

**IMPORTANT: TO USE THIS GUIDE PROPERLY, ALWAYS SELECT POWER LEVEL "HI"**  
**Importante: Para Utilizar la guía correctamente, siempre elija nivel de potencia "HI"**

Beef/Lamb (Res/Cordero)	Rack Height (Altura de la Parrilla)	Fresh (Fresca)	Frozen (Congelada)	Internal Meat Temp. (by thermometer) / Notes (temperatura interna de el termometro)
Patties 1/2 inch thick (Trozo de 1/2 pulgada de grueso)	4 inch (pulg)	4-5 min/side (c/lado)	6-7 min/side (c/lado)	150°F (65°C)
Patties 1 inch thick (Trozo de 1 pulgada de grueso)	4 inch (pulg)	6 min/side (c/lado)	11 min/side (c/lado)	150°F (65°C)
Steaks 1 inch thick (Bistec de 1 pulgada de grueso)	4 inch (pulg)	5-6 min/side (c/lado) 6-7 min/side (c/lado) 7-8 min/side (c/lado) 9-10 min/side (c/lado)	11 min/side (c/lado) 13 min/side (c/lado) 14 min/side (c/lado) 18 min/side (c/lado)	Rare (Poco Cocido) 135°-140°F (60°C) Med. Rare (T. Medio) 140°-150°F (66°C) Medium (Cocido) 150°-160°F (71°C) Well-Done (Bien Cocido) 160°-170°F (77°C)
Steaks 2 inch thick (Bistec de 2 pulgada de grueso)	4 inch (pulg)	7 min/side (c/lado) 9 min/side (c/lado) 10 min/side (c/lado) 12 min/side (c/lado)	15-17 min/side (c/lado) 17-19 min/side (c/lado) 20-22 min/side (c/lado) 23-25 min/side (c/lado)	Rare (Poco Cocido) 135°-140°F (60°C) Med. Rare (T. Medio) 140°-150°F (66°C) Medium (Cocido) 150°-160°F (71°C) Well-Done (Bien Cocido) 160°-170°F (77°C)
Roasts* 3-5 lbs (Asado* 3-5 lb.) Let rest 10 min. before serving (Deje reposar 10 min. antes de servir)	1 inch (pulg)	15 min/lb. 18 min/lb. 20 min/lb. 23 min/lb.	25 min/lb 28 min/lb. 30 min/lb. 33 min/lb.	Rare (Poco Cocido) 120°-129°F (54°C) Med. Rare (T. Medio) 130°-139°F (60°C) Medium (Cocido) 140°-149°F (65°C) Well-Done (Bien Cocido) 150°-159°F (71°C)
<b>Pork (Puerco)</b>				
Bacon (Tocino)	4 inch (pulg)	8 min	For Extra Crispy, flip and cook an additional 2 minutes. (Para más crujiente volteé y cocine por 2 minutos adicionales.)	
Ham* (Jamón*)	1 inch (pulg)	15 min/lb.	Apply glaze before the last 5 minutes of the cooking time. (Agregué el glaseado antes de los últimos 5 minutos de cocción.)	
Sausage Links (Salchicas)	4 inch (pulg)	4 min/side (c/lado)	5 min/side (c/lado)	
Patties (Trozo)	4 inch (pulg)	5 min/side (c/lado)	7 min/side (c/lado)	165°F (74°C)
Italian, Bratwurst, Etc. (Italiano)	4 inch (pulg)	5 min/side (c/lado)	8 min/side (c/lado)	165°F (74°C)
Chops (Chuleta)	4 inch (pulg)	5 min/side (c/lado)	10-12 min/side (c/lado)	160°-170°F (71°-77°C)
Roasts* 3-7 lbs (Asada* 3-7 lb.)	1 inch (pulg)	20-25 min/lb.	30 min/lb	160°-170°F (71°-77°C)
Tenderloins* (Lomo*) Small, Pequeño	4 inch (pulg)	10-12 min/side (c/lado)	20 min/side (c/lado)	160°-170°F (71°-77°C)
Spare Ribs* (Costilla al gusto*)	Either (Cualquiera)	15 min/side (c/lado)	25 min/side (c/lado)	160°-170°F (71°-77°C)
Country Style Ribs* (Costilla Estilo Country*)	4 inch (pulg)	13 min/side (c/lado)	20 min/side (c/lado)	160°-170°F (71°-77°C)
Hot Dogs	4 inch (pulg)	6 min/side (c/lado)	10 min/side (c/lado)	150°F (65°C)
<b>Chicken (Pollo)</b>				
Pieces: Breasts, Legs, Thighs (Piezas: Pechugas, piernas, muslos)	4 inch (pulg)	10 min/side (c/lado)	13 min/side (c/lado)	170°F (76°C)
Whole** (Completo**)	1 inch (pulg)	15-17 min/lb.	25-30 min/lb.	180°F (82°C)
Boneless/Skinless Breasts (Pechuga sin hueso y piel)	4 inch (pulg)	7-8 min/side (c/lado)	10 min/side (c/lado)	170°F (76°C)
<b>Eggs (Huevos)</b>				
Boiled (Hervidos)	1 inch (pulg)	8-11 min/(lado)	Cook time based on doneness, let cool, rinse with cool water, peel, serve. (Terminar de Cocinar, enfriar con agua fria, pelar, servir.)	
<b>Turkey (Pavo)</b>				
Whole** 8-10 lb. (Completo** 8-10 lb.)	1 inch (pulg)	12 min/lb.	15 min/lb.	180°F (82°C)
Breasts** 5-7 lb. (Pechuga** 5-7 lb.)	1 inch (pulg)	12 min/lb.	15 min/lb.	180°F (82°C)
Legs (Piernas)	1 inch (pulg)	23 min/side (c/lado)	30 min/side (c/lado)	180°F (82°C)
Wings (Alas)	1 inch (pulg)	15 min/side (c/lado)	23 min/side (c/lado)	180°F (82°C)
<b>Poultry</b>				
Cornish Hen, Whole** 1-1½ lb. (Godomiz, Completo** 1-1½ lb.)	1 inch (pulg)	25-30 min/lb.	50 min/lb.	170-180°F (77°-82°C)
Duck, Whole** 5-6 lb. (Pato, Completo** 5-6 lb.)	1 inch (pulg)	60 min/lb.	120 min/lb.	170-180°F (77°-82°C)

