

WARING COMMERCIAL

10-TRAY FOOD DEHYDRATOR
DESHIDRATADOR DE ALIMENTOS
DE DIEZ BANDEJAS
DÉSHYDRATEUR ALIMENTAIRE
À DIX PLATEAUX



WDH10

For your safety and continued enjoyment of this product,
always read the instruction book carefully before using.

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea
cuidadosamente las instrucciones antes de usarlo.

Afin que cet appareil vous procure en toute sécurité beaucoup de satisfaction, lire
attentivement le mode d'emploi avant de l'utiliser.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When operating electric appliances, especially when children are present, basic safety precautions should always be taken, including the following:

1. **READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE OPERATING**
2. Always unplug appliance from outlet when not in use or before cleaning. Allow plenty of time to cool before adding or removing parts.
3. CAUTION, HOT SURFACE: The dehydrator does get hot to the touch.
4. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
5. To avoid electric shock, never immerse plugs, cord, or the base assembly in any liquids.
6. Never operate any appliance with a damaged cord or plug, or one that has malfunctioned or been damaged in any way. Immediately return the appliance to the nearest authorized service facility for analysis.
7. Using accessory attachments not recommended or sold by the appliance manufacturer may cause electric shock, injury, or fire.
8. Do not use outdoors.
9. Never let the cord hang over the edge of a table or counter or touch hot surfaces.
10. Never place appliance on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
11. DO NOT block the vent holes in the back of the food dehydrator. CAUTION: Back panel may become hot during use.
12. Never use this appliance for any use other than that for which it is intended.
13. To disconnect, first push the ON/OFF button and make sure unit is OFF, then unplug from electrical wall outlet.
14. Never pour liquids into the appliance.
15. Never operate near combustible or pressurized spray cans.

16. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

APPROVED FOR COMMERCIAL USE

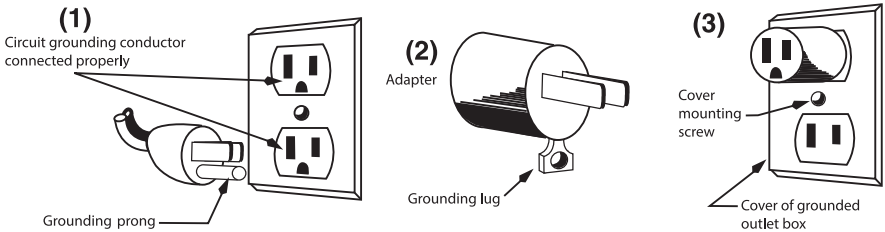
CONTENTS

Important Safeguards	2
Grounding Instructions.....	4
Introduction	4
Parts	5
Before First Use.....	6
Operating Instructions.....	6
Helpful Hints	8
Dehydrating Guide	9
Cleaning & Maintenance	10
Food Selection	10
Vegetable Preparation & Treatment.....	11
Fruit Preparation & Treatment	13
Nut Preparation & Treatment.....	15
Herb & Flower Preparation & Treatment.....	16
Food Storage.....	16
Recipes	17

GROUNDING INSTRUCTIONS

For your protection, the Waring® Commercial 10-Tray Dehydrator is equipped with a 3-conductor cord set that has a molded 3-prong grounding-type plug, and should be used in combination with a properly connected grounding-type outlet as shown in Figure 1.

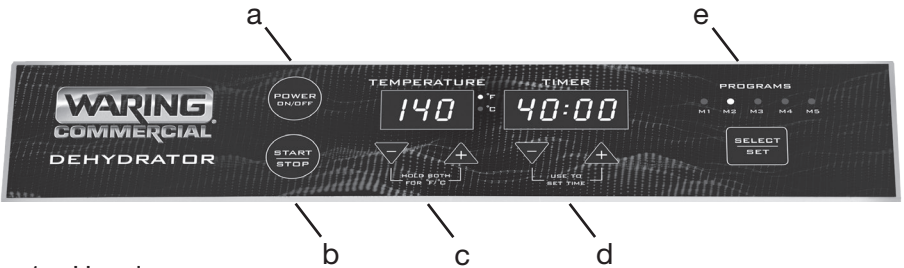
