GEORGE FOREMAN®

THE LEAN MEAN FAT REDUCING GRILLING MACHINE®

Please Read and Save this Use and Care Book

Por favor lea este instructivo antes de usar el producto

Register your product online at www.prodprotect.com/applica, for a chance to WIN $100,000! For US residents only

Registre su producto por Internet en www.prodprotect.com/applica y tendrá la oportunidad de GANAR $100,000! Solamente para residentes de EE.UU

2 YEAR WARRANTY 360 GRILL™

USA/Canada 1-800-231-9786

www.prodprotect.com/applica

Accessories/Parts (USA/Canada)
Accesorios/Partes (EE.UU/Canadá)

1-800-738-0245

Models
Modelos

- ❑ **GRP106QPGB**
- ❑ **GRP106QPGP**
- ❑ **GRP106QPGR**
- ❑ **GRP106QPGW**
- ❑ **GRP106QPGBQ**
- ❑ **GRP106QPGBLQ**
- ❑ **GRP106QPGGQ**
- ❑ **GRP106QPGPQ**
- ❑ **GRP106QPGRQ**
- ❑ **GRP106QPGWQ**

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:

- ❑ Read all instructions.
- ❑ Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
- ❑ To protect against electrical shock do not immerse cord, plugs or appliance (except removable plates) in water or other liquid.
- ❑ Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
- ❑ Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts, and before cleaning the appliance.
- ❑ Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair or adjustment. Or, call the appropriate toll-free number on the cover of this manual.
- ❑ The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
- ❑ Do not use outdoors.
- ❑ Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
- ❑ Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
- ❑ Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
- ❑ To disconnect, remove plug from wall outlet.
- ❑ Do not use this appliance for other than intended use.
- ❑ Be sure that removable plates are assembled and fastened properly.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

This product is for household use only.

POLARIZED PLUG (120V Models Only)

This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to modify the plug in any way.

ELECTRICAL CORD

a) A short power-supply cord is to be provided to reduce the risk resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
b) Longer extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.
c) If an extension cord is used,
   1) The marked electrical rating of the cord set or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance, and
   2) The cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally.

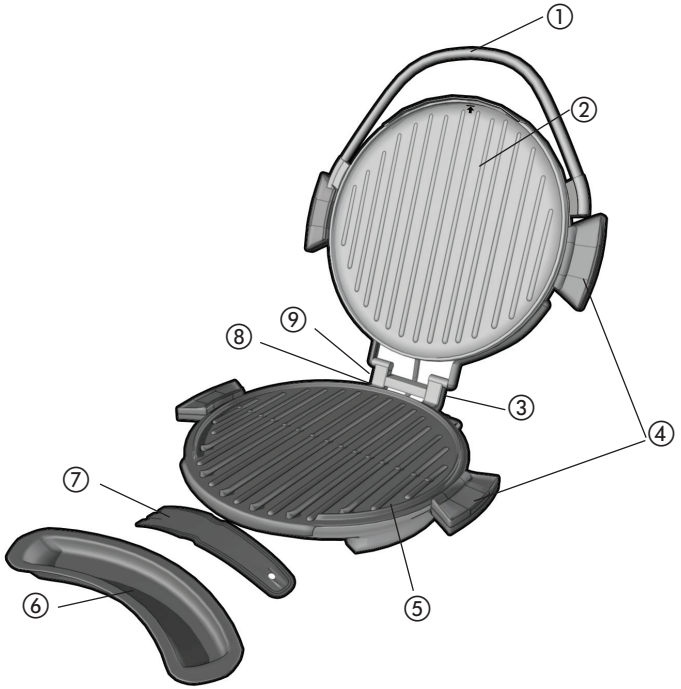
If the appliance is of the grounded type, the extension cord should be a grounding-type 3-wire cord.

TAMPER-RESISTANT SCREW

Warning: This appliance is equipped with a tamper-resistant screw to prevent removal of the outer cover. To reduce the risk of fire or electric shock, do not attempt to remove the outer cover. There are no user-serviceable parts inside. Repair should be done only by authorized service personnel.

Note: If the power supply cord is damaged, it should be replaced by qualified personnel; in Latin America, by an authorized service center.

Product may vary slightly from what is illustrated.



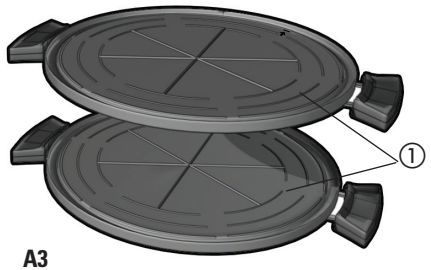
A1

1. Extended metal loop carrying handle
† 2. Removable grill plate (upper) (Part # GRP106-01)
3. Floating hinge
4. Grill plate release handles (both sides)
† 5. Removable grill plate (lower) (Part # GRP106-02)
† 6. Drip tray (Part # GRP106-03)
† 7. Spatula (Part # GRP106-04)
8. Adjustable grill angle bar (in back)
9. Power cord (in back)

Note: † indicates consumer replaceable/removable parts

1. On indicator light (red)
2. Variable temperature dial
3. Ready indicator light (green)

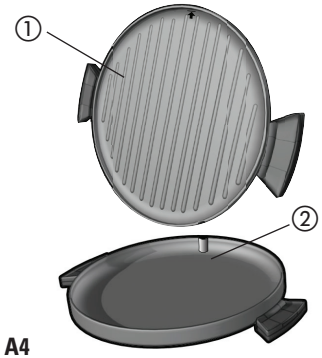
A2



A3

† 1. Quesadilla plates (GRP106-05)

Note: † indicates consumer replaceable/ removable parts



A4

† 1 Removable grill plate (upper) (Part # GRP106-01)

† 2. Pizza / bake pan (GRP106-06)

Note: Always use the upper grill plate (part # GRP106-01) with this plate.

Note: † indicates consumer replaceable/ removable parts

How to use

This product is for household use only.

GETTING STARTED

- Remove all packing material and any stickers.
- Remove and save literature.
- Please go to www.prodprotect.com/applica to register your warranty.
- Wash all removable parts in hot soapy water, rinse and dry thoroughly as directed in the CARE AND CLEANING section of this Use & Care manual.

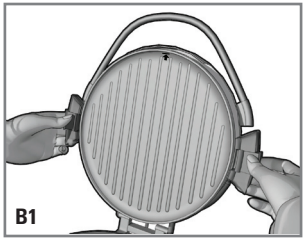
Note: Although the grill plates are dishwasher safe, we recommend hand washing to preserve their appearance. In dishwashing the metal will get a cloudy film that will not affect the performance, but does not look attractive.

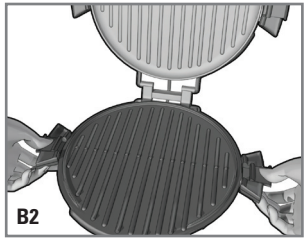
- Select a location where this unit is to be used allowing enough space for back of the unit, cabinets and the wall to allow heat to flow without damage to cabinets and walls.

ATTACH GRILL PLATES

The removable plates of your 360 Grill™ are designed to fit on the grill one way only. If you are having trouble attaching a plate, do not try to force the plate onto the grill!

- The top plate is the plate with the arrow. To attach the plate correctly, make sure the arrow is pointing up **(B1)**.
- The bottom plate has no arrow and a sloped section along one side of the plate. To attach the plate correctly, make sure the sloped section of the plate is at the front of the grill **(B2)**.


B1

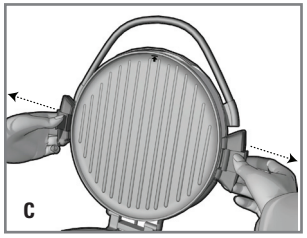

B2

Important: This appliance should always be used with 2 grill plates securely attached.

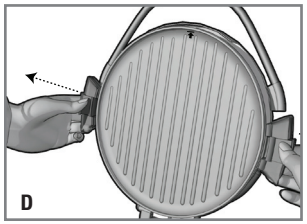
Caution: Attach all grill plates when the appliance is cool.

Important: When attaching the grill plates, be sure they are securely attached using the release handles on each side of the plates.

Basic Grill Plates (See illustration **A1**)

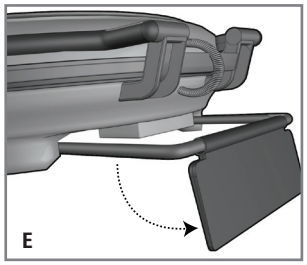

C

1. Holding a plate with both hands, use your thumbs to pull out the release handles **(C)**.


D

2. Set plate against frame of grill and release the handles, making sure the latches on each side fit into the openings on each side of the grill **(D)**.
3. If you are still having trouble getting both sides to latch at once, you may wish to latch on one side first, and then the other.
4. Once both latches are in place, the plate should be secure.

Note: If you continue to have trouble attaching or removing the plates from your grill, please call toll-free at 1-800-231-9786 and one of our customer service representatives will be happy to assist you.


E

Note: When using these grill plates, use the bar at the rear of the grill to lift the back of the bottom grill plate to have the drippings run into the drip tray **(E)**.

