

This Owner's Manual is provided and hosted by [Appliance Factory Parts](#).



George Foreman GR20WHTINF2 Owner's Manual

[Shop genuine replacement parts for George Foreman
GR20WHTINF2](#)



[Find Your George Foreman Small Appliance Parts - Select From 306 Models](#)

----- Manual continues below -----

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



? 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

- GR20B**
- GR20WHT**

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 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.
- 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, turn any control to OFF, then remove plug from wall outlet.
- Do not use this appliance for other than intended use.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

This product is for household use only.

POLARIZED PLUG (120V Models Only)

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

TAMPER-RESISTANT SCREW

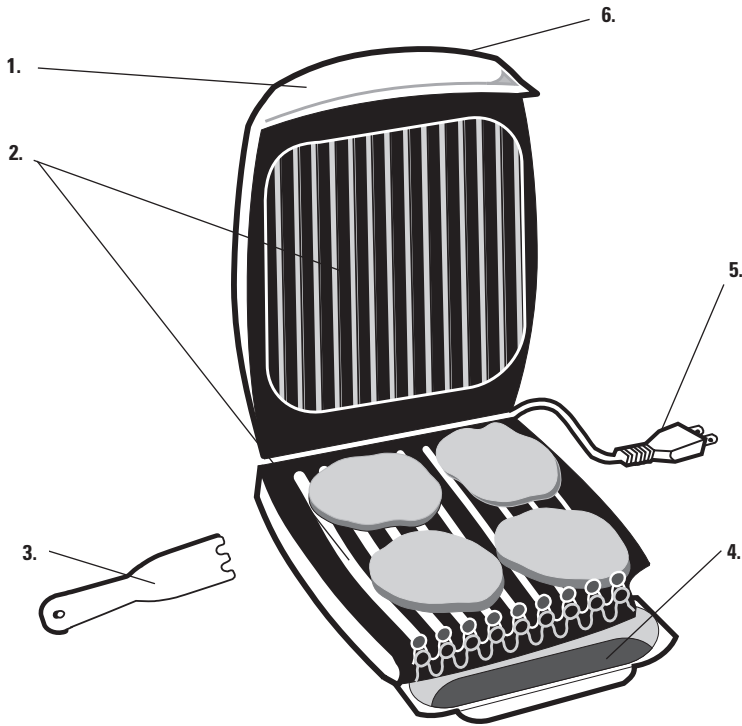
Warning: This appliance is equipped with a tamper-resistant screw on the back of the outer cover. To reduce the risk of fire or electrical shock, do not remove the screw from the outer cover. There are no user-serviceable parts. For service, contact a qualified service technician or by authorized service personnel.

ELECTRICAL CORD

- a) A short power-supply cord (or detachable power-supply cord) should be used to reduce the risk resulting from becoming entangled in the cord.
- b) Longer detachable power-supply cords or extension cords should be used if care is exercised in their use.
- c) If a long detachable power-supply cord or extension cord is used:
 - 1) The marked electrical rating of the detachable power-supply cord or extension cord should be at least as high as the rating of the appliance.
 - 2) If the appliance is of the grounded type, the power-supply cord should be a grounding-type 3-wire cord, and the ground should be connected to the ground terminal of the power-supply cord.
 - 3) The longer cord should be arranged so that it does not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled or caught.

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

Product may vary slightly from what is illustrated.



1. Grill body

2. Grill plates

† 3. Plastic spatula (Part # 20147)

† 4. Drip tray (Part # 20148)

5. Cord

6. Power light

Note: † indicates consumer replaceable/removable parts

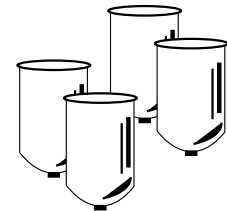
How to

1. Before using the grill for the first time, remove all dust. Wash the drip tray thoroughly and wipe dry.
2. **To preheat:** Close the lid and plug cord into a wall outlet. A power light on the lid indicates that the elements are heated.
3. Use a pot holder to carefully open the lid.
4. Slide the drip tray under the front of the grill.
5. Carefully place the items to be cooked on the grill.
6. Close the lid and allow the food to cook. See the Recipes Section at the back of this book for more information. A power light will go on when the lid is closed, indicating that the grill is heating up to cook. **Do not leave appliances unattended.**
7. After the desired amount of time, the grill is ready.
8. Disconnect the plug from the wall outlet.

Caution: To avoid any sparks at the outlet, always disconnect the power light is off (not illuminated) before plugging into the outlet.