\*Beef and Pork Roasts, Tenderloins and Ribs, start with the fatty side up and turn meat when halfway through the cooking time. (Asados de Res y cerdo, Lomo y Costillas, coloque la parte con grasa hacia arriba y voltéela cuando el tiempo llegue a la mitad.)

\*\*Whole poultry, start with the breast side down and turn meat when halfway through the cooking time. (Ave completa comenzando por el lado de la pechuga hacia abajo. Volteádolo a la mitad del tiempo.)



**IMPORTANT: TO USE THIS GUIDE PROPERLY, ALWAYS SELECT POWER LEVEL "HI"**  
**Importante: Para Utilizar la guía correctamente, siempre elija nivel de potencia "HI"**

Seafood (Mariscos)	Rack Height (Altura de la Parrilla)	Fresh (Fresca)	Frozen (Congelada)	Internal Meat Temp. (by thermometer) / Notes (temperatura interna de el termometro)
Fish: Fillets, 1/2 inch thick (Pescado: Filetes, 1/2 pulgada de grueso)	4 inch (pulg)	3-4 min/side (c/lado)	5-7 min/side (c/lado)	150°F (65°C)
Fish: Steaks and Fillets, 1 inch thick (Pescado: Filetes, 1 pulgada de grueso)	4 inch (pulg)	4-5 min/side (c/lado)	7-9 min/side (c/lado)	150°F (65°C)
Whole Fish, 3-4 inch thick (Pieza completa, 3-4 pulgada grueso)	4 inch (pulg)	15 min/side (c/lado)	25 min/side (c/lado)	150°F (65°C)
Shrimp - Medium 21/25 size (Camarones, tamaño mediano 21/25)	4 inch (pulg)	3-4 min/side (c/lado)	4-6 min/side (c/lado)	Cooking time may vary with size. (El tiempo de cocción puede variar de acuerdo al tamaño.)
Scallops, Sea (Callos de Hacha de mar)	4 inch (pulg)	4 min/side (c/lado)	5 min/side (c/lado)	Scallops and/or Lobster turn opaque when cooking is complete. (La langosta y veneras (muslo) se tornan de color opaco cuando se termina de cocinar.)
Scallops, Bay (Callos de Hacha de muelle)	4 inch (pulg)	3 min/side (c/lado)	3-4 min/side (c/lado)	
Lobster Tails 4oz. (Cola de Langosta 4 onzas)	4 inch (pulg)	4 min/side (c/lado)	6 min/side (c/lado)	
Lobster, Live Maine (Langosta entera)	4 inch (pulg)	13-16 min/lb.	Bring large pot of water to a boil. Drop in lobsters head first. Cook for 2 minutes before placing in NuWave Oven. (Poner la langosta en una cacerola con agua hirviendo y cocer por 2 min. Antes de colocar en el horno.)	