Important: This position should only be used when grilling.

F

Place the drip tray under the front sloped section of the bottom plate on the grill **(F).**

ATTACHING THE QUESADILLA PLATES

(See illustration **A3**)

Important: When using these plates make sure bottom quesadilla plate is in the completely horizontal position.

- For the top plate, make sure the arrow on the plate is pointing up.
- For the bottom plate, make sure the arrow on the plate is pointing toward the back of the grill.

1. If preparing quesadillas, securely attach the top and bottom quesadilla plates of the appliance using the release handles on each side of the plates.
2. Set the temperature to Medium High and allow the grill to preheat for at least 7 minutes.
3. Quesadillas take about 4 minutes to cook to melt cheese and lightly brown the tortillas.

ATTACHING THE BAKE PAN

(See illustration **A4**)

Important: When using this plate, make sure the appliance is in the completely horizontal position.

1. If using the bake pan, securely attach the top grilling plate and bake pan using the release handles on each side of the plates.

Note: The bake pan has an indentation at the back of the plate. When attaching the bake pan, make sure the indentation is at the back of the grill to attach the plate correctly.

2. Set the temperature to Medium High and allow the grill to preheat for at least 7 minutes.

3. This pan is versatile and allows you to prepare frittatas, bake pizzas, bake snack foods and appetizers, such as mini quiches, chicken nuggets and hot wings appetizers, and sauté vegetables and fillings for quesadillas.

PREHEATING THE GRILL

1. Close the lid on the grill.
2. Unwind the cord and plug it into a standard electrical outlet.
3. Both lights on top of the grill will be illuminated.
4. Allow the grill to preheat for at least 7 minutes before grilling. If desired, use a kitchen timer.
5. The green light will go off when the grill has reached the preset temperature.

GRILLING

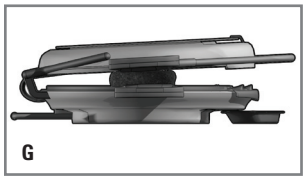
Important: The floating hinge position allows for grilling extra thick foods. In this position the grilling plate rests on top of the food.

1. Using a pot holder, carefully open the preheated grill.
2. Before first use, if desired, lightly oil the cooking plates.

Note: Aerosol cooking spray should not be used on the nonstick surface. The chemicals that allow the spray to come out of the can build up on the surface of the grill plates and reduce their efficiency.

3. Carefully place the foods to be cooked on the bottom grilling plate of the preheated grill. This grill usually accommodates 2 to 4 servings.

Note: Do not overload the cooking plate.



G

4. Close the lid in the floating hinge position **(G)** with the lid closing directly onto the food.
5. Allow the food to cook for the desired time (use of a kitchen timer may be helpful). The chart below may be helpful in determining proper cooking times.

Important: Do not leave the appliance unattended during use.

6. Light pressure to the handle can be used to press and heat the food to your liking.

Caution: Do not use heavy pressure on the lid of the grill at any time.

7. This feature is especially handy when preparing grilled sandwiches and grilling thick pieces of meat and poultry.
8. After cooking for the suggested time the food should be done. If you would prefer longer cooking, simply follow the steps beginning at step 4.
9. Using a pot holder, carefully open the lid.
10. Remove the cooked food using the plastic spatula provided or a nylon heat resistant spatula.

Note: Always use heatproof plastic, nylon or wood utensils to avoid scratching the nonstick surface of the grill plates. Never use metal skewers, tongs, forks or knives.

11. Unplug the grill to turn the appliance off.

Important: The heat continues to be ON until the appliance is unplugged.

12. Allow the drip tray to cool before removing it from under the grill. Wash and dry the drip tray after each use.

Note: Be sure the liquid in the drip tray has cooled before removing it from under the grill.

Caution: Do not remove the grill plates while the appliance is hot. Always allow them to cool to room temperature before removing or cleaning.

SUGGESTED GRILLING CHART FOR MEATS, POULTRY, FISH AND SANDWICHES

The following are meant to be used as a guideline only. Times reflect a full grill of food. Cooking time will depend upon thickness and cut being used. Use cooking thermometer as test for doneness. If food needs longer cooking, check periodically to avoid overcooking food.

FOOD	COOKING TIME	SETTING	COMMENTS
MEAT			
Hamburger (5 oz.)	4 - 6 minutes	High	¾-inch thick Cooked to 160ºF (71ºC)
Frozen Hamburgers (5 oz.)	5 to 6 minutes	High	Cooked to 160ºF (71ºC)
Flank steak (2 lb.)	7 to 9 minutes	High	1-inch thick Cooked to medium rare (145ºF)
Skirt steak (½ lb.)	5 to 7 minutes	High	Cooked to 160ºF (71ºC)
NY Strip Steak (Shell Steak) (6 oz.)	5 to 7 minutes	High	¾-inch thick Cooked to medium rare, 145ºF (63ºC)
Beef Tenderloin (5 oz.)	4 - 6 minutes	High	¾-inch thick Cooked to medium rare, 145ºF (63ºC)
Beef Kabobs	5 to 7 minutes	High	Cooked to 160ºF (71ºC)
Pork loin chops, boneless	6 to 8 minutes	Medium High	¾-inch thick Cooked to 160ºF (71ºC)
Pork loin chops, bone in	10 to 12 minutes	Medium High	¾ -inch thick Cooked to 160ºF (71ºC)
Sausage, link or patty	4 - 6 minutes	Medium High	Cooked to 160ºF (71ºC)
Hot dogs	4 to 5 minutes	Medium High	Cooked to 160ºF (71ºC)

FOOD	COOKING TIME	SETTING	COMMENTS
Smoked pork loin chops, boneless	4 - 6 minutes	Medium High	Cooked to 160ºF (71ºC)
Lamb chops, loin	5 to 7 minutes	Medium High	¾-inch thick Cooked to 160ºF (71ºC)
POULTRY			
Chicken breast, boneless and skinless (8oz.)	11 to 13 minutes	Medium High	Cooked to 170ºF (77ºC)
Chicken tenderloins 4 to 6 pieces	4 to 6 minutes	Medium High	Cooked to 170ºF (77ºC)
Turkey burgers (5 oz.)	4 to 6 minutes	Medium High	Cooked to 170ºF (77ºC)
FISH			
Salmon fillet (8 oz. piece)	7 to 8 minutes	Medium High	Cooked to 145ºF (63ºC)
Salmon steak (8 oz.)	7 to 9 minutes	Medium High	Cooked to 145ºF (63ºC)
Shrimp	3 to 4 minutes	Medium High	Cooked to 145ºF (63ºC)
SANDWICHES			
Grilled cheese	2 to 3 minutes	Medium Low	Cook until cheese is melted and sandwich is golden
Grilled cheese with tomato tuna, ham or bacon	3 to 4 minutes	Medium Low	Cook until cheese is melted and sandwich is golden
Quesadillas	3 to 5 minutes	Medium High	Cook until cheese is melted and tortilla is lightly browned
BAKING PAN			
Frozen pizzas	Follow package directions	Medium High	Cook until cheese is melted and crust is crisp and browned
Homemade pizza	20 to 24 minutes	Medium High	12 oz. pizza dough spread to cover baking pan with crust formed around the edge
Frittata or Spanish omelet 4 to 6 eggs	4 to 5 minutes	Medium	Cook until eggs are set
Frozen snack foods and aAppetizers	Follow package directions	Medium High	Place approximately ¾-inch apart

Please note: To be sure your food is fully cooked the USDA recommends the following guidelines. Using a meat thermometer cook test for doneness by inserting the meat thermometer into the center of the food being cooked and make sure the thermometer is not touching the bone.

FOOD TO BE COOKED	MEDIUM	WELL DONE OR FULLY COOKED
Chicken breast		170ºF (77ºC)
Chicken thigh		180ºF (82ºC)
Beef / Lamb/Veal	160ºF (71ºC)	170ºF (77ºC)
Pork		160ºF (71ºC)
Reheated cooked meats and poultry		165ºF (74ºC)

GRILLING FRUITS AND VEGETABLES

The following are meant to be used as a guideline only. The times reflect a full grill of food. Cooking time will depend upon thickness of food. Use a fork inserted into the center of the food to test for doneness (Be careful not to tough the grilling plate). If the food needs longer cooking, check periodically to avoid overcooking the food.These foods can be grilled on the grilling plates or on the shallow baking pan.

FOOD	GRILLING TIME	SETTING
Asparagus spears	4 to 6 minutes	Medium
Bell peppers, assorted colors cut into ½-inch rings	5 to 7 minutes	Medium
Mushrooms , thickly sliced	4 to 5 minutes	Medium
Onion slices, ½-inch	5 to 7 minutes	Medium High
Potato slices, ½-inch	15 to 18 minutes	Medium High
Portabella mushrooms, 3-inch diameter	4 to 6 minutes	Medium
Zucchini slices, ½-inch	3 to 4 minutes	Medium
Fresh pineapple slices, ½-inch	2 to 4 minutes	Medium High

GRILLING TIPS:

- To prevent heat loss and for even cooking, do not open the Lid frequently.
- Do not overfill the appliance; it will hold approximately 4 servings comfortably.
- When first cooking a particular food, check for doneness several minutes before suggested time; if necessary adjust the cooking time.
- If cooking more than one piece of food, try to have them similar in size and thickness.
- Remember that since the grill is cooking from both sides cooking time will probably be shorter than expected. Watch carefully to avoid overcooking.
- For added flavor, add dry seasonings before grilling or marinate foods before cooking.