9. Use a pot holder to carefully open the lid.
10. Remove the food using the plastic spatula or other plastic or wooden utensils so as not to scratch the cooking plates. Never use metal tongs, forks or knives to remove food from the cooking plates.
11. When cool, the drip tray may be removed. **Do not touch the drip tray until it has cooled before removing drip tray.**

Extension Feet (not included)



Some GR20 models have extension feet, so you can use the grill on uneven surfaces. Simply put the extension feet on the bottom of the grill. Simply put the extension feet on the bottom of the grill. Simply put the extension feet on the bottom of the grill. Top with your favorite toppings.

Attaching Extension Feet

To put the extension feet onto the grill, follow these simple instructions:

Note: The grill must be unplugged and clean (no food inside) when attaching the feet. Do not attempt to attach the feet while the product is plugged into a 120V socket and in use.

Turn the grill over so that all four legs are in the air. Place one foot at a time on the leg and push downwards until the foot is secure in place. After all four feet are attached, turn the grill over so that it is standing upright. Make certain that the grill is stable and all four legs are even. There shouldn't be any wobbling! If there is wobbling, adjust the foot in question, so that it is even with the others.

Note: Never use this product with only a partial set of feet. It is not intended for use with less than all four feet at one time.

To Detach the Feet

After use, unplug the unit and wait until it is cooled down and the grilling plates are cleaned. When you have established that the unit is unplugged, cooled down and cleaned, simply turn it over and pull off the feet. When all four feet are removed, turn the unit back over to an upright position.

User Maintenance

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

1. Before cleaning, unplug the grill from the wall outlet.
2. **Inside cleaning:** Place the drip tray under the grill. Use a specially designed spatula, scrape off any food residue. Wipe the plates with absorbent paper towels. Push the paper towels into the drip tray.
3. **Stubborn build-up:** Use a non-metallic scrubber to remove stubborn build-up.
4. Empty the drip tray and clean with warm, soapy water.
5. **Outside cleaning:** Wipe with a warm, damp cloth.
6. Do not use steel wool, scouring pads, or abrasive cleaners on the grill.
7. **DO NOT IMMERSER IN WATER OR OTHER LIQUIDS.**
8. Any servicing requiring disassembly or repair should be performed by a qualified electrician.
9. Make sure to hold the top cover (lid) open when cleaning to avoid accidental closing and injury.

Suggested Cooking Chart

	Rare 145°F (63°C)*	Medium 160°F (71°C)*	Well 170°F (77°C)*
Salmon Filet	2½ min.	3 min.	4½ min.
Salmon Steak	4 min.	6 min.	10 min.
Sword Fish	7 min.	9 min.	10 min.
Tuna Steak	6 min.	8 min.	10 min.
White Fish	4 min.	5½ min.	7 min.
Shrimp	1½ min.	2½ min.	3½ min.
4 oz. Turkey Burgers			5 min.
8 oz. Turkey Burgers			6 min.
Pork Loin		5 min.	6 min.
4 oz. Burgers	7 min.	8 min.	9 min.
8 oz. burgers	8 min.	9 min.	10 min.
Chicken Breast (boneless/skinless)			9 min.
Link sausage		4 min.	5 min.
Sliced Sausage (¾" thick)		6 min.	7 min.
Fajita Beef (½" thick slices)	1½ min.	2 min.	2½ min.
T-Bone	8 min.	9 min.	10 min.
NY Strip	4 min.	7 min.	10 min.
Flank Steak	7 min.	8 min.	10 min.
Onions and Peppers (brush with olive oil)		8½ min.	

Note: Most meats were 1" thick. These are recommended guidelines only. Personal taste and thickness of cut may vary cooking times. Always check for doneness and always use fresh, refrigerated foods.

Please note: The USDA recommends that meats such as beef and lamb, etc. should be cooked to an internal temperature of 145°F (63°C). Pork should be cooked to an internal temperature of 160°F (71°C) and poultry products should be cooked to an internal temperature of 170°F (77°C) - 180°F (82°C) to be sure any harmful bacteria has been killed. When reheating meat/poultry products, they should also be cooked to an internal temperature of 165°F (73°C).

*Internal Food Temperatures

Note: For all recipes, please remember to pat dry the meat and remove any excess drippings from the cooking process.

The Champ's Sausage without Gu

You can start your day with a sizzling sausage. This moist, flavorful sausage is also good for you. This moist, flavorful sausage, made with a whole wheat biscuit, makes the complete breakfast. Chicken is lower in fat than ground turkey containing the light meat, is a good source of niacin, which is needed to maintain a healthy nervous system.

