

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



# George Foreman GRP106QPGW Owner's Manual

[Shop genuine replacement parts for George Foreman  
GRP106QPGW](#)



[Find Your George Foreman Grill Parts - Select From 307 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



Register your product online at  
[www.prodprotect.com/applica](http://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](http://www.prodprotect.com/applica)  
y tendrá la oportunidad de  
GANAR \$100,000!  
Solamente para residentes de EE.UU

## Models Modelos

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



? USA/Canada 1-800-231-9786  
[www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica)

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

1-800-738-0245

# 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 the risk of electric shock, this plug is inserted one way. If the plug does not fit fully into does not fit, contact a qualified electrician any way.

### **ELECTRICAL CORD**

- a) A short power-supply cord is to be provided becoming entangled in or tripping over
- b) Longer extension cords are available at their use.
- c) If an extension cord is used,
  - 1) The marked electrical rating of the at least as great as the electrical r
  - 2) The cord should be arranged so that or tabletop where it can be pulled unintentionally.

If the appliance is of the grounded type, t grounding-type 3-wire cord.

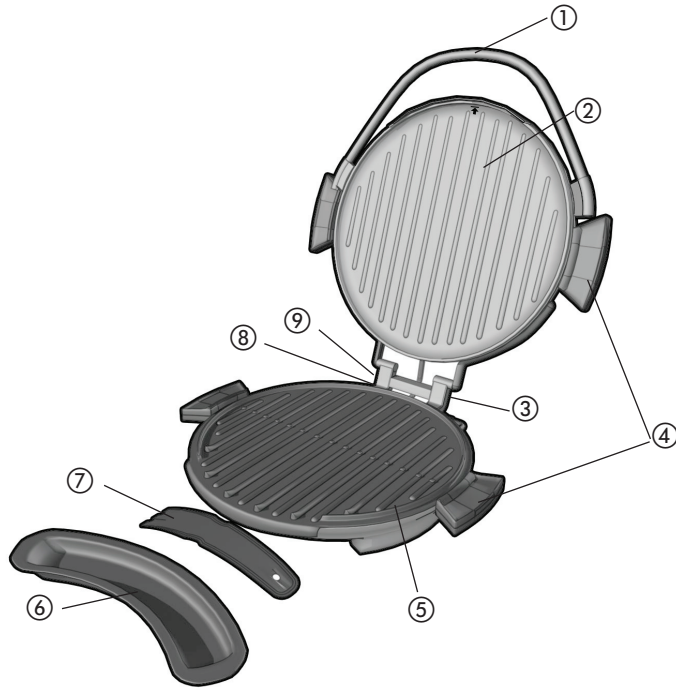
### **TAMPER-RESISTANT SCREW**

**Warning: This appliance is equipped with removal of the outer cover. To reduce the attempt to remove the outer cover. There Repair should be done only by authorized**

**Note:** If the power supply cord is damaged personnel; in Latin America, by an author

Product may vary slightly from what is illustrated.

A1



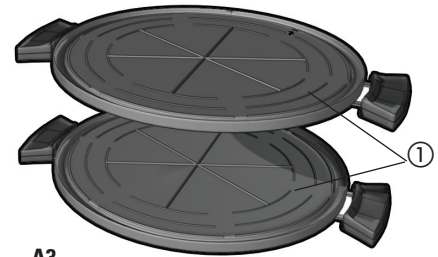
- 1. Extended metal loop carrying handle
- † 2. Removable grill plate (upper) (Part # GRP106-01)
- 3. Floating hinge
- 4. Grill plate release handles (both sides)
- † 5. Removable grill plate (lower) (Part # GRP106-02)
- † 6. Drip tray (Part # GRP106-03)
- † 7. Spatula (Part # GRP106-04)
- 8. Adjustable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

**Note:** † indicates consumer replaceable/removable parts

1

- 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

# 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](http://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.

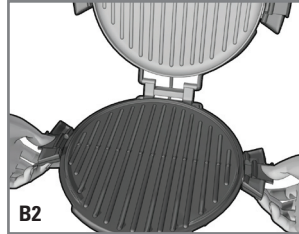
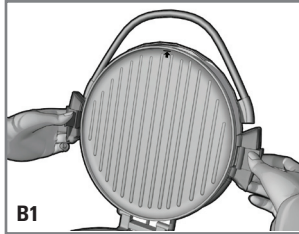
**Note:** Although the grill plates are dishwasher safe, we recommend hand washing to preserve their appearance. In dishwashing the metal will get a cloudy film that will not affect the performance, but does not look attractive.