SUGGESTED GRILL SETTINGS

LOW: Use to reheat fully cooked foods

MEDIUM LOW: Sandwiches and Wraps

MEDIUM: Vegetables

MEDIUM HIGH: Vegetables, Fish, Pizzas, Quesadillas, Pork, Poultry and Lamb

HIGH: Beef

CARE AND CLEANING

CLEANING

Caution: To avoid accidental burns, allow grill to cool thoroughly before cleaning.

1. Before cleaning, unplug grill from wall outlet and allow to cool.

Caution: To avoid sparks at outlet while disconnecting plug, make sure power is off before disconnecting the plug from the outlet.

Important: Heating elements will continue to be ON until grill is unplugged.

2. Place drip tray under front of grill (see illustration **E**). Use plastic spatula to scrape off any excess fat and food particles left on the grill plates; runoff will drip into the drip tray. Wipe plates dry with a paper towel or sponge to avoid grease dripping onto your counter when plates are removed.
3. Remove plates as instructed in HOW TO USE (see illustrations **B** and **C**). To clean grill plates, wash in warm, soapy water; dry thoroughly with a paper towel.
4. Empty drip tray and wash in warm, soapy water; dry thoroughly with a paper towel.
5. Reinstall grill plates (see illustrations **B** and **C**), making sure they are securely attached to grill body.

Note: Removable grill plates are also dishwasher-safe. If washing grill plates in a dishwasher, wipe uncoated side with a dry towel to prevent discoloration. Dishwasher detergent may cause oxidation on uncoated side of grill plate. This is not harmful and can be wiped off with a damp towel.

6. To remove stubborn buildup, use a nylon or nonmetallic scrubbing pad to clean the grill plates.

Important: Do not use metallic scrubbing pads, steel wool or any abrasive cleaners to clean any part of your grill; use only nylon or nonmetallic scrubbing pads.

7. To clean the grill cover, wipe with a warm, wet sponge and dry with a soft, dry cloth.

Important: Do not immerse body of grill in water or any other liquid.

8. Any servicing requiring disassembly other than the above cleaning must be preformed by a qualified electrician.

Caution: Make sure to hold grill cover by the handle while cleaning to prevent accidental closing and injury.

STORAGE

- Always make sure grill is clean and dry before storing.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION
Finish on grill plates has cut marks.	Metal utensils have used.	Always use heatproof plastic, nylon or wood utensils to avoid scratching the nonstick surface of the grill plates. Never use metal skewers, tongs, forks or knives.
The grill marks are very light.	Grill was not fully preheated before use.	Always preheat grill at least 7 minutes before cooking any foods.
There is food buildup on grill plates.	Grill not properly cleaned after use.	Use nylon scrubbing pad and hot, soapy water to clean grill plates. Do not use steel wool scrubbing pads or abrasive cleaners to clean grill.
Food is dry and burnt.	Food is overcooked.	Because grill is cooking from both sides, food is cooked much faster than in a skillet or under a broiler. Use SUGGESTED GRILLING CHART as a guide and check food at lowest time stated on chart.
Grill does not turn on.	Grill is not plugged in.	Check to be sure appliance is plugged in to a working outlet.
Grill plate has white spots on it.	The water from cleaning has dried on the surface of the grill plates.	Dry grill plates immediately after washing.

RECIPES

HOT & SWEET THAI SHRIMP WITH FRESH PAPAYA

2 medium cloves garlic, minced

¼ tsp. dried red pepper flakes

2 tbsp. Thai fish sauce

1 tbsp. lime juice

1 tbsp. orange juice

2 tsp. honey

1 tsp. peanut oil

1 lb. jumbo shrimp deveined (leave tails on)

1 ripe papaya, peeled, seeded and sliced

1 tbsp. minced green onion

1 tbsp. chopped fresh mint

Place the first 7 ingredients in a 1-quart plastic bag. Seal bag and squeeze between your fingers to blend ingredients. Add shrimp; reseal bag and shake to coat shrimp with marinade. Refrigerate for 1 hour.

Place grilling plates on the George Foreman® Grill and preheat on Medium High for about 6 minutes (green light will notify you that grill is ready).

Remove shrimp from the marinade and discard marinade. Grill shrimp for 3-4 minutes until pink and cooked through. Serve shrimp on a bed of papaya; garnish with green onion and mint. Place approximately ¾-inch apart.

Serves 4.

For each serving:

CALORIES: 83	TOTAL FAT: 1 g	SAT FAT: 1 g	CARBS: 12 g
PROTEIN: 7 g	CHOL: 43 mg	SODIUM: 737 mg	

BEEF TENDERLOIN CHURRASCO WITH CHIMICHURRI SAUCE

1 cup fresh flat leaf parsley leaves

8 medium cloves garlic, coarsely chopped

1 medium jalapeño pepper, coarsely chopped

1 tsp. dried oregano

½ tsp. salt

½ cup extra-virgin olive oil

¼ cup red wine vinegar

4 boneless beef tenderloin steaks, fat removed (about 6 oz., ea.)

In a blender, combine the parsley, garlic, pepper, oregano, salt, oil and vinegar; blend until smooth. Place the steaks in a large plastic bag; add half of the sauce mixture. Reserve the remaining sauce. Seal the bag and squeeze between your fingers to evenly coat the beef. Refrigerate for at least one hour or up to 8 hours.

Place grilling plates on the George Foreman® Grill and preheat for about 8 minutes on High (green light will notify you that grill is ready).

Remove steaks from the marinade. Place steaks on the grill and discard marinade. Grill for about 3 minutes on High for medium-rare. Remove the steaks and let stand for several minutes. Slice thinly across the grain and fan onto serving plate. Spoon reserved Chimichurri sauce over beef.

Serves 4.

For each serving:

CALORIES: 304	TOTAL FAT: 15 g	SAT FAT: 3 g	CARBS: 3 g
PROTEIN: 38 g	CHOL: 100 mg	SODIUM: 787 mg	

CARIBBEAN JERK CHICKEN WITH SAFFRON RICE

1 tbsp. minced fresh parsley

1 tsp. ground paprika

½ cup fresh lemon juice

2 tbsp. Szechuan chili sauce

2 tbsp. oil

1 tbsp. yellow mustard

4 boneless, skinless chicken breast halves (about 4 oz., ea)

1 cup long grain white rice

¼ cup chopped yellow onion

¼ tsp. saffron threads, crumbled

½ tsp. salt

¼ tsp. white pepper

2 cups low-sodium, reduced -fat chicken broth

Combine parsley, paprika, lemon juice, chili sauce, oil and mustard in a 1-quart plastic bag. Seal bag and squeeze between your fingers to blend ingredients. Add chicken; reseal bag and shake to coat chicken with marinade. Refrigerate for at least1 hour.

In a medium saucepan, combine rice, onion, saffron, salt, pepper and chicken broth; bring to boil. Reduce heat to low; cover and simmer 25 minutes or until rice is tender and liquid is absorbed.

Meanwhile, place grilling plates on the George Foreman® Grill and preheat for about 6 minutes on Medium High (green light will notify you that grill is ready).

Remove chicken from marinade. Place chicken on the grill and discard marinade. Grill for 7 minutes until the chicken tests done and registers 170ºF (77ºC) on a meat thermometer. Serve with cooked rice.

Serves 4.

For each serving:

CALORIES: 300	TOTAL FAT: 8 g	SAT FAT: 1 g	CARBS: 25 g
PROTEIN: 30 g	CHOL: 68 mg	SODIUM: 806 mg	

ALL-AMERICAN BEEF & BLUE CHEESE SLIDERS

¼ cup crumbled blue cheese

2 tbsp. minced green onion

1 tsp. salt

½ tsp. black pepper

1 tsp. extra-virgin olive oil

1 lb. extra-lean ground beef (7% fat)

8 small leaves curly-leaf green lettuce

8 small buns or dinner rolls, split

Place grilling plates on the George Foreman® Grill and preheat for about 8 minutes on High (green light will notify you that grill is ready).

In a large bowl, toss together the, cheese, onion, salt, pepper and oil. Add ground beef and blend; do not over mix.

Divide ground beef mixture into 8 equal portions. Lightly flatten each to form ½-inch thick patties. Place patties on the grill and cook for 3 minutes, or until desired doneness.

Assemble each slider by placing one leaf of lettuce on the bottom half of each roll. Place cooked beef patty on lettuce. Top each patty with the remaining half of roll.

Serves 8 as appetizers.

For each serving:

CALORIES: 225	TOTAL FAT: 16 g	SAT FAT: 5 g	CARBS: 13 g
PROTEIN: 15 g	CHOL: 36 mg	SODIUM: 747 mg	

PIAZZA CHICKEN & SPINACH

1 small red pepper, seeded and chopped

1 cup loosely packed fresh spinach without stems, chopped

¼ cup chopped yellow onion

1 tbsp. chopped fresh basil

1 tsp. salt

½ tsp. pepper

1 tbsp. extra-virgin olive oil

6 boneless, skinless chicken breast halves (about 4 oz., ea.)