- 1 slightly beaten egg white
- 1/3 cup finely chopped onion
- 1/4 cup finely snipped dried apples or
- 1/2 cup finely chopped fresh red Delicious
- 1/4 cup seasoned bread crumbs
- 2 tbsp. snipped fresh parsley
- 1/2 tsp. sea salt
- 1/2 tsp. ground sage
- 1/4 tsp. ground nutmeg
- 1/4 tsp. black pepper
- 1/8 tsp. cayenne pepper
- 1/2 lb. lean ground turkey breast

- In a medium-sized mixing bowl, combine apples, bread crumbs, parsley, salt, and pepper. Add the ground turkey and mix.
- Shape the mixture into eight or nine 2-inch patties.
- Preheat the grill and place the patties on the grill for 5 minutes or until the meat is no longer pink on the outside once or twice.

Yield: 8 - 9 patties

This recipe is from "The Healthy Gourmet"

George Foreman® Sausage Texas Style

A spicy sausage with true Southwestern zip! These breakfast sausages are great served with a sautéed vegetable or fresh salsa and egg scramble. Buy 90% lean ground beef for the least-fat sausage. Ninety percent lean beef has 9 grams of fat with 4 of those grams being saturated fat; whereas 73% lean beef has 18 grams of fat with 7 of the grams being saturated.

1 slightly beaten egg white
1/3 cup finely chopped onion
1/4 cup seasoned bread crumbs
1/4 cup diced green chili peppers
1 clove (large) garlic, finely minced
2 tbsp. snipped fresh cilantro
1 tbsp. apple cider vinegar
1-1/2 tsp. chili powder
1/4 tsp. sea salt
1/8 tsp. cayenne pepper
1/2 lb. lean ground beef

- In a medium-sized mixing bowl, combine the egg white, onion, bread crumbs, green chili peppers, garlic, cilantro, vinegar, chili powder, salt and cayenne pepper. Add the ground beef and mix well.
- Shape the mixture into eight 3-inch wide patties.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes and place the patties two at a time.
- Close the lid and cook for 5 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once or twice.

Yield: 8 patties

This recipe is from "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

George Foreman® Power Burger

A flavorful hamburger that we think tastes great. It pays to eat meals that minimize meat. To make this burger, you can cut back on the amount of meat and use more plant-based ingredients. Bread crumbs are used to bind the burger and are added in this recipe. You could also try cooking the burger in a pan. In addition, choose whole wheat buns; they have fewer calories than regular or even reduced-calorie buns.

If you settle for nothing less than a cheeseburger, Cheddar is lower in fat than Cheddar, American or Monterey Jack. Cheddar has 9 grams of fat in each ounce of cheese. However, reduced-fat cheddars contain half the fat with 4 grams per ounce. Cheddar has 11 grams of fat per tablespoon versus a whopping 11 grams of fat per ounce.

Top your burger in healthful style with dark leafy greens such as cabbage, fresh cilantro, basil or spinach.

1/4 cup chopped vegetables such as yellow bell pepper, onion, parsley (can be sautéed)
1/4 cup seasoned bread crumbs
3/4 lb. lean ground beef

- In a medium size mixing bowl, combine the vegetables, bread crumbs and ground beef. Add the ground beef and mix well.
- Shape the mixture into four 4-inch wide patties.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes and place the patties two at a time.
- Close the lid and cook for 5 - 6 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once.

Yield: Serves 4

This recipe is from "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

Grilled Vegetables

6 slices eggplant, 1/2" thick (or use 2 baby eggplants)
2 small onions, sliced 1/2" thick
2 small tomatoes, diced
2 small zucchini, sliced
4 large cloves of garlic, peeled and sliced
4 - 6 mushrooms, sliced
1 tsp. olive oil (optional)

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes. At this time, also spread on olive oil if desired.
- Add the sliced eggplant and garlic, close the lid and cook 3 minutes.
- Add the slices of onion, zucchini, and mushrooms. Cover and cook 3 - 5 minutes.
- Remove the eggplant and zucchini and mushroom slices to a plate.
- Add tomatoes to the onion and garlic. Cover and cook for one minute.
- Remove and serve over the eggplant, zucchini, and mushrooms.

Yield: Serves 2 - 4

Serve as an accompaniment to meat and pasta, or stuff them into a piece of pita or french bread for a grilled vegetable sandwich.

Rosemary Lamb Chops

4 lamb chops, shoulder or loin
2 tsp. fresh chopped rosemary (or 1/2 tsp dried)
ground black pepper to taste

- Coat chops with rosemary and pepper.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Close lid and cook for 5 minutes for medium (a hint of pink in the middle) and 7 minutes for well done.
- Serve immediately.