- 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).

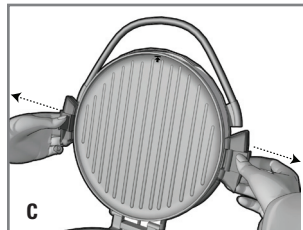


**Important:** This appliance should always be used with 2 grill plates securely attached.

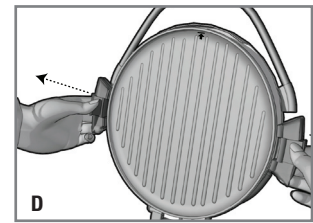
**Caution:** Attach all grill plates when the appliance is cool.

**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)

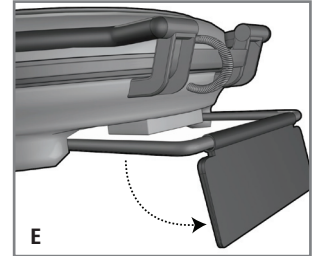


1. Holding a plate with both hands, use your thumbs to pull out the release handles (C).



2. Set plate again making sure the arrow is pointing up on each side of the grill.
3. If you are still having trouble once, you may try the other side.
4. Once both plates are attached, the grill is ready to use.

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



**Note:** When using the grill to lift the lid, the drippings run into the drip tray.

**Important:** This drip tray is not dishwasher safe.



Place the drip tray on the bottom plate on the front of the grill.

**ATTACHING THE BAKE PAN**  
(See illustration A4)

**Important:** When using the bake pan, make sure the bake pan is in the horizontal position.

- For the top plate, make sure the arrow on the top of the plate is pointing up.
  - For the bottom plate, make sure the arrow on the bottom of the plate is pointing down.
1. If preparing quesadillas, securely attach the top and bottom plates to 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 7 minutes.
  3. Quesadillas take about 4 minutes to cook to the desired temperature.

## ATTACHING THE BAKE PAN

(See illustration A4)

**Important:** When using this plate, make sure the bake pan is in the horizontal position.

1. If using the bake pan, securely attach the top and bottom plates to the appliance using the release handles on each side of the plates.
- Note:** The bake pan has an indentation at the back of the pan, make sure the indentation is at the back of the grill.
2. Set the temperature to Medium High and allow the grill to preheat for 7 minutes.

- 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

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

### GRILLING

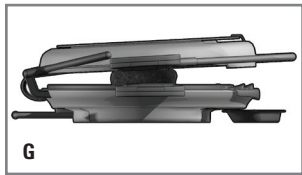
**Important:** The floating hinge position allows for grilling extra thick foods. In this position the grilling plate rests on top of the food.

- Using a pot holder, carefully open the preheated grill.
- 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.

- 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.



- Close the lid in the floating hinge position (**G**) with the lid closing directly onto the food.
- 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.

- 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.

- This feature is especially handy when preparing grilled sandwiches and grilling thick pieces of meat and poultry.
- 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.
- Using a pot holder, carefully open the lid.
- 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.

- Unplug the grill to turn the appliance off.

**Important:** The heat continues to be ON until the

- Allow the drip tray to cool before removing the drip tray after each use.

**Note:** Be sure the liquid in the drip tray has cooled

**Caution:** Do not remove the grill plates while the grill is hot. Allow the grill to cool to room temperature before removing or

## SUGGESTED GRILLING CHART FOR MEAT, POULTRY, FISH AND SANDWICHES

The following are meant to be used as a guideline. Cooking time will depend upon thickness and color. Use a meat thermometer as test for doneness. If food needs longer cooking time, avoid overcooking food.