6 slices low fat mozzarella cheese (1 oz., ea.)

Place upper grilling plate and baking pan in the George Foreman® Grill. Preheat for about 7 minutes on Medium High (green light will notify you that grill is ready). Add red pepper and onion and cook until onion is softened, about 3 minutes. Add spinach and cook just until the spinach is softened. Transfer vegetable mixture to a medium bowl. Add basil, salt, pepper and oil; toss lightly.

Create a large pocket in each chicken breast by cutting horizontally half-way through each breast. Place one slice of cheese inside each pocket and spoon spinach stuffing over the cheese slices. Close each pocket by pressing the edges of the chicken together lightly. If desired, fasten with a toothpick.

Replace the shallow baking pan with the grilling plate; preheat on Medium High for 7 minutes. Add chicken breasts and grill for about 6 minutes until the chicken is done and registers 170ºF (77ºC) on a meat thermometer. Remove toothpicks before serving.

Serves 4.

For each serving:

CALORIES: 224	TOTAL FAT: 10 g	SAT FAT: 1 g	CARBS: 4 g
PROTEIN: 36 g	CHOL: 68 mg	SODIUM: 890 mg	

QUESADILLA RAPIDAS

1½ cups pepper strips

1 medium onion, thinly sliced

2 large cloves garlic, minced

½ lb. grilled pork loin, cut in strips

2 tbsp. chopped cilantro

½ tsp. oregano

½ tsp. coarse salt

½ tsp. ground cumin

¼ tsp. coarse black pepper

1 cup shredded Cheddar Jack cheese blend

4 large tortillas (9 to 10 inches)

Place upper grilling plate and baking pan in the George Foreman® Grill. Preheat for about 7 minutes on Medium High (green light will notify you that grill is ready).

Add peppers, onion and garlic and cook until onion is softened, about 3 minutes. Add pork, cilantro and seasonings. Transfer mixture to a medium bowl; toss to blend.

Replace grill plate and baking pan with quesadilla plates; preheat on Medium High for 5 minutes. (Green light will notify you that grill is ready.)

Meanwhile, assemble quesadillas. Place 2 tortillas on work surface; divide pork mixture evenly between both. Top with cheese and remaining tortillas. Carefully place one on grill and cook for about 3 minutes until cheese is melted and tortillas are lightly browned.. Remove to serving plate and repeat with remaining quesadilla.

Makes 6 servings.

If desired garnish with low fat sour cream, salsa and chopped cilantro.

CALORIES: 386	TOTAL FAT: 22 g	SAT FAT: 9 g	CARBS: 27 g
PROTEIN: 20 g	CHOL: 43 mg	SODIUM: 403 mg	

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se usan aparatos eléctricos, siempre se deben respetar las siguientes medidas básicas de seguridad:

- ❑ Por favor lea todas las instrucciones.
- ❑ No toque las superficies calientes. Use las asas o las perillas.
- ❑ A fin de protegerse contra un choque eléctrico y lesiones a las personas, no sumerja el cable, los enchufes ni el aparato (con excepción de las placas desmontables) en agua ni en ningún otro líquido.
- ❑ Todo aparato eléctrico usado en la presencia de los niños o por ellos mismos requiere la supervisión de un adulto.
- ❑ Desconecte el aparato dl tomacorriente cuando no esté en uso y antes de limpiarlo. Espere que el aparato se enfríe antes de instalarle o retirarle piezas y antes de limpiarlo.
- ❑ No use ningún aparato eléctrico que tenga el cable o el enchufe averiado, que presente un problema de funcionamiento o que esté dañado. Acuda a un centro de servicio autorizado para que lo examinen, reparen o ajusten o llame gratis al número correspondiente en la cubierta de este manual.
- ❑ El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del aparato puede ocasionar incendio, choque eléctrico o lesiones a las personas.
- ❑ No use este aparato a la intemperie.
- ❑ No permita que el cable cuelgue del borde de la mesa o del mostrador ni que entre en contacto con superficies calientes.
- ❑ No coloque el aparato sobre ni cerca de las hornillas de gas o eléctricas ni adentro de un horno caliente.
- ❑ Tome mucha precaución al mover de un lugar a otro un aparato que contenga aceite u otros líquidos calientes.
- ❑ Para desconectar, retire el enchufe del tomacorriente.
- ❑ Este aparato se debe usar únicamente con el fin previsto.
- ❑ Asegurese de que las placas desmontables esten colocadas y ajustadas correctamente.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.

Este aparato eléctrico es para uso doméstico únicamente.

ENCHUFE POLARIZADO (Solamente para los modelos de 120V)

Este aparato cuenta con un enchufe polarizado (un contacto es más ancho que el otro). A fin de reducir el riesgo de un choque eléctrico, este enchufe encaja en una toma de corriente polarizada en un solo sentido. Si el enchufe no entra en el tomacorriente, inviértalo y si aun así no encaja, consulte con un electricista. Por favor no trate de alterar esta medida de seguridad.

CABLE ELÉCTRICO

a) El producto debe proporcionarse con un cable corto para reducir el riesgo de enredarse o de tropezar con un cable largo.
b) Se encuentran disponibles cables de extensión más largos, que es posible utilizar si se emplea el cuidado debido.
c) Si se utiliza un cable de extensión,
   1) El voltaje eléctrico del cable o del cable de extensión debe ser, como mínimo, igual al del voltaje del aparato, y
   2) El cable debe acomodarse de modo que no cuelgue del mostrador o de la mesa, para evitar que un niño tire del mismo o que alguien se tropiece accidentalmente.

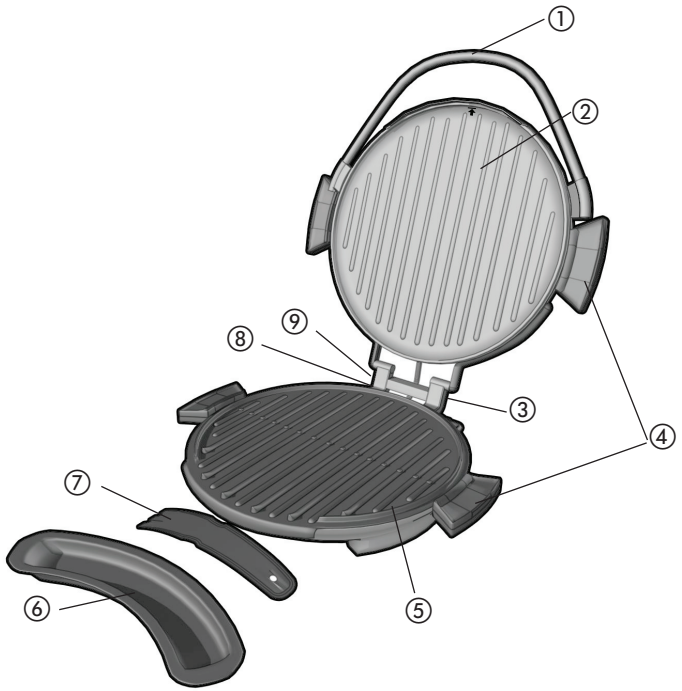
Si el aparato es del tipo que es conectado a tierra, el cable de extensión deberá ser un cable de tres alambres conectado a tierra.

TORNILLO DE SEGURIDAD

Advertencia: Este aparato cuenta con un tornillo de seguridad para evitar la remoción de la cubierta exterior del mismo. A fin de reducir el riesgo de incendio o de choque eléctrico, por favor no trate de remover la cubierta exterior. Este producto no contiene piezas reparables por el consumidor. Toda reparación se debe llevar a cabo únicamente por personal de servicio autorizado

Nota: Si el cordón de alimentación es dañado, en América Latina debe sustituirse por personal calificado o por el centro de servicio autorizado.

El producto puede variar ligeramente del que aparece ilustrado aquí.



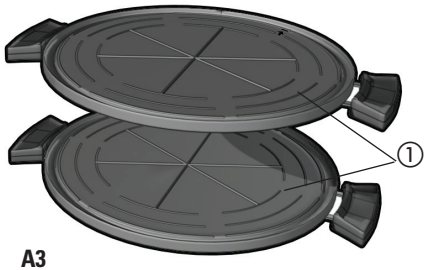
A1

1. Mango alargado de metal para transportar
† 2. Placa de la parrilla desmontable (superior) (Pieza Nº GRP106-01)
3. Bisagra flotante con dispositivo de bloqueo
4. Asas de liberación de la placa de la parrilla (ambos lados)
† 5. Placa de la parrilla desmontable (inferior) (Pieza Nº GRP106-02)
† 6. Bandeja de recolección (Pieza Nº GRP106-03)
† 7 . Espátula (Pieza Nº GRP106-04)
8. Barra de ángulo ajustable de la parrilla (en la parte posterior)
9. Cable de corriente (en la parte posterior)

Nota: † Indica piezas desmontables/reemplazables por el consumidor

A2

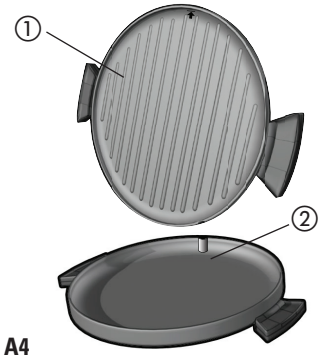
1. Luz indicadora de encendido (roja)
2. Dial de temperatura variable
3. Luz indicadora de listo (verde)



A3

† 1. Placas para quesadilla (Pieza nº GRP106-05)

Nota: † Indica piezas desmontables/ reemplazables por el consumidor



A4

† 1. Placa de la parrilla desmontable (superior) (Pieza Nº GRP106-01)

† 2. Bandeja para hornear/hacer pizza (Pieza nº GRP106-06)

Nota: Siempre use la placa desmontable superior (Pieza nº GRP106-01) con esta placa.