Yield: Serves 4

Mustard Lemon Chicken Breasts

2 tbsp. mustard
2 tbsp. balsamic vinegar
3 tbsp. lemon juice
2 cloves garlic, minced
1 tsp. paprika
4, 6 oz. chicken breasts halved with the skin

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Mix first 5 ingredients.
- Add chicken breast and let it marinate for 15 minutes.
- Place marinated chicken on grill and cook for 3-1/2 minutes.
- Remove and serve.

Yield: Serves 4

Sole with Tomatoes

2 tsp. olive oil or red wine (optional)
2 small onions, diced
2 cloves garlic, minced
2 small tomatoes, chopped
2 tbsp. fresh basil or 1/2 tsp. dried, chopped
1 tbsp. fresh parsley, chopped
1 tbsp. ground pepper
1 tbsp. lemon juice
1 lb. fillet of sole (or any white fish fillet)

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Sauté the onion and garlic in oil or wine for 5 minutes.
- Add the tomato, half of the herbs and the pepper. Stir, add the lemon juice and remaining herbs.
- Cover and let cook for 2 - 3 minutes.
- Lift the fish and the vegetables onto a plate. Pour the sauce into the drip tray, use as a sauce to pour over the fish.
- Serve with fresh bread or rice.

Yield: Serves 3 - 4

Strip Steak Polynesian

4 Tbsp. soy sauce
2 cloves garlic, minced
2 tsp. honey
4,6 oz. strip steaks

- Combine first 3 ingredients.
- Marinate the strip steak in the mixture for approximately one hour in the refrigerator.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Place the marinated strip steak onto the preheated grill. Close the lid.
- Grill for 3 minutes, open grill, add the rest of the marinade sauce to the top of the steaks. Close the lid.
- Grill for 1 minute, open grill and serve on a bed of rice.

Yield: Serves 4

Burritos

2 small onions, chopped
4 cloves garlic, minced
4 cups ground meat, shredded beef, or chicken cubed
2-1/2 cups canned red chili sauce
2 tsp. salt
1 tsp. cinnamon & cumin

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Add onions and garlic, close the lid, and sauté for 1 minute.
- Add meat/chicken, close the lid and cook for 3 minutes or until cooked through.
- Add red chili sauce and seasoning until mixed through and hot.
- Remove from grill.

Yield: Makes 8 burritos

Roll into warmed flour tortilla and top with your choice of guacamole, sour cream, shredded Jack cheese.

Frequently Asked

Question	Response
1. Can I cook frozen food on my George Foreman® Grill?	Yes, but longer before. Please in this
2. Why does the power light turn ON & OFF?	As st... to ind... The p... temp... will c... proce
3. Can I cook kabobs on the George Foreman® Grill?	Yes. I... wood... the sh... This v
4. After cooking with garlic, how can I remove the smell of the garlic from the surface of my George Foreman® Grill?	After... acco... INST... and v... Allow... away
5. How can I cook hot dogs on my George Foreman® Grill?	Prehe... dogs... cook... is ach
6. Can hash browns be prepared on my George Foreman® Grill?	Yes, s... by pr... brow... cook... packe
7. Any other cooking suggestions?	Fresh... skinn... Grille... on yo

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 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 de la toma de corriente 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, ajuste todo control a la posición de apagado (OFF) y después, retire el enchufe de la toma de corriente.
- Este aparato se debe usar únicamente con el fin previsto.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.

Este aparato eléctrico es para uso doméstico solamente.

ENCHUFE POLARIZADO (Solamente para los

Este aparato cuenta con un enchufe polarizado. A fin de reducir el riesgo de un choque eléctrico, la corriente polarizada en un solo sentido. Si el enchufe no encaja, inviértalo y si aun así no encaja, consulte con un electricista para alterar esta medida de seguridad.

TORNILLO DE SEGURIDAD

Advertencia: Este aparato cuenta con un tornillo de seguridad en la cubierta exterior del mismo. A fin de reducir el riesgo de un choque eléctrico, por favor no trate de remover la cubierta del aparato. El aparato contiene piezas reparables por el consumidor y debe ser reparado únicamente por personal de servicio autorizado.

CABLE ELÉCTRICO

- a) El producto se debe proporcionar con un cable de tres alambres de conexión a tierra a fin de reducir el riesgo de tropezar o de caer.
- b) Existen cables eléctricos más largos y separables. Este cable puede utilizarse si toma el cuidado debido.
- c) Si se utiliza un cable separable o de extensión:
 - 1) El régimen nominal del cable separable debe ser, como mínimo, igual al del régimen nominal del cable de tres alambres de conexión a tierra.
 - 2) Si el aparato es de conexión a tierra, el cable de tres alambres de conexión a tierra debe estar conectado a tierra.
 - 3) Uno debe acomodar el cable más largo en el mostrador o de la mesa, para evitar que alguien se tropiece.