FOOD	COOKING TIME
<b>MEAT</b>	
Hamburger (5 oz.)	4 - 6 minutes
Frozen Hamburgers (5 oz.)	5 to 6 minutes
Flank steak (2 lb.)	7 to 9 minutes
Skirt steak (½ lb.)	5 to 7 minutes
NY Strip Steak (Shell Steak) (6 oz.)	5 to 7 minutes
Beef Tenderloin (5 oz.)	4 - 6 minutes
Beef Kabobs	5 to 7 minutes
Pork loin chops, boneless	6 to 8 minutes
Pork loin chops, bone in	10 to 12 minutes
Sausage, link or patty	4 - 6 minutes
Hot dogs	4 to 5 minutes

FOOD	COOKING TIME	SETTING	COMMENTS
Smoked pork loin chops, boneless	4 - 6 minutes	Medium High	Cooked to 160°F (71°C)
Lamb chops, loin	5 to 7 minutes	Medium High	¾-inch thick Cooked to 160°F (71°C)
<b>POULTRY</b>			
Chicken breast, boneless and skinless (8oz.)	11 to 13 minutes	Medium High	Cooked to 170°F (77°C)
Chicken tenderloins 4 to 6 pieces	4 to 6 minutes	Medium High	Cooked to 170°F (77°C)
Turkey burgers (5 oz.)	4 to 6 minutes	Medium High	Cooked to 170°F (77°C)
<b>FISH</b>			
Salmon fillet (8 oz. piece)	7 to 8 minutes	Medium High	Cooked to 145°F (63°C)
Salmon steak (8 oz.)	7 to 9 minutes	Medium High	Cooked to 145°F (63°C)
Shrimp	3 to 4 minutes	Medium High	Cooked to 145°F (63°C)
<b>SANDWICHES</b>			
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
<b>BAKING PAN</b>			
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 Appetizers	Follow package directions	Medium High	Place approximately ¾-inch apart

**Please note:** To be sure your food is fully cooked, follow the manufacturer's cooking guidelines. Using a meat thermometer cook test the thermometer into the center of the food being cooked, not touching the bone.

FOOD TO BE COOKED	MEAT THERMOMETER
Chicken breast	
Chicken thigh	
Beef / Lamb/Veal	160
Pork	
Reheated cooked meats and poultry	

# 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 touch 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 1/2-inch rings	5 to 7 minutes	Medium
Mushrooms, thickly sliced	4 to 5 minutes	Medium
Onion slices, 1/2-inch	5 to 7 minutes	Medium High
Potato slices, 1/2-inch	15 to 18 minutes	Medium High
Portabella mushrooms, 3-inch diameter	4 to 6 minutes	Medium
Zucchini slices, 1/2-inch	3 to 4 minutes	Medium
Fresh pineapple slices, 1/2-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 before cleaning.**

1. Before cleaning, unplug grill from wall outlet.

**Caution: To avoid sparks at outlet while disconnecting the plug from the outlet.**

**Important: Heating elements will continue to heat for several minutes after unplugging.**

2. Place drip tray under front of grill (see illustration). Remove any excess fat and food particles left on the tray. Wipe plates dry with a paper towel or paper napkin. Wipe counter when plates are removed.

3. Remove plates as instructed in HOW TO USE GRILL. Wash grill plates, wash in warm, soapy water; dry thoroughly.

4. Empty drip tray and wash in warm, soapy water.

5. Reinstall grill plates (see illustrations **B** and **C**) to grill body.

**Note:** Removable grill plates are also dishwasher safe. If using a dishwasher, wipe uncoated side with a dry towel. Dishwasher detergent may cause oxidation on uncoated side. Wipe uncoated side with a damp towel.

6. To remove stubborn buildup, use a nylon or plastic scrubber on grill plates.

**Important: Do not use metallic scrubbing pads. Do not clean any part of your grill; use only nylon or plastic scrubbers.**

7. To clean the grill cover, wipe with a warm, soapy cloth.

**Important: Do not immerse body of grill in water.**

8. Any servicing requiring disassembly other than cleaning should be performed by a qualified electrician.

**Caution: Make sure to hold grill cover by the handle when opening and closing to avoid 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

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 blender and blend between your fingers to blend ingredients. Coat shrimp with marinade. Refrigerate for 30 minutes.