Nota: † Indica piezas desmontables/ reemplazables por el consumidor

Como usar

Este producto está diseñado únicamente para uso doméstico.

COMO COMENZAR

- Retire todo el material de envoltorio y todos los adhesivos.
- Retire y guarde todo el material escrito.
- Vaya a www.prodprotect.com/applica para registrar su garantía.
- Lave todas las partes desmontables con agua caliente y jabón, enjuague y seque bien como se indica en la sección CUIDADO Y LIMPIEZA de este manual de uso y cuidado.

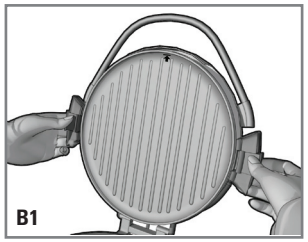
Nota: Aunque las placas de la parrilla pueden lavarse en la máquina lavaplatos, recomendamos el lavado a mano para preservar su apariencia. Al lavarlo en la máquina lavaplatos sobre el metal se formará una película sin brillo que no afectará el rendimiento pero no luce bien.

- Seleccione una ubicación para usar esta unidad dejando suficiente espacio para la parte trasera de la unidad, armarios y pared para permitir que el calor fluya sin dañar los armarios y las paredes.

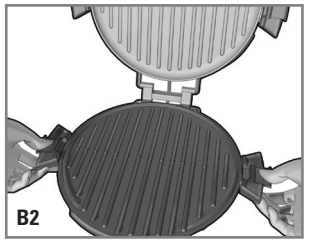
COLOCACIÓN DE LAS PLACAS PARA ASAR

Las placas removibles de su 360 Grill™ fueron diseñadas de modo a calzar sobre la parrilla en una sola dirección. Si está teniendo problemas para sujetar una placa, ¡no intente calzarla a la fuerza!

- La placa superior es la que tiene la flecha. Para colocar la placa correctamente, asegúrese de que la flecha apunte hacia arriba **(B1)**.
- La placa inferior no tiene flecha, tiene una sección inclinada por un lado de la placa. Para colocar la placa correctamente, asegúrese de que la sección inclinada quede en la parte delantera de la placa **(B2)**.



B1



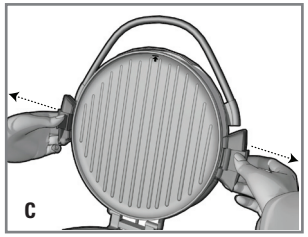
B2

Importante: Este electrodoméstico siempre debe ser usado con las 2 placas de la parrilla bien colocadas.

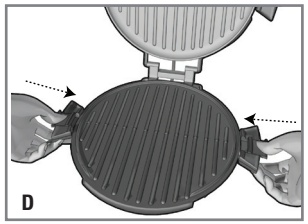
Precaución: Coloque todas las placas cuando el electrodoméstico esté frío.

Importante: Cuando coloque las placas de la parrilla, asegúrese de que estén bien sujetadas con las asas de liberación a cada lado de las placas.

Placas de parrilla básicas (Consulte la figura **A1**)

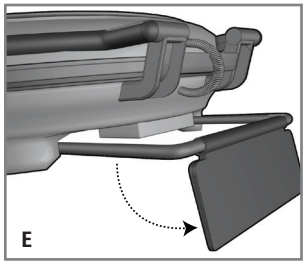

C

1. Sujetando una placa con ambas manos, use los dedos pulgares para quitar las asas de liberación tirando hacia fuera **(C)**.


D

2. Coloque la placa contra el armazón de la parrilla y suelte las asas, asegurando que las trabas en cada costado calcen en las aberturas a cada lado de la parrilla **(D)**.
3. Si aún está teniendo problemas para lograr que ambos lados se traben a la vez, intente trabar un lado primero y luego el otro.
4. Cuando las dos trabas estén en su lugar, la placa debe estar bien sujeta.

Nota: Si sigue teniendo problemas para sujetar o quitar las placas de su parrilla, por favor llame sin cargo al 1-800-231-9786 y uno de nuestros representantes de servicio al cliente tendrá gusto en ayudarle.


E

Nota: Cuando use estas placas de parrilla, use la barra que se encuentra en la parte posterior de la parrilla para elevar la parte posterior de la base de la placa de la parrilla para que lo que gotee de los alimentos corra hacia la bandeja de recolección **(E)**.

Importante: Esta posición solo debe usarse cuando se asa.

F

Coloque la bandeja de recolección debajo de la sección frontal inclinada de la placa inferior de la parrilla **(F)**.

COLOCACIÓN DE LAS PLACAS DE QUESADILLA

(Ver ilustración **A3**)

Importante: Cuando use estas placas asegúrese de que la placa inferior para quesadilla esté en posición completamente horizontal.

- Para ajustar la placa superior, verifique que la flecha sobre la misma apunte hacia arriba.
- Para ajustar la placa inferior, verifique que la flecha sobre la misma apunte hacia la parte de atrás de la parrilla.

1. Cuando prepare quesadillas, coloque bien las placas superior e inferior para quesadillas del electrodoméstico usando las asas de liberación que están a cada lado de las placas.

Nota: La bandeja para hornear tiene una hendidura por la parte de atrás de la placa. Al montar la bandeja para hornear a la parte de atrás de la parrilla, verifique que la placa esté ajustada correctamente.

2. Ponga la temperatura en Media Alta y permita que la parrilla se precaliente durante por lo menos 7 minutos.
3. Las quesadillas toman cerca de 4 minutos de cocción para que el queso se derrita y las tortillas de doren levemente.

COLOCACIÓN DE LA BANDEJA PARA HORNEADO

(Ver ilustración **A4**)

Importante: Cuando use esta placa asegúrese de que el electrodoméstico esté en posición completamente horizontal.

1. Cuando use la bandeja para hornear, sujete bien la placa superior y la bandeja para hornear usando las asas de liberación que están a cada lado de las placas.
2. Ponga la temperatura en Media Alta y permita que la parrilla se precaliente al menos por 7 minutos.
3. Esta bandeja es versátil y le permite preparar omeletes, hornear pizzas, bocadillos y aperitivos, tales como mini quiches, nuggets de pollo y miniaturas de alas de pollo picantes, sofrito de vegetales y relleno para quesadillas.

PRECALENTAMIENTO DE LA PARRILLA

1. Cierre la tapa de la parrilla.
2. Desenrosque el cable y enchúfelo en un tomacorriente eléctrico estándar.
3. Ambas luces en la parte superior de la parrilla se iluminarán.
4. Permita que la parrilla se precaliente al lo menos por 7 minutos antes de asar. Si lo desea, use un reloj programador de cocina.
5. La luz verde se apagará cuando la parrilla haya alcanzado la temperatura programada.

PARA ASAR

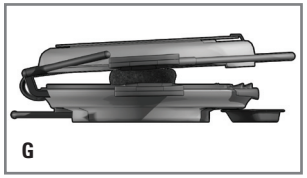
Importante: La posición de la bisagra flotante permite asar alimentos extra gruesos. En esta posición la placa de la parrilla se apoya sobre la parte superior de la comida.

1. Usando un agarrador, abra con cuidado la parrilla precalentada.
2. Antes del primer uso, si lo desea, coloque un poco de aceite en las placas de cocción.

Nota: No se debe usar aerosol de cocina en la superficie antiadherente. Los químicos que permiten que el aerosol salga de la lata pueden acumularse en la superficie de las placas de parrilla y reducir su eficiencia.

3. Coloque con cuidado los alimentos que cocinará en la placa inferior de la parrilla precalentada. En esta parrilla por lo general caben de 2 a 4 porciones.

Nota: No sobrecargue la placa de cocción.



G

4. Cierre la tapa en la posición de bisagra flotante **(G)** con la tapa directamente sobre la comida.
5. Permita que la comida se cocine durante el tiempo deseado (el uso de un reloj programador de cocina puede ser útil). La tabla que aparece más abajo puede ser de utilidad para determinar los tiempos adecuados de cocción.

Importante: No deje el electrodoméstico sin supervisión durante su uso.

6. Puede aplicarse una leve presión en el mango para apretar y calentar la comida a su gusto.

Precaución: No ejerza presión excesiva sobre la tapa de la parrilla en ningún momento.