Nota: Si el cordón de alimentación es dañado, debe ser reparado por personal calificado o por el centro de servicio autorizado.

El producto puede variar ligeramente del que aparece ilustrado aquí.



1. Cuerpo de la parrilla
2. Placas acanaladas de la parrilla
- † 3. Espátula de plástico (Pieza N°20147)
- † 4. Bandeja colectora (Pieza N°20148)
5. Cordón
6. Luz de encendido

Nota: † indica piezas desmontables/reemplazables por el consumidor

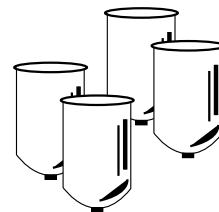
Como

1. Antes de usar la parrilla George Foreman del aparato, lávelas en agua caliente para asegurar de que ambas placas estén bien afiladas.
2. **Pre calentamiento:** Cierre la tapa de la parrilla y conecte el cordón de corriente. La luz indicadora de funcionamiento indica que los elementos se están calentando. Espere 7 minutos.
3. Use una agarradera de ollas para sujetar la tapa superior de la parrilla.
4. Deslice la bandeja de goteo por debajo de la parrilla.
5. Coloque cuidadosamente los alimentos en la parrilla.
6. Cierre la tapa y cocine los alimentos según las instrucciones de la sección de recetas en este manual. Cuando la luz indicadora de funcionamiento brilla intensamente, los alimentos están cocidos. **¡No desatienda el aparato!**
7. Los alimentos deberán estar listos de cocinar.
8. Desconecte el enchufe de la toma de corriente.

Precaución: Asegúrese que la luz indicadora de funcionamiento (no iluminada) para evitar chispas al desconectar el enchufe de la toma de corriente.

9. Use una agarradera de ollas para abrir la tapa superior de la parrilla.
10. Retire los alimentos con la espátula para evitar quemarse. No use utensilios plásticos o de madera en la parrilla antiadherente. Nunca use tenazas, tenedores o cuchillos.
11. Espere que la bandeja de goteo se enfríe antes de limpiarla. **Asegúrese que el contenido se haya enfriado antes de limpiarla.**

Pies de extensión (no se aplican a todos los modelos)



Algunos modelos George Foreman tienen pies de extensión para elevar la parrilla para fajitas y tacos, para que el aire circule directamente de la parte inferior de la parrilla. Coloque la parrilla directamente en una de las rejillas del mismo en el rebordo de la parrilla y empujar el relleno de los vegetales y la salsa.

Cómo colocar los pies de extensión

Para colocar los pies de extensión en la parrilla, siga las siguientes instrucciones:

Nota: Para colocar los pies, la parrilla debe estar desenchufada, limpia y sin alimentos en su interior. No coloque los pies cuando la unidad esté enchufada en una toma de corriente de 120V y en uso.

Voltee la parrilla para que quede con las cuatro patas para arriba. Coloque un pie en cada pata y empújelo hasta que quede bien sujeto. Después de colocar los cuatro pies, voltee nuevamente la parrilla para que quede en posición normal. Asegúrese de que la parrilla esté firme y las cuatro patas queden parejas. No deben quedar desparejas ni tambalearse. Si se tambalean, ajuste el pie que cause el problema para que esté al mismo nivel que los otros.

Nota: Nunca use este producto con un juego incompleto de pies. Se debe usar con los cuatro pies al mismo tiempo.

Para quitar los pies

Después de usar, desenchufe la unidad y espere a que se enfríe y que las placas acanaladas estén limpias.

Cuando haya comprobado que la unidad está desenchufada, fría y limpia, simplemente voltéela y jale los pies.

Después de quitar los cuatro pies, vuelva a colocar la unidad en posición normal.

Instrucciones para

Precaución: Para evitar quemaduras, desenchufe la parrilla antes de limpiarla.