Place grilling plates on the George Foreman Grill and preheat for about 6 minutes (green light will notify you). Remove shrimp from the marinade and grill for 4-5 minutes until pink and cooked through. Serve with green onion and mint. Place approximately 1/2 cup of sliced papaya on top.

Serves 4.

For each serving:

CALORIES: 83	TOTAL FAT: 1 g	
PROTEIN: 7 g	CHOL: 43 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

- 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
- 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, mustard, oil and saffron in a plastic bag. Seal bag and squeeze between your fingers to coat chicken; reseal bag and shake to coat chicken. Refrigerate for at least 1 hour.

In a medium saucepan, combine rice, onion, chicken broth; bring to boil. Reduce heat to low; cook 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. Grill for 7 minutes until the chicken tests done on a thermometer. Serve with cooked rice.

Serves 4.

For each serving:

CALORIES: 300	TOTAL FAT: 8 g	
PROTEIN: 30 g	CHOL: 68 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
- 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

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

Place upper grilling plate and baking pan in 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.

Add spinach and cook just until the spinach is softened.

Place in a medium bowl. Add basil, salt, pepper and oil.

Create a large pocket in each chicken breast.

Place one slice of cheese through each breast.

Place one slice of chicken through each breast.

Place spinach stuffing over the cheese slices. Close

the chicken together lightly. If desired, fasten with toothpick.

Replace the shallow baking pan with the grill pan.

Preheat for 7 minutes. Add chicken breasts and grill for 7 minutes.

Remove when chicken is done and registers 170°F (77°C) on a meat thermometer.

Remove from grill and serve.

Serves 4.

For each serving:

CALORIES: 224	TOTAL FAT: 10 g	
PROTEIN: 36 g	CHOL: 68 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 DE SEGURIDAD

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

- Por favor lea todas las instrucciones.
- No toque las superficies calientes. Use guantes.
- A fin de protegerse contra un choque eléctrico, no sumerja el cable, los enchufes ni el aparato (ni sus partes desmontables) en agua ni en ningún otro líquido.
- Todo aparato eléctrico usado en la cocina requiere la supervisión de un adulto.
- Desconecte el aparato del tomacorriente antes de limpiarlo. Espere que el aparato se enfríe completamente y antes de limpiarlo.
- No use ningún aparato eléctrico que tenga un cable que presente un problema de funcionamiento. Consulte el centro de servicio autorizado para que lo repare gratis al número correspondiente en la etiqueta.
- El uso de accesorios no recomendados puede ocasionar incendio, choque eléctrico o lesiones.
- No use este aparato a la intemperie.
- No permita que el cable cuelgue del borde de la cocina o entre en contacto con superficies calientes.
- No coloque el aparato sobre ni cerca de un horno caliente adentro de un horno caliente.
- Tome mucha precaución al mover de aceite u otros líquidos calientes.
- Para desconectar, retire el enchufe del tomacorriente.
- Este aparato se debe usar únicamente para su propósito.
- Asegurese de que las placas desmontables se instalen correctamente.

## CONSERVE ESTAS

Este aparato eléctrico es para su uso 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.