7. Esta función es especialmente útil en la preparación de sándwiches y cuando se asan piezas gruesas de carne y de ave.
8. Luego de cocinar durante el tiempo sugerido la comida debe estar lista. Si prefiere prolongar la cocción, simplemente siga los pasos comenzando por el paso 4.
9. Usando un agarrador, abra con cuidado la tapa.
10. Retire los alimentos cocidos usando la espátula de plástico que se proporciona o una espátula de nylon resistente al calor.

Nota: Siempre utilice utensilios de plástico, nylon o madera resistentes al calor para evitar rayar la superficie antiadherente de las planchas para asar. Nunca use pinchos, pinzas, tenedores o cuchillos de metal.

11. Desenchufe la parrilla para apagar el electrodoméstico.

Importante: El calor continúa estando encendido hasta que se desenchufe el electrodoméstico.

12. Permita que la bandeja de recolección se enfríe antes de retirarla de debajo de la parrilla. Lave y seque la bandeja de recolección luego de cada uso.

Nota: Asegúrese de que el líquido de la bandeja de recolección se haya enfriado antes de quitarla de debajo de la parrilla.

Precaución: No retire las placas de la parrilla mientras el electrodoméstico esté caliente. Siempre permita que se enfríen hasta alcanzar la temperatura ambiente antes de retirarlas o limpiarlas.

GUÍA PARA ASAR A LA PLANCHA SUGERIDO PARA CARNES, AVES, PESCADOS Y SÁNDWICHES

Los datos que aparecen a continuación están destinados a servir como guía únicamente. Los tiempos son para una parrilla completa de comida. El tiempo de cocción dependerá del espesor y el corte que se use. Use un termómetro de cocina para probar si terminó la cocción. Si la comida necesita más cocción, contrólela periódicamente para evitar la sobrecocción de los alimentos.

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN	POTENCIA	COMENTARIOS
CARNE			
Hamburguesa (5 oz.)	4 a 6 minutos	Alta	¾ pulg. de espesor Cocido a término medio, 71ºC (160ºF)
Hamburguesas congeladas (5 oz.)	5 a 6 minutos	Alta	Cocido a término medio, 71ºC (160ºF)
Filete de falda (2 lb.)	7 a 9 minutos	Alta	1 pulg. de espesor Cocido a término medio, poco hecho 63ºC (145ºF)
Filete de matambre (1/2 lb.)	5 a 7 minutos	Alta	Cocido a término medio, 71ºC (160ºF)
NY Strip Steak (filete de lomo) (6 oz.)	5 a 7 minutos	Alta	¾ pulg. de espesor Cocido a término medio, poco hecho 63ºC (145ºF)
Lomo de novillo (5 oz.)	4 a 6 minutos	Alta	¾ pulg. de espesor Cocido a término medio, poco hecho 63ºC (145ºF)
Brochetas de res (160ºF)	5 a 7 minutos	Alta	Cocido a término medio
Chuletas de cerdo, sin hueso	6 a 8 minutos	Media alta	¾ pulg. de espesor
Cocido a 160ºF			
Chuletas de cerdo, con hueso	10 a 12 minutos	Media alta	¾ pulg. de espesor Cocido a 71ºC (160ºF)
Chorizo embutido o patty	4 a 6 minutos	Media alta	Cocido a 71ºC (160ºF)
Perros calientes	4 a 5 minutos	Media alta	Cocido a 71ºC (168ºF)

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN	POTENCIA	COMENTARIOS
Chuletas de cerdo ahumadas, sin hueso	4 a 6 minutos	Media alta	Cocido a 71ºC (160ºF)
Chuletas de cordero	5 a 7 minutos	Media alta	¾ pulg. de espesor Cocido a término medio 71ºC (160ºF)
CARNE DE AVE			
Pechuga de pollo, sin hueso y sin piel (8 oz.)	11 a 13 minutos	Media alta	Cocido a 71ºC (170ºF)
Pulpa de pechuga de pollo 4 a 6 trozos	4 a 6 minutos	Media alta	Cocido a 71ºC (170ºF)
Hamburguesas de pavo (5 oz.)	4 a 6 minutos	Media alta	Cocido a 71ºC (170ºF)
PESCADO			
Filete de salmón (trozo de 8 oz.)	7 a 8 minutos	Media alta	Cocido a 63ºC (145ºF)
Bistec de salmón (8 oz.)	7 a 9 minutos	Media alta	Cocido a 63ºC (145ºF)
Camarones	3 a 4 minutos	Media alta	Cocido a 63ºC (145ºF)
SÁNDWICHES			
Queso derretido	2 a 3 minutos	Media baja	Cocine hasta que el queso se derrita y el sándwich se dore
Queso derretido con tomate, atún, jamón o tocino	3 a 4 minutos	Media baja	Cocine hasta que el queso se derrita y el sándwich se dore
Quesadillas	3 a 5 minutos	Media alta	Cocine hasta que el queso se derrita y la tortilla se dore
BANDEJA PARA HORNEAR			
Pizza congelada	Siga las instrucciones del paquete	Media alta	Cocine hasta que el queso se derrita y la masa esté crujiente y dorada
Pizza casera	20 a 24 minutos	Media alta	Estire 12 oz. de masa de pizza para cubrir la bandeja y formar bordes crocantes
Tortilla de papas o tortilla española 4 a 6 huevos	4 a 5 minutos	Media	Cocine hasta que los huevos queden firmes
Bocadillos y aperitivos congelados	Siga las instrucciones del paquete	Media alta	Colóquelos separados a ¾ pulg. aproximadamente

Tenga en cuenta: Para verificar que su comida está completamente cocida el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) recomienda usar un termómetro para carnes introduciendo el termómetro en el centro de los alimentos sin que toque el hueso.

ALIMENTOS QUE COCINARÁ	A TÉRMINO MEDIO	BIEN COCIDO O COMPLETAMENTE COCIDO
Pechuga de pollo		77ºC (170ºF)
Pata de pollo		82ºC (180ºF)
Res/cordero/ternera	71ºC (160ºF)	77ºC (170ºF)
Cerdo		71ºC (160ºF)
Carnes y carne de ave cocidas y recalentadas		74ºC (165ºF)

FRUTAS Y VERDURAS ASADAS

Los siguientes valores se deben usar como guía únicamente. Los tiempos son para una parrilla completa de comida. El tiempo de cocción dependerá del grosor de los alimentos. Inserte un tenedor en el centro de la comida para probar si está cocida. (Tenga cuidado de no tocar la placa de la parrilla) Si la comida necesita más cocción, contrólela periódicamente para evitar la sobrecocción de los alimentos. Estos alimentos pueden ser cocidos en las placas de la parrilla o en la bandeja poco profunda para hornear.

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN	POTENCIA
Tallos de espárrago	4 a 6 minutos	Media
Pimiento morrón o de bonete, colores surtidos cortados en aros de ½ pulg.	5 a 7 minutos	Media
Hongos, cortados gruesos	4 a 5 minutos	Media
Rebanadas de cebolla, ½ pulg.	5 a 7 minutos	Media alta
Rebanadas de papa, ½ pulg.	15 a 18 minutos	Media alta
Hongos portobello, 3 pulg. de diámetro	4 a 6 minutos	Media
Rebanadas de calabacín, ½ pulg.	3 a 4 minutos	Media
Rodajas de piña fresca, ½ pulg.	2 a 4 minutos	Media alta

CONSEJOS PARA ASAR

- Para evitar la pérdida de calor y para una cocción más pareja, no abra la tapa frecuentemente.
- No llene demasiado el electrodoméstico, caben bien 4 porciones.
- La primera vez que cocine una comida en particular, verifique si está lista varios minutos antes del tiempo sugerido; si es necesario ajuste el tiempo de cocción.
- Si cocina más de un trozo de comida intente que tengan un tamaño y espesor similar.
- Recuerde que dado que la parrilla cocina de ambos lados, el tiempo de cocción probablemente será menor de lo previsto. Vigile con atención para evitar que se pase de cocción.
- Para mayor sabor, agregue aderezos secos antes de cocinar a la parrilla o deje marinar los alimentos antes de cocinarlos.

POTENCIAS SUGERIDAS DE LA PARRILLA

BAJA: Úsela para recalentar alimentos completamente cocidos.

MEDIA BAJA: Sándwiches y tortillas

MEDIA: Verduras

MEDIA ALTA: Verduras, pescado, pizzas, quesadillas, carne de cerdo, ave y cordero

ALTA: Carne de res

Cuidado y limpieza

LIMPIEZA

Precaución: Para evitar quemaduras accidentales, espere hasta que la plancha se enfríe completamente antes de limpiarla.

1. Antes de limpiar, desenchufe la plancha de la toma de corriente de la pared y deje que se enfríe.

Precaución: Para evitar que se produzcan chispas en la toma de corriente al desconectar el enchufe, asegúrese de que la alimentación eléctrica esté apagada antes de desconectar el enchufe de la toma de corriente.

Importante: Las resistencias seguirán estando encendidas hasta presionar el interruptor de encendido/apagado o hasta desenchufar el electrodoméstico.