1. Antes de limpiar, desenchufe la parrilla y déjela enfriar.
2. **Limpieza del interior:** Coloque la bandeja colectora en la parte delantera de la parrilla. Utilice la espátula para quitar cualquier exceso de grasa o de comida. Limpie la bandeja colectora con toallas de papel absorbente o con un paño suave y seco. Limpie la bandeja colectora.
3. **Residuos difíciles de limpiar:** Use un cepillo de cerdas metálicas para limpiar los platos.
4. Vacíe la bandeja colectora y limpie con un paño suave y seco para secar.
5. **Limpieza del exterior:** Limpie con un paño suave y seco. Seque con un trapo suave y seco.
6. No use lana de acero, esponjillas para platos o cualquier otro material abrasivo en ninguna parte de la parrilla.
7. **NO LA SUMERJA EN AGUA NI EN NINGUNA LÍQUIDA.**
8. Un electricista competente tendrá que desarmar la parrilla, con la excepción de la bandeja colectora.
9. Sujete la tapa superior con la mano no dominante para evitar cualquier accidente y lesión al cerrarla.

Tabla de tiempos de cocción sugeridos

	Vuelta y Vuelta 63 °C (145 °F)*	A punto 71 °C (160 °F)*	Bien cocido 77 °C (170 °F)*
Filete de salmón	2½ min.	3 min.	4½ min.
Bistec de salmón	4 min.	6 min.	10 min.
Peces espadas	7 min.	9 min.	10 min.
Bistec de atún	6 min.	8 min.	10 min.
Pescado blanco	4 min.	5½ min.	7 min.
Camarones	1½ min.	2½ min.	3½ min.
Hamburguesas de pavo, 115 g			5 min.
Hamburguesas de pavo, 225 g			6 min.
Lomo de cerdo		5 min.	6 min.
Hamburguesas, 115 g	7 min.	8 min.	9 min.
Hamburguesas, 225 g	8 min.	9 min.	10 min.
Pechuga de pollo (deshuesada, sin piel)			9 min.
Salchicha		4 min.	5 min.
Salchicha para desayuno (tajadas de 2 cm)		6 min.	7 min.
Carne de res para fajitas (tiritas de 1,3 cm)	1½ min.	2 min.	2½ min.
Chuleta de res	8 min.	9 min.	10 min.
Bistec	4 min.	7 min.	10 min.
Falda o matambre	7 min.	8 min.	10 min.
Cebollas y pimientos (pinte con aceite de oliva)		8½ min.	

Nota: La mayoría de las carnes son de 2,5 cm de espesor. Estas son sólo recomendaciones. El tiempo de cocción varía según el gusto personal y el espesor del corte. Siempre compruebe el grado de cocción y utilice ingredientes frescos o refrigerados.

Recuerde: El Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) recomienda cocinar la carne de res y de cordero hasta alcanzar una temperatura interna de 63 °C (145 °F). La carne de cerdo debe cocinarse hasta alcanzar una temperatura interna de 71 °C (160° F) y los productos derivados de las aves, hasta una temperatura interna de 77 °C (170 °F) – 82 °C (180 °F) para eliminar cualquier riesgo de bacterias. Cuando se vuelve a calentar productos derivados de la carne o de las aves, también deben cocinarse hasta alcanzar una temperatura interna de 73 °C (165 °F).

* Temperatura interna de la comida.

Nota: Para todas las recetas, recuerde que la parte delantera de la parrilla para atrapar la

Salchicha del campeón sin rem

Puede comenzar su día con una tortita hecha en casa que tiene buen sabor sino que también es saludable. La salchicha sabrosa acompañada de un bollo al estilo de un pan francés completo. Elija pechuga de pavo molida, la carne negra de pavo molida con piel. El pavo es una buena fuente de niacina, un componente esencial para mantener el sistema nervioso saludable.

1 clara de huevo ligeramente batida
 80 ml de cebolla picada fina
 60 ml de manzanas disecadas en trozos, o manzanas frescas y deliciosa picada fina
 60 ml taza de pan rallado sazonado
 30 ml de perejil fresco
 2,5 ml cucharadita de salvia molida
 2,5 ml de nuez moscada
 1,2 ml de pimienta negra
 1 ml de pimienta de cayena
 225 g de pechuga de pavo molida

- En un bol mediano, combine la clara de huevo, las manzanas disecadas o frescas, el pan rallado, perejil fresco, pimienta negra y pimienta de cayena y mezcle bien.
 - Divida la mezcla en ocho o nueve tortitas.
 - Caliente la parrilla y coloque las tortitas. Cocine 5 minutos o hasta que la carne tenga un buen color; voltee una o dos veces.
- Porciones: 8 - 9 tortitas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmante" de Cherie Calbom.

Salchicha a la tejana de George Foreman®

Una salchicha bien condimentada con un verdadero sabor a la cocina del sudoeste estadounidense. Estas salchichas para el desayuno son fabulosas cuando se las acompaña con verduras saltadas o con una salsa de tomates fresca y huevos revueltos. Compre carne de res molida sin grasa en un 90% para lograr una salchicha que sea lo más magra posible. La carne magra en un 90% tiene 9 gramos de grasa, de los cuales 4 gramos son de grasas saturadas; mientras que la carne magra en un 73% tiene 18 gramos de grasa y 7 de esos gramos son de grasas saturadas.