### Vegetables (Verduras) / Fruits (Frutas)

Corn on the Cob (Elote)	Either (Cualquiera)	5 min/side (c/lado)	Alternative, season to taste and wrap in foil. (También puede sazonar al gusto y envolver en papel aluminio como otra opción.)
Root Vegetables (Verduras crudas)	Either (Cualquiera)	20-30 min.	Cut into 2 inch cubes. spray with oil. (Cortar en cuadritos de 2 pulgada. Rocíarlos con aceite.)
Potatoes: Whole (Papas, Enteras) 1/2 Lengthwise (Mitad, o algo largo) French Fries (A la francesa)	Either (Cualquiera) Either (Cualquiera) Either (Cualquiera)	45-47 min. 30 min. 20 min.	8 ounces each. (8 onzas cada uno.)
Roasted Onions (Cebollas Asadas) Roasted Garlic (Ajos Asados)	4 inch (pulg) 4 inch (pulg)	20 min. 25 min.	Cut 1/2 inch top, brush with oil. (Cortar y quitar 1/2 pulg, de arriba y cepillar con aceite.)
Steamed Broccoli (Espárragos Asados)	4 inch (pulg)	5-8 min.	Varies with thickness. (Varía de acuerdo a lo grueso.)
Squash (Calabaza) Eggplant Whole (Berenjena Entera) Eggplant 1/2 inch slices (Berenjena, rebanada 1/2 pulg)	Either (Cualquiera) Either (Cualquiera) 4 inch (pulg)	30-35 min. 30 min. 12-15 min.	Cut in half, remove seeds and membrane, place in shallow dish, brush with oil. (Cortar a la mitad, quitar cáscara y semillas, colocar en un plato, rociar con aceite.)
Baked Apples (Manzanas Horneadas)	Either (Cualquiera)	18-20 min.	Remove core. (Quitar corazón.)
Baked Pears (Peras Horneadas)	Either (Cualquiera)	20-25 min.	Cut in half, remove core. (Cortar a la mitad, quitar corazón.)

### Pizza / Quesadillas

	Rack Height (Altura de la Parrilla)	Frozen (Congelada)	Baking Recommendations (Recomendaciones para Hornear) Directions (Indicaciones)
Thin Crust (Pan Delgada)	4 inch (pulg)	15-18 min. (+)	1) Place pizza, cheese side down on NuWave Silicone Pizza Liner. (Coloque la pizza en el sartén de silicon en su nuwave oven.) 2) Bake crust per time indicated to left or until desired doneness. (Orne el pan por tiempo indicado o hasta su preferencia.) 3) Flip pizza, cheese side up and remove NuWave Silicone Pizza Liner. (Bolteé la pizza con el queso bocariba y remueva el sartén de silicon.) 4) Bake pizza 3-5 more minutes or until desired doneness. (Orne la pizza 3-5 munitos más o asta su preferencia.)
Regular Crust (Pan Regular)	4 inch (pulg)	18-20 min. (+)	
Thick Crust (Pan Gruesa)	4 inch (pulg)	20-25 min. (+)	
Quesadilla	4 inch (pulg)	4 min/side (c/lado)	

### Helpful Hints (Consejos utiles)

- Times and temperatures are approximate and are to be used as a guideline only.
- For more accurate cooking, an instant read meat thermometer is recommended.
- Any pan or utensil that can be used in a regular oven can also be used in the NuWave Oven.
- In order to ensure even browning, it is recommended that you turn over your food when halfway through the cooking time.
- When applying dry seasonings on frozen food, lightly spray cooking oil or wet surface with water so that the seasonings will adhere to the surface.
- Los tiempos y las temperaturas son aproximadas y se utilizan sólo como una guía.
- Para cocinar más correctamente debe utilizarse termómetro de carne.
- Cualquier cacerola o utensilio usado en un horno convencional puede ser utilizado en el Homo NuWave Oven.
- Al cocinar la mayoría de los productos, voltéelos a la mitad del tiempo para asegurar que se doren.
- Cuando ponga sazonadores en comida congelada, aplique un spray anti-adherible o humedezca la comida primero para que el sazonador se pueda adherir.

**PLEASE READ BOOKLET FOR COMPLETE INSTRUCTIONS. (LEA EL INSTRUCTIVO PARA INSTRUCCIONES COMPLETAS.) General Guidelines Only. These are not meant to be recipes. All cooking guidelines may vary. Please use your best judgement. (Estas so instrucciones únicamente. No utilizar como recetas. Las instrucciones pueden variar. Favor de juzgar por si mismo.)**