2. Coloque una bandeja de goteo debajo del frente de la plancha (vea la ilustración **D**). Use la espátula de plástico para raspar el exceso de grasa y las partículas de alimentos que queden en las placas de la plancha; el escurrimiento caerá en la bandeja de goteo. Seque las placas con una toalla de papel o esponja para evitar que la grasa gotee sobre la superficie de trabajo al retirar las placas.
3. Retire las placas según se indica en la sección MODO DE EMPLEO (vea las ilustraciones **B y C**). Para limpiar las placas de la plancha, lávelas con agua templada en jabón; séquela bien con una toalla de papel.
4. Vacíe la bandeja de goteo y lávela con agua templada en jabón; séquela bien con una toalla de papel.
5. Vuelva a instalar las placas de la plancha (vea las ilustraciones **B y C**), y asegúrese de que estén firmemente sujetas a la estructura de la plancha.

Nota: Las placas desmontables de la plancha se pueden lavar en un lavavajillas. Si lava las placas de la plancha en un lavavajillas, limpie el lado no recubierto con una toalla de papel para evitar que se decolore. El detergente del lavavajillas puede provocar oxidación del lado no recubierto de la placa de la plancha. Esto no es nocivo y puede retirarse con una toalla húmeda.

6. Para eliminar las acumulaciones difíciles, use una esponjilla de nailon o no metálica para limpiar las placas de la plancha.

Importante: No use esponjillas metálicas, lana de acero ni limpiadores abrasivos para limpiar ninguna parte de su plancha; use únicamente esponjillas de nailon o no metálicas.

7. Para limpiar la tapa de la plancha, limpie con una esponja húmeda templada y seque con un trapo seco suave.

Importante: No sumerja la estructura de la plancha en agua ni en ningún otro líquido.

8. Cualquier servicio técnico que requiera desarmar la plancha, además de la limpieza mencionada, debe ser realizado por un electricista calificado.

Precaución: Asegúrese de sujetar la tapa de la plancha por el tirador al limpiarla para evitar que se cierre accidentalmente y provoque lesiones.

ALMACENAMIENTO

- Siempre asegúrese de que la plancha esté limpia y seca antes de almacenarla.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA POSIBLE	SOLUCIÓN
Las terminaciones de las placas de la plancha tienen marcas de cortes.	Se han utilizado utensilios de metal.	Siempre use utensilios de plástico, nailon o madera antitérmicos para evitar rayar la superficie antiadherente de las placas de la plancha. Nunca use espetones, pinzas, tenedores ni cuchillos de metal.
Las marcas del asado a la plancha en los alimentos son muy leves.	No se precalentó la plancha completamente antes de usarla.	Siempre precaliente la plancha, por lo menos, 7 minutos antes de cocinar cualquier alimento.
Hay acumulación de comida en las placas de la plancha.	No se limpió la plancha correctamente después de usarla.	Use esponjillas de nailon y agua caliente en jabón para limpiar las placas de la plancha. No use esponjillas de lana de acero ni limpiadores abrasivos para limpiar la plancha.
El alimento está seco y quemado.	El alimento se ha cocinado en exceso.	Dado que la plancha cocina de ambos lados, los alimentos se cocinan mucho más rápidamente que en una sartén o en un asador. Use el cuadro de cocción como guía y controle el alimento cuando haya pasado el tiempo más bajo establecido en el cuadro.
La plancha no enciende.	La plancha no está enchufada.	Compruebe que el electrodoméstico esté enchufado en una toma de corriente que funcione y que el interruptor de encendido/apagado esté en la posición ON (encendido).

RECETAS

CAMARONES TAILANDESES AGRIDULCES CON PAPAYA FRESCA

2 dientes de ajo medianos, picados.

¼ cta. de hojuelas de pimiento rojo seco

2 cdas. de salsa de pescado tailandesa

1 cda. de jugo de lima

1 cda. de jugo de naranja

2 ctas. de miel

1 cta. de aceite de maní

1 lb. de camarones grandes pelados (dejar las colas)

1 papaya madura, pelada, sin semillas, en rebanadas

1 cda. de cebolla verde bien picada

1 cda. de menta fresca picada

Coloque los primeros 7 ingredientes en una bolsa plástica de 1 cuarto. Selle la bolsa y apriétela con los dedos para mezclar los ingredientes. Agregue los camarones, vuelva a sellar la bolsa y agítela para cubrir los camarones con el adobo. Refrigere por 1 hora.

Coloque las placas de la parrilla en la parrilla George Foreman® y precaliente a temperatura Media Alta unos 7 minutos. (la luz verde le avisará que la parilla está lista).

Retire los camarones del adobo y deseche el adobo. Ase los camarones durante 3-4 minutos hasta que queden rosados y se cocinen por dentro. Sirva los camarones sobre una cama de papaya; decore con la cebolla verde y la menta. Colóquelos separados aproximadamente a 3/4 pulg.

Rinde 4 porciones.

Por cada porción:

CALORÍAS: 83	GRASA TOTAL: 1 g	GRASAS SAT.: 1 g	CARBOHIDRATOS: 12 g
PROTEÍNAS: 7 g	COLESTEROL: 43 mg	SODIO: 737 mg	

CHURRASCO DE LOMO CON SALSA CHIMICHURRI

1 taza de hojas de perejil fresco de hoja plana

8 dientes de ajo medianos, picados en trozos grandes

1 pimiento jalapeño mediano, picado en trozos grandes

1 cta. de orégano seco

½ cta. sal

½ taza de aceite de oliva extra-virgen

¼ taza de vinagre de vino tinto

4 bifes de lomo sin hueso, sin grasa (aproximadamente 6 oz. cada uno)

En una licuadora, combine el perejil, el ajo, el pimiento, el orégano, la sal, el aceite y el vinagre; mezcle hasta que quede suave. Coloque los bifes en una bolsa de plástico grande; agregue la mitad de la mezcla de la salsa. Reserve la salsa restante. Selle la bolsa y apriétela entre sus dedos para cubrir los bifes en forma pareja. Refrigere durante al menos una hora o hasta un máximo de 8 horas.

Coloque las placas de la parrilla en la Parrilla George Foreman® y precaliente unos 8 minutos a temperatura Alta (la luz verde le avisará cuando la parrilla esté lista).

Retire los bifes del adobo. Coloque los bifes sobre la parrilla y deseche el adobo. Ase durante aproximadamente 3 minutos a temperatura Alta para que queden jugosos. Retire los bifes y déjelos reposar por varios minutos. Córtelos en rebanadas delgadas transversalmente a la fibra y póngalos en abanico sobre la fuente para servir. Con una cuchara ponga sobre los bifes la salsa chimichurri que había reservado.

Rinde 4 porciones.

Por cada porción:

CALORÍAS: 304	GRASA TOTAL: 15 g	GRASAS SAT.: 3 g	CARBOHIDRATOS: 3 g
PROTEÍNAS: 38 g	COLESTEROL: 100 mg	SODIO: 787 mg	

POLLO ESTILO JERK (PICANTE) CARIBEÑO CON ARROZ AL AZAFRÁN

1 cda. de perejil fresco bien picado

1 cta. de pimentón dulce molido (páprika)

½ taza de jugo de limón fresco

2 cdas. de salsa chile de Szechuan

2 cdas. de aceite

1 cda. de mostaza amarilla

4 mitades de pechuga de pollo deshuesada sin piel (aprox. 4 oz. c/u.)

1 taza de arroz blanco de grano largo

¼ taza de cebolla amarilla picada

¼ cta. de hebras de azafrán, desmenuzadas

½ cta. de sal

¼ cta. de pimienta blanca

2 tazas de caldo de pollo reducido en grasas y bajo en sodio

Combine el perejil, el pimentón, el jugo de limón, la salsa de chile, el aceite y la mostaza en una bolsa de plástico de 1 cuarto. Selle la bolsa y apriétela con los dedos para mezclar los ingredientes. Agregue el pollo; vuelva a sellar la bolsa y agítela para cubrir el pollo con el adobo. Refrigere al menos 1 hora.

En una cacerola mediana, combine el arroz, la cebolla, el azafrán, la sal, la pimienta y el caldo de pollo; lleve a ebullición. Reduzca el fuego a temperatura baja; tape y mantenga a fuego lento por 25 minutos o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido.

Mientras tanto, coloque las placas de la parrilla en la Parrilla George Foreman® y precaliente unos 7 minutos a temperatura Media Alta (la luz verde le avisará cuando la parrilla esté lista).

Retire el pollo del adobo. Coloque el pollo sobre la parrilla y deseche el adobo. Ase durante 8 minutos hasta que el pollo esté cocido y marque 77ºC (170ºF) en un termómetro para carnes. Sirva con el arroz cocido.

Rinde 4 porciones.