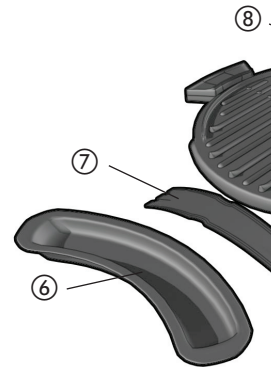
## TORNILLO DE SEGURIDAD

**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 de

A1

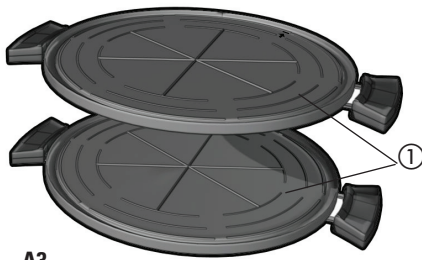


1. Mango alargado de metal para transportar
- † 2. Placa de la parrilla desmontable (superior) (Pieza N° GRP106-01)
3. Bisagra flotante con dispositivo de bloqueo
4. Asas de liberación de la placa de la parrilla (Pieza N° GRP106-02)
- † 5. Placa de la parrilla desmontable (inferior) (Pieza N° GRP106-03)
- † 6. Bandeja de recolección (Pieza N° GRP106-04)
- † 7. Espátula (Pieza N° GRP106-04)
8. Barra de ángulo ajustable de la parrilla (en la parte superior)
9. Cable de corriente (en la parte posterior)

**Nota:** † Indica piezas desmontables/reemplazables

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

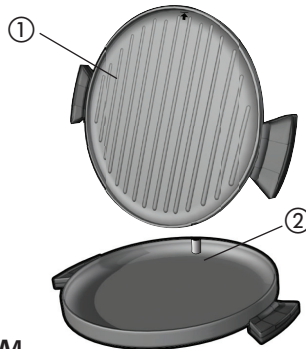
A2



A3

† 1. Placas para quesadilla  
(Pieza n° GRP106-05)

**Nota:** † Indica piezas desmontables/  
reemplazables por el consumidor



A4

† 1. Placa de la parrilla desmontable  
(superior) (Pieza N° GRP106-01)

† 2. Bandeja para hornear/hacer pizza  
(Pieza n° GRP106-06)

**Nota:** Siempre use la placa desmontable  
superior (Pieza n° GRP106-01) con esta  
placa.

**Nota:** † Indica piezas desmontables/  
reemplazables por el consumidor

## Como usar

Este producto está diseñado únicamente para

### COMO COMENZAR

- Retire todo el material de envoltorio y todos
- Retire y guarde todo el material escrito.
- Vaya a [www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica) para
- Lave todas las partes desmontables con agua jabonosa como se indica en la sección CUIDADO Y LIMPIEZA.

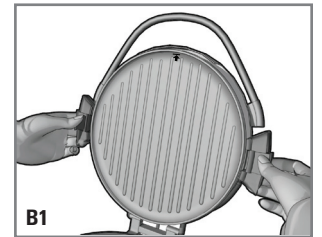
**Nota:** Aunque las placas de la parrilla pueden lavarse en lavaplatos, recomendamos el lavado a mano para preservar el acabado. Si se lavan en lavaplatos sobre el metal se formará una película blanca, pero no luce bien.

- Seleccione una ubicación para usar esta unidad en la parte trasera de la unidad, armarios y paredes. Evite colocar los armarios y las paredes.

### COLOCACIÓN DE LAS PLACAS PARA ASAR

Las placas removibles de su 360 Grill™ fueron diseñadas para usarse en una sola dirección. Si está teniendo problemas al intentar calzarla a la fuerza!

- La placa superior es la que tiene la flecha. Para asegurarse de que la flecha apunte hacia arriba.
- La placa inferior no tiene flecha, tiene una superficie lisa. Para colocar la placa correctamente, asegurela en la parte delantera de la placa (B2).

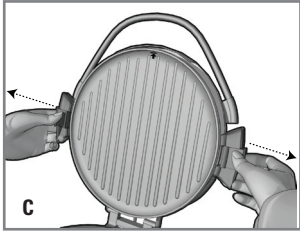


**Importante:** Este electrodoméstico siempre debe usarse con las placas bien colocadas.

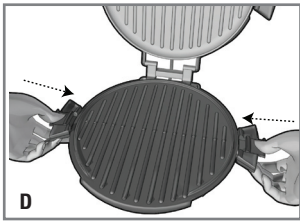
**Precaución:** Coloque todas las placas cuando el grill esté frío.

**Importante:** Cuando coloque las placas de la parrilla, asegúrelas sujetadas con las asas de liberación a cada lado.

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

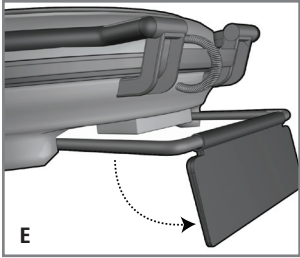


1. Sujetando una placa con ambas manos, use los dedos pulgares para quitar las asas de liberación tirando hacia fuera (C).