1 clara de huevo ligeramente batida
80 ml de cebolla picada fina
60 ml de pan rallado sazonado
60 ml de ajíes verdes cortados en cubitos
1 diente grande de ajo, picado fino
30 ml de cilantro fresco
15 ml de vinagre de sidra
7,5 ml de chile en polvo
1,2 ml de sal
1 ml de pimienta de cayena
225 g de carne magra de res molida

- En un bol mediano, combine la clara de huevo, cebolla, pan rallado, ají verde, ajo, cilantro, vinagre, chile en polvo, sal y pimienta de cayena. Agregue la carne molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en ocho o nueve tortitas de 7,5 cm de diámetro.
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos y coloque las tortitas en la parrilla de a dos por vez. Cierre la tapa.
- Cocine durante 5 minutos, o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; voltee una o dos veces.

Porciones: 8 tortitas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

Poderosa hamburguesa de George Foreman®

Una sabrosísima hamburguesa que realmente es una hamburguesa de carne. Vale la pena unirse a la carne. Para reducir las grasas saturadas, reduzca la cantidad de carne y suplirla con ingredientes como pan rallado y verduras picadas. Además, los panes cocidos, otros granos o cereales. Además, los panes en general contienen un gramo menos de grasa por onza que los panes con calorías reducidas.

Si no puede conformarse con una hamburguesa de carne, use 8 gramos de grasa por onza de queso, es decir, el queso Cheddar, el Americano o el Monterey Jack. No obstante, los quesos con calorías reducidas contienen la mitad de grasa: 4 gramos por onza de queso por cucharada, mientras que la carne tiene 11 gramos de grasa.

Cubra la hamburguesa con lechuga de hoja fresca, albahaca o espinaca.

60 ml de verduras picadas como cebollas, tomates italianos, perejil (puede estar saltado)
60 ml de pan rallado sazonado
340 g de carne magra de res molida

- En un bol mediano, combine las verduras y la carne molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en cuatro tortitas de 7,5 cm de diámetro.
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos y coloque las tortitas en la parrilla de a dos por vez.
- Cierre la tapa y cocine 5 a 6 minutos, o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color.

Porciones: Para 4 personas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

Vegetales a la parrilla

6 rodajas de berenjena de 1,5 cm (o use 2 berenjenas pequeñas)
2 cebollas pequeñas, en rodajas de 1,5 cm
2 tomates pequeños, en cubos
2 calabacines italianos pequeños, en rodajas
4 dientes de ajo, pelados y cortados
4 a 6 champiñones, en rodajas
15 ml de aceite de oliva (optativo)

- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos. Si lo desea, este es el momento para untarla con aceite de oliva.
- Agregue la berenjena cortada en rodajas y el ajo, cubra y cocine 3 minutos.
- Agregue las rodajas de cebolla, calabacines italianos y champiñones. Cubra y cocine 3 a 5 minutos.
- Retire las rodajas de berenjena, calabacines italianos y champiñones y coloque en un plato.
- Agregue los tomates a la cebolla y el ajo. Cubra y cocine un minuto.
- Retire y sirva sobre las berenjenas, calabacines y champiñones.

Porciones: Para 2 a 4 personas

Sirva como acompañamiento para carnes y pastas. O bien, rellene un pan árabe o francés para preparar un sandwich de verduras a la parrilla.

Chuletas de cordero con romero

4 chuletas de cordero, paleta o lomo
10 ml de romero fresco picado (o 2,5 ml de romero seco)
pimienta negra molida, a gusto

- Cubra las chuletas con romero y pimienta
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Cierre la tapa y cocine 5 minutos si desea una chuleta con centro rosado y 7 minutos si la desea bien cocida.
- Sirva inmediatamente.

Porciones: Para 4 personas

Pechugas de pollo con mostaza

30 ml de mostaza
30 ml de vinagre balsámico
45 ml de jugo de limón
2 dientes de ajo picados
5 ml de paprika
4 pechugas de pollo de 170 g sin piel

- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Mezcle los primeros 5 ingredientes
- Agregue las pechugas de pollo y deje reposar en el refrigerador.
- Coloque las pechugas de pollo marinadas en la parrilla. Cocine durante 3½ minutos.
- Retire y sirva.

