picada  
1 dente de alho amassado  
500 g de camarão limpo e lavado com limão  
1 xícara de tomate picado  
1 colher de sopa de sal  
½ colher de café de pimenta do reino  
1 copo de requeijão  
1 xícara de chá de queijo parmesão ralado

Colocar a água, o arroz, a cebola, o alho, o tomate na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até restar somente metade da água. Acrescentar o camarão, o sal, a pimenta do reino e cozinhar até o arroz ficar “ao ponto”. Misturar o requeijão e o queijo ralado. Tampar a Panela e deixar na função Aquecer por 5 min. Servir a seguir.

### 10- SUFLÊ DE ARROZ

2 colheres de sopa de queijo ralado  
1 colher de sopa de margarina  
2 xícaras de arroz cozido na Pratic Rice & Vegetables Cooker Premium  
½ xícara de leite  
1 ovo  
2 colheres de sopa de salsa picada  
1 colher de sopa de fermento em pó  
2 claras em neve

Sal e pimenta do reino a gosto

Bater todos os ingredientes, menos a clara em neve, no liquidificador. Transferir para uma tigela e misturar as claras em neve com cuidado. Colocar em uma forma de suflê e levar ao forno médio por mais ou menos 30 min.

### 11- FAROFA DE ARROZ

2 colheres de sopa de margarina  
2 colheres de sopa de azeite  
1 xícara de chá de cebola picada  
2 xícaras de chá de cenoura ralada  
½ xícara de chá de azeitonas picadas  
2 xícaras de chá de arroz cozido na Pratic Rice & Vegetables Cooker Premium  
1 xícara de chá de farinha de milho  
Sal e pimenta do reino a gosto.

Em uma panela refogue a cebola na margarina derretida e azeite. Colocar a cenoura e dar uma refogada sem cozinhar demais. Transferir para uma travessa e acrescentar os outros ingredientes misturando bem. Servir a seguir.

## 12- ARROZ DE MARINHEIRO

- 3 Copos Medidores de arroz
- 6 Copos Medidores de água
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de sal
- ½ colher de café de pimenta do reino
- 1 xícara de chá de vongole lavados com limão
- 1 xícara de chá de mexilhões lavados com limão
- 2 xícaras de chá de camarão limpo e lavado com limão
- 1 xícara de chá de lulas em rodelas limpas e lavadas com limão

Colocar a água, o arroz, a cebola e o alho na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até restar somente metade da água. Acrescentar os frutos do mar, o sal e a pimenta do reino. Cozinhar até o arroz ficar “ao ponto”. Tampar a Panela deixando na função Aquecer por 5 min. Servir a seguir.

## 13- RISOTO NATUREBA

- 3 Copos Medidores de arroz integral
- 6 Copos Medidores de água
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de sal
- ½ colher de café de pimenta do reino
- 1 copo de requeijão
- 2 abobrinhas médias raladas
- 1 xícara de chá de mussarela ralada

Colocar a água, o arroz, a cebola e o alho na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até restar somente metade da água. Acrescentar a abobrinha, o sal e a pimenta do reino. Cozinhar até o arroz ficar “ao ponto”. Misturar o requeijão e a mussarela. Tampar a Panela deixando na função Aquecer por 5 min. Servir a seguir.

## 14- RISOTO DE ABOBRINHA

- 3 Copos Medidores de arroz
- 6 Copos Medidores de água
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de sal
- ½ colher de café de pimenta do reino
- 1 copo de requeijão
- 2 abobrinhas médias raladas
- 1 xícara de chá de mussarela ralada

Colocar a água, o arroz, a cebola e o alho na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até restar somente metade da água. Acrescentar a abobrinha, o sal e a pimenta do reino. Cozinhar até o arroz ficar “ao ponto”. Misturar o requeijão e a mussarela. Tampar a Panela deixando na função Aquecer por 5 min. Servir a seguir.

## 15- ARROZ DE VERÃO

- 3 Copos Medidores de arroz
- 6 Copos Medidores de água
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de sal
- ½ colher de café de pimenta do reino
- 1 lata de atum escorrido
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 cenoura ralada
- ½ xícara de chá de cheiro verde picado

Colocar a água e o arroz na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até secar a água e reservar. Com o arroz ainda morno, misturar todos os ingredientes ao arroz. Deixar descansar por ½ hora antes de servir.

## 16- RISOTO DE PERA

- 3 Copos Medidores de arroz
- 6 Copos Medidores de água
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de sal
- ½ colher de café de pimenta do reino
- 1 copo de requeijão
- 1 xícara de chá de pêra picadinha

Colocar a água, o arroz, a cebola e o alho na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até restar somente metade da água. Acrescentar a pêra, o sal e a pimenta do reino. Cozinhar até o arroz ficar “ao ponto”. Misturar o requeijão e tampar a Panela deixando na função Aquecer por 5 min. Servir a seguir.

## 17- ARROZ DOCE COM PAÇOCA DE AMENDOIM

- 2 Copos Medidores de arroz
- 5 Copos Medidores de água
- 4 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de açúcar
- Cravo e pau de canela à gosto
- 3 unidades de paçoca de amendoim

Colocar a água, o arroz e as especiarias na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até quase secar toda a água. Acrescentar o leite e o açúcar. Deixar cozinhar mais um pouco, mexendo sempre para não grudar no fundo (o açúcar interfere no processo automático do aparelho). Quando estiver com a consistência cremosa desligar e juntar a paçoca esmigalhada. Colocar em uma travessa para esfriar. Sirva com canela em pó a gosto.

## 18- ARROZ DOCE COM LEITE CONDENSADO

- 2 Copos Medidores de arroz
- 5 Copos Medidores de água
- 4 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de açúcar
- Cravo e pau de canela à gosto
- 1 lata de leite condensado
- 1 rodela de casca de limão
- 1/2 vidro de leite de coco

Colocar a água, o arroz e as especiarias na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até quase secar toda a água. Acrescentar o leite, o leite condensado, o leite de coco e o açúcar. Deixar cozinhar mais um pouco, mexendo sempre para não grudar no fundo (o açúcar interfere no processo automático do aparelho). Quando estiver com a consistência cremosa desligar e juntar a casca de limão. Colocar em uma travessa para esfriar. Sirva com canela em pó a gosto.

## 19- ARROZ DOCE COM FRUTAS CRISTALIZADAS DIET

- 2 Copos Medidores de arroz
- 5 Copos Medidores de água
- 1/2 litro de leite desnatado
- 2 paus de canela em pau
- Quanto baste de adoçante culinário
- 2 colheres de sopa de uvas passas sem semente
- 2 colheres de sopa de frutas cristalizadas

Colocar a água, o arroz e as especiarias na Panela Antiaderente. Deixar cozinhar até quase secar toda a água. Acrescentar o leite. Deixar cozinhar mais um pouco, mexendo sempre para não grudar no fundo. Quando estiver com a consistência cremosa juntar a uva passa, as frutas cristalizadas e o adoçante. Colocar em uma forma para pudim com buraco no meio e levar a geladeira para gelar. Quando estiver firme, desenforme em um prato. Decore com canela em pó a gosto.