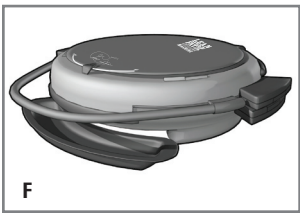
2. Coloque la placa contra el armazón de la parrilla y suelte las asas, asegurando que las trabas en cada costado calcen en las aberturas a cada lado de la parrilla (D).
3. Si aún está teniendo problemas para lograr que ambos lados se traben a la vez, intente trabar un lado primero y luego el otro.
4.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



**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.



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 la bandeja para hornear y asegure las quesadillas del electrodoméstico usando las asas de liberación de las placas.

**Nota:** La bandeja para hornear tiene una hendidura para asegurarla. Para montar la bandeja para hornear a la parte de atrás de la parrilla, asegure que esté ajustada correctamente.

2. Ponga la temperatura en Media Alta y permítale precalentarse por lo menos 7 minutos.
3. Las quesadillas toman cerca de 4 minutos de tiempo para que las tortillas de doren levemente.

## COLOCACIÓN DE LA BANDEJA PARA HORNEAR

(Ver ilustración A4)

**Importante:** Cuando use esta placa asegúrese de que la bandeja para hornear esté en posición completamente horizontal.

1. Cuando use la bandeja para hornear, sujete la bandeja para hornear usando las asas de liberación que se encuentran en la parte superior de la bandeja para hornear.
2. Ponga la temperatura en Media Alta y permítale precalentarse por 7 minutos.
3. Esta bandeja es versátil y le permite preparar quesadillas, panes y aperitivos, tales como mini quiches, nugges, panes de ajo, 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.
3. Ambas luces en la parte superior de la parrilla se encienden.
4. Permita que la parrilla se precaliente al lo menos 7 minutos. Si lo desea, use un reloj programador de cocina.
5. La luz verde se apagará cuando la parrilla haya alcanzado la temperatura deseada.

## PARA ASAR

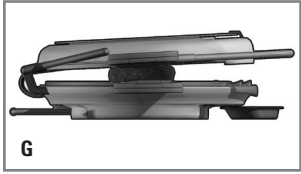
**Importante:** La posición de la bisagra flotante de la bandeja para hornear en esta posición la placa de la parrilla se apoya sobre la bandeja para hornear.

1. Usando un agarrador, abra con cuidado la bandeja para hornear.
2. Antes del primer uso, si lo desea, coloque un poco de aceite en la bandeja para hornear.

**Nota:** No se debe usar aerosol de cocina en la parrilla. Los aerosoles no permiten que el aerosol salga de la lata puedan quemar la parrilla y reducir su eficiencia.

3. Coloque con cuidado los alimentos que cocine en la bandeja para hornear precalentada. En esta parrilla por lo general se cocinan los alimentos.

**Nota:** No sobrecargue la placa de cocción.



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 PARRILLA PARA CARNES, AVES, PESCADO Y SÁNDWICHES

Los datos que aparecen a continuación están únicamente. Los tiempos son para una parrilla precalentada. El tiempo de cocción dependerá del espesor y el corte de la comida. Revise la comida para probar si terminó la cocción. Si la comida no está cocida, cocine periódicamente para evitar la sobrecocción.

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>CARNE</b>	
Hamburguesa (5 oz.)	4 a 6 minutos
Hamburguesas congeladas (5 oz.)	5 a 6 minutos
Filete de falda (2 lb.)	7 a 9 minutos
Filete de matambre (1/2 lb.)	5 a 7 minutos
NY Strip Steak (filete de lomo) (6 oz.)	5 a 7 minutos
Lomo de novillo (5 oz.)	4 a 6 minutos
Brochetas de res (160°F)	5 a 7 minutos
Chuletas de cerdo, sin hueso	6 a 8 minutos
Cocido a 160°F	
Chuletas de cerdo, con hueso	10 a 12 minutos
Chorizo embutido o patty	4 a 6 minutos
Perros calientes	4 a 5 minutos

ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN	POTENCIA	COMENTARIOS
Chuletas de cerdo ahumadas, sin hueso	4 a 6 minutos	Media alta	Cocido a 71°C (160°F)
Chuletas de cordero	5 a 7 minutos	Media alta	¾ pulg. de espesor Cocido a término medio 71°C (160°F)
<b>CARNE DE AVE</b>			
Pechuga de pollo, sin hueso y sin piel (8 oz.)	11 a 13 minutos	Media alta	Cocido a 71°C (170°F)
Pulpa de pechuga de pollo 4 a 6 trozos	4 a 6 minutos	Media alta	Cocido a 71°C (170°F)
Hamburguesas de pavo (5 oz.)	4 a 6 minutos	Media alta	Cocido a 71°C (170°F)
<b>PESCADO</b>			
Filete de salmón (trozo de 8 oz.)	7 a 8 minutos	Media alta	Cocido a 63°C (145°F)
Bistec de salmón (8 oz.)	7 a 9 minutos	Media alta	Cocido a 63°C (145°F)
Camarones	3 a 4 minutos	Media alta	Cocido a 63°C (145°F)
<b>SÁNDWICHES</b>			
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
<b>BANDEJA PARA HORNEAR</b>			
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 (Departamento de Agricultura de los Estados U carnes introduciendo el termómetro en el cent

ALIMENTOS QUE COCINARÁ	A T
Pechuga de pollo	
Pata de pollo	
Res/cordero/ternera	71°
Cerdo	
Carnes y carne de ave cocidas y recalentadas	

# 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 comple

**MEDIA BAJA:** Sándwiches y tortillas

**MEDIA:** Verduras

**MEDIA ALTA:** Verduras, pescado, pizzas, ques

**ALTA:** Carne de res

## Cuidado y limpieza

### LIMPIEZA

**Precaución:** Para evitar quemaduras accidentales, asegúrese de desconectar completamente antes de limpiarla.

1. Antes de limpiar, desenchufe la plancha de la pared y déjela enfriar.

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

**Importante:** Las resistencias seguirán estando calientes incluso cuando estén apagadas o hasta desenchufar el electrodoméstico.

2. Coloque una bandeja de goteo debajo del electrodoméstico. Use la espátula de plástico para raspar el exceso de comida que queden en las placas de la plancha; el exceso de comida que se quede sobre las placas puede quemarse. Seque las placas con una toalla de papel o un paño suave sobre la superficie de trabajo al retirar las placas.
3. Retire las placas según se indica en la sección de mantenimiento (ver ilustraciones **B y C**). Para limpiar las placas, use un jabón suave en jabón; séquela bien con una toalla de papel o un paño suave.
4. Vacíe la bandeja de goteo y lávela con agua tibia y jabón. Seque con una toalla de papel.
5. Vuelva a instalar las placas de la plancha (ver ilustración **B**) que estén firmemente sujetas a la estructura.

**Nota:** Las placas desmontables de la plancha se lavan con las placas de la plancha en un lavavajillas, limpie el electrodoméstico para evitar que se decolore. El detergente del lavavajillas no debe usarse en el lado no recubierto de la placa de la plancha. Es recomendable usar una toalla húmeda.

6. Para eliminar las acumulaciones difíciles, use un limpiador fuerte para limpiar las placas de la plancha.

**Importante:** No use esponjillas metálicas, alfileres o alfileres para limpiar ninguna parte de su plancha; no metálicas.

7. Para limpiar la tapa de la plancha, limpie la tapa con un paño húmedo 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**

<b>PROBLEMA</b>	<b>CAUSA POSIBLE</b>
Las terminaciones de las placas de la plancha tienen marcas de cortes.	Se han utilizado utensilios de metal.
Las marcas del asado a la plancha en los alimentos son muy leves.	No se precalentó la plancha completamente antes de usarla.
Hay acumulación de comida en las placas de la plancha.	No se limpió la plancha correctamente antes de usarla.
El alimento está seco y quemado.	El alimento se cocinó demasiado tiempo.
La plancha no enciende.	La plancha no está enchufada.