Por cada porción:

CALORÍAS: 300	GRASA TOTAL: 8 g	GRASAS SAT.: 1 g	CARBOHIDRATOS: 25 g
PROTEÍNAS: 30 g	COLESTEROL: 68 mg	SODIO: 806 mg	

SLIDERS DE CARNE Y QUESO ROQUEFORT TÍPICAMENTE AMERICANOS

¼ taza de queso Roquefort desmenuzado

2 cdas. de cebolla verde bien picada

1 cta. de sal

½ cta. de pimienta negra

1 cta. de aceite de oliva extra-virgen

1 lb de carne molida extra magra (7% de grasa)

8 hojas pequeñas de lechuga crespa verde

8 panecillos pequeños cortados a la mitad

Coloque las placas de la parrilla en la Parrilla George Foreman® y precaliente a temperatura Alta unos 8 minutos (la luz verde le avisará que la parilla está lista).

En un tazón grande, mezcle el queso, la cebolla, la sal, la pimienta y el aceite. Agregue la carne molida y mezcle; no mezcle en exceso.

Divida la mezcla de carne molida en 8 porciones iguales. Aplane un poco cada una para formar hamburguesas gruesas de ½ pulg. Coloque las hamburguesas en la parrilla y cocínelas durante 3 minutos, o hasta el punto deseado.

Arme cada slider colocando una hoja de lechuga en la mitad inferior de cada panecillo. Coloque la hamburguesa de carne cocida sobre la lechuga. Ponga la otra mitad del panecillo encima de cada hamburguesa.

Rinde 8 porciones como aperitivo.

Por cada porción:

CALORÍAS: 225	GRASA TOTAL: 16 g	GRASAS SAT.: 5 g	CARBOHIDRATOS: 13 g
PROTEÍNAS: 15 g	COLESTEROL: 36 mg	SODIO: 747 mg	

POLLO PIAZZA Y ESPINACA

1 pimiento rojo pequeño, sin semillas y picado

1 taza de espinaca fresca sin apretar, sin los cabos, picada

¼ taza de cebolla amarilla picada

1 cda. de albahaca fresca picada

1 cta. de sal

½ cta. de pimienta

1 cda. de aceite de oliva extra-virgen

6 mitades de pechuga de pollo deshuesada sin piel (aprox. 4 oz. c/u.)

6 rebanadas de queso mozzarella con bajo contenido graso (1 oz. c/u.)

Coloque la placa de la parrilla y la bandeja para hornear en la Parrilla George Foreman®. Precaliente unos 7 minutos a temperatura Media Alta (la luz verde le avisará que la parrilla está lista). Agregue el pimiento rojo y la cebolla y cocine hasta que la cebolla se ablande, unos 3 minutos. Agregue la espinaca y cocine justo hasta que la espinaca se ablande. Pase la mezcla de verduras al tazón mediano. Agregue la albahaca, la sal, la pimienta y el aceite; mezcle apenas.

Forme un bolsillo grande en cada pechuga de pollo cortando horizontalmente hasta la mitad a través de cada pechuga. Coloque una rebanada de queso dentro de cada bolsillo y con una cuchara ponga el relleno de espinaca sobre las rebanadas de queso. Cierre cada bolsillo presionando suavemente los bordes del pollo entre sí. Si lo desea fíjelos con un mondadientes.

Vuelva a colocar la bandeja panda de horneado con la placa de la parrilla; precaliente en Medio Alto durante 7 minutos. Agregue las pechugas de pollo y ase por unos 6 minutos hasta que el pollo esté cocido y marque 77ºC (170ºF) en un termómetro para carnes. Quite los mondadientes antes de servir.

Rinde 4 porciones.

Por cada porción:

CALORÍAS: 225	GRASA TOTAL: 10 g	GRASAS SAT.: 1 g	CARBOHIDRATOS: 4 g
PROTEÍNAS: 36 g	COLESTEROL: 68 mg	SODIO: 890 mg	

QUESADILLAS RÁPIDAS

1½ tazas de pimiento en tiras

1 cebolla mediana, en rebanadas finas

2 dientes de ajo grandes, bien picados.

½ lb. de chuletas de cerdo asadas, cortada en tiras

2 cdas. de cilantro picado

½ cta. orégano

½ cta. sal gruesa

½ cta. de comino molido

¼ cta. de pimienta negra molida gruesa

1 taza de mezcla de queso Cheddar y Jack rallado

4 tortillas grandes (9 a 10 pulg.)

Coloque la placa de la parrilla y la bandeja para hornear en la Parrilla George Foreman®. Precaliente durante aproximadamente 7 minutos a temperatura Media Alta (la luz verde le avisará que la parrilla está lista).

Agregue los pimientos, la cebolla y el ajo y cocine hasta que la cebolla se ablande, aproximadamente 3 minutos. Agregue el cerdo, el cilantro y los condimentos. Pase la mezcla a un tazón mediano; revuelva para mezclar

Vuelva a colocar la placa de la parrilla y la bandeja de horneado con las placas para quesadilla; precaliente en Media Alta por 5 minutos. (La luz verde le avisará que la parrilla está lista.)

Mientras tanto, arme las quesadillas. Coloque 2 tortillas sobre la superficie de trabajo; divida la mezcla de cerdo en forma pareja entre las dos. Ponga encima el queso y la otra tortilla. Coloque con cuidado una en la parrilla y cocínela durante 3 minutos hasta que el queso se derrita y las tortillas estén un poco doradas. Retire y ponga en la fuente para servir y repita con la quesadilla restante.

Rinde 6 porciones.

Si se desea se puede adornar con crema agria con bajo contenido graso, salsa y cilantro picado.

CALORÍAS: 386	GRASA TOTAL: 22 g	GRASAS SAT.: 9 g	CARBOHIDRATOS: 27 g
PROTEÍNAS: 20 g	COLESTEROL: 43 mg	SODIO: 403 mg	

NEED HELP?

For service, repair or any questions regarding your appliance, call the appropriate 800 number on cover of this book. Please DO NOT return the product to the place of purchase. Also, please DO NOT mail product back to manufacturer, nor bring it to a service center.
You may also want to consult the website listed on the cover of this manual.

Two-Year Limited Warranty
(Applies only in the United States and Canada)

What does it cover?
- Any defect in material or workmanship provided; however, Applica's liability will not exceed the purchase price of product.

For how long?
- Two years after the date of original purchase.

What will we do to help you?
- Provide you with a reasonably similar replacement product that is either new or factory refurbished.

How do you get service?
- Save your receipt as proof of date of sale.
- Check our on-line service site at www.prodprotect.com/applica, or call our toll-free number, 1-800-231-9786, for general warranty service.
- If you need parts or accessories, please call 1-800-738-0245.

What does your warranty not cover?
- Damage from commercial use
- Damage from misuse, abuse or neglect
- Products that have been modified in any way
- Products used or serviced outside the country of purchase
- Glass parts and other accessory items that are packed with the unit
- Shipping and handling costs associated with the replacement of the unit
- Consequential or incidental damages (Please note, however, that some states do not allow the exclusion or limitation of consequential or incidental damages, so this limitation may not apply to you.)

How does state law relate to this warranty?
- This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights that vary from state to state or province to province.

¿NECESITA AYUDA?

Para servicio, reparaciones o preguntas relacionadas al producto, por favor llame gratis al número "800" que aparece en la cubierta de este manual. No devuelva el producto al establecimiento de compra. No envíe el producto por correo al fabricante ni lo lleve a un centro de servicio. También puede consultar el sitio web que aparece en la cubierta de este manual.

Dos años de garantía limitada
(Aplica solamente en Estados Unidos o Canadá)

¿Qué cubre la garantía?
- La garantía cubre cualquier defecto de materiales o de mano de obra. Applica no se responsabiliza por ningún costo que exceda el valor de compra del producto.

¿Por cuánto tiempo es válida la garantía?
- Por dos años a partir de la fecha original de compra.

¿Qué clase de asistencia recibe el consumidor?
- El consumidor recibe un producto de reemplazo nuevo o restaurado de fábrica, parecido al original.

¿Cómo se obtiene el servicio necesario?
- Conserve el recibo original como comprobante de la fecha de compra.
- Se puede visitar el sitio web de asistencia al consumidor www.prodprotect.com/applica, o se puede llamar gratis al número 1-800-231-9786, para obtener información relacionada al servicio de garantía.
- Si necesita piezas o accesorios, por favor llame gratis al 1-800-738-0245.

¿Qué aspectos no cubre esta garantía?
- Los daños al producto ocasionados por el uso comercial
- Los daños ocasionados por el mal uso, abuso o negligencia
- Los productos que han sido alterados de cualquier manera
- Los productos utilizados o reparados fuera del país original de compra
- Las piezas de vidrio y demás accesorios empacados con el aparato
- Los gastos de tramitación y embarque relacionados con el reemplazo del producto
- Los daños y perjuicios indirectos o incidentales (sin embargo, por favor observe que algunos estados no permiten la exclusión ni la limitación de los daños y perjuicios indirectos ni incidentales, de manera que esta restricción podría no aplicar a usted).

¿Qué relación tiene la ley estatal con esta garantía?
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos y el consumidor podría tener otros derechos que varían de una región a otra.

Copyright © 2008 - 2009 Applica Consumer Products, Inc.

Made in People's Republic of China
Printed in People's Republic of China

Fabricado en la República Popular de China
Impreso en la República Popular de China

Applica®
Applica Consumer Products, Inc.

R32008/6-10-34E/S