Porciones: Para 4 personas

Lenguado con tomates

10 ml de aceite de oliva o vino rojo (optativo)
2 cebollas pequeñas cortadas en cubos
2 dientes de ajo picados
2 tomates chicos picados
30 ml de albahaca fresca picada o 2,5 ml de albahaca seca
15 ml de perejil fresco picado
15 ml de pimienta molida
15 ml de jugo de limón
455 g de filete de lenguado o cualquier otro tipo de pescado

- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Salte la cebolla y el ajo en aceite o vino en cuando.
- Agregue el tomate, la mitad de las hierbas y el jugo de limón. Coloque el pescado sobre la mezcla, cubra y cocine durante 2 a 3 minutos.
- Retire el pescado y las verduras y colóquelos en la bandeja colectora, viértalos sobre la mezcla de las hierbas.
- Sirva con pan fresco o con arroz.

Porciones: Para 3 a 4 personas

Bistec al estilo de la Polinesia

60 ml de salsa de soja
2 dientes de ajo picados
10 ml de miel
4 bistec de 170 g

- Mezcle los primeros 3 ingredientes.
- Coloque el bistec en la mezcla y deje marinar en la refrigeradora durante aproximadamente una hora.
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Coloque el bistec marinado en la parrilla caliente. Cierre la tapa.
- Cierre la tapa y cocine 3 minutos, abra la parrilla y agregue el resto de la marinada o del adobo sobre los bistecs. Cierre la tapa.
- Cierre la tapa y cocine 1 minuto, abra la parrilla, retire y sirva sobre un colchón de arroz.

Porciones: Para 4 personas

Burritos

2 cebollas pequeñas, picadas
4 dientes de ajos, finamente picados
950 ml carne molida, res desmenuzada o pollo en cubitos
600 ml salsa de chile rojo, envasada
10 ml sal
5 ml canela y cominos

- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Agregue las cebollas y el ajo; cierre la tapa y salte durante 1 minuto.
- Agregue la carne o pollo, cierre la tapa, y cocine 3 minutos o hasta que esté bien cocida.
- Agregue la salsa de chile y las especias hasta que estén bien mezcladas y calientes.
- Retire de la parrilla.

Porciones: 8 burritos

Coloque sobre tortillas de harina calientes, enrolle y cubra con una salsa de guacamole, crema o nata agria, queso Jack rallado.

Preguntas más

Pregunta	Respu
1. ¿Puedo cocinar comida congelada en la parrilla de George Foreman®?	Sí, pero Es preferible antes de Foreman COCCIÓN ejemplos
2. ¿Por qué se enciende y se apaga la luz de encendido?	Como se se encie elemento apaga c El termo apagado mantene
3. ¿Puedo cocinar carne en brochetas en la parrilla de George Foreman®?	Sí. Para pinchos agua los de 20 mi se quem
4. Después de cocinar con ajo, ¿cómo puedo quitar el olor a ajo de la superficie de la parrilla de George Foreman®?	Después según lo MANTEN de soda de la par luego lim
5. ¿Puedo cocinar salchichas o perros calientes en la parrilla de George Foreman®?	Precale las salch y cocine lo sufici
6. ¿Se puede preparar tortitas de papas y cebollas en la parrilla de George Foreman®?	Sí, se pu cebollas parrilla c papas y cocine la del prod
7. ¿Alguna otra sugerencia para cocinar en la parrilla?	Los pimi 2 o 3 mir Los sanc pueden

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, Appli'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 con el número "800" que aparece en la cubierta de este manual, llame al número "800" que aparece en la cubierta de este manual. No envíe el producto al establecimiento de compra. No envíe el producto al centro de servicio. También puede consultar el sitio web listado 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 material o mano de obra; sin embargo, la responsabilidad de Appli no excederá el precio 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 que sea razonablemente similar al original.

¿Cómo se obtiene el servicio necesario?

- Conserve el recibo original como comprobante de compra.
- Se puede visitar el sitio web de asistencia al consumidor www.prodprotect.com/applica, o se puede llamar al número de atención al cliente, 1-800-231-9786, para obtener información.
- Si necesita piezas o accesorios, por favor llame 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 alguna manera.
- Los productos utilizados o reparados fuera del país de origen.
- Las piezas de vidrio y demás accesorios empaquetados con el producto.
- Los gastos de tramitación y embarque relacionados con el envío.
- Los daños y perjuicios indirectos o incidentales. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños indirectos ni incidentales, de manera que esta limitación puede no aplicarse a usted.

¿Qué relación tiene la ley estatal con esta garantía?

- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y usted puede tener otros derechos que varían de una región a otra.



R22008/5-9-122E/S

Copyright © 2008 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