# 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 parrilla 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 CHIM

1 taza de hojas de perejil fresco de hoja plana

8 dientes de ajo medianos, picados en trozos

1 pimiento jalapeño mediano, picado en trozos

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 1 lb.)

En una licuadora, combine el perejil, el ajo, el vinagre; mezcle hasta que quede suave en un recipiente plástico grande; agregue la mitad de la mezcla restante. Selle la bolsa y apriétela entre sus manos. Refrigere durante al menos una hora. Coloque las placas de la parrilla en la Parrilla George Foreman® unos 8 minutos a temperatura Alta (la luz verde le avisará que está lista).

Retire los bifes del adobo. Coloque los bifes en la parrilla. Ase durante aproximadamente 3 minutos a temperatura Media Alta jugosos. Retire los bifes y déjelos reposar sobre una cama de rebanadas delgadas transversalmente a la parrilla. Sirva sobre la fuente reservada.

Rinde 4 porciones.

Por cada porción:

CALORÍAS: 304	GRASA TOTAL: 15 g	
PROTEÍNAS: 38 g	COLESTEROL: 100 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 77°C (170°F) 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

- 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 crespita 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 cuando la parrilla esté lista).
- En un tazón grande, mezcle el queso, la cebolla y la pimienta. Agregue la carne molida y mezcle; no mezcle demasiado.
- Divida la mezcla de carne molida en 8 porciones iguales y forme una para formar hamburguesas gruesas de 1 pulgada de espesor. Coloque la hamburguesa en la parrilla y cocínelas durante 3 minutos, o hasta que estén cocidas.
- Arme cada slider colocando una hoja de lechuga y un panecillo. Coloque la hamburguesa de carne y la otra mitad del panecillo encima de cada hamburguesa.
- Rinde 8 porciones como aperitivo.
- Por cada porción:

CALORÍAS: 225	GRASA TOTAL: 16 g
PROTEÍNAS: 15 g	COLESTEROL: 36 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 77°C (170°F) 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
- 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
- 4 tortillas grandes (9 a 10 pulg.)

Coloque la placa de la parrilla y la bandeja 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 durante aproximadamente 3 minutos. Agregue el cerdo y cocine 3 minutos. Pase la mezcla a un tazón mediano; revuelva. Vuelva a colocar la placa de la parrilla y la bandeja para quesadilla; precaliente en Media Alta durante 7 minutos (la luz verde le avisará que la parrilla está lista.)

Mientras tanto, arme las quesadillas. Coloque la tortilla en la parrilla; añada el queso y la otra tortilla. Coloque con cuidado y cocine durante 3 minutos hasta que el queso se derrita y la tortilla esté dorada. Retire y ponga en la fuente para servir y requecase. Rinde 6 porciones.

Si se desea se puede adornar con crema agria y cilantro picado.

CALORÍAS: 386	GRASA TOTAL: 22 g	
PROTEÍNAS: 20 g	COLESTEROL: 43 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](http://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 producto, llame al número "800" que aparece en la cubierta de este manual. Por favor, 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 material o mano de obra; sin embargo, la responsabilidad de Applica 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 nuevo o de fábrica.

#### **¿Cómo se obtiene el servicio necesario?**

- Conserve el recibo original como comprobante de compra.
- Se puede visitar el sitio web de asistencia al cliente en [www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica), o se puede llamar al número de atención al cliente, 1-800-231-9786, para obtener información relacionada con el servicio.
- 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 indebido.
- 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 de origen.
- Las piezas de vidrio y demás accesorios empacados por separado.
- Los gastos de tramitación y embarque relacionados con el servicio.
- Los daños y perjuicios indirectos o incidentales. Algunos estados no permiten la exclusión ni la limitación de daños incidentales, de manera que esta restricción puede no aplicarse en algunos estados.

#### **¿Qué relación tiene la ley estatal con esta garantía?**

- Esta garantía le otorga derechos legales esperados por la ley de su estado o provincia. Los 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



R32008/6-10-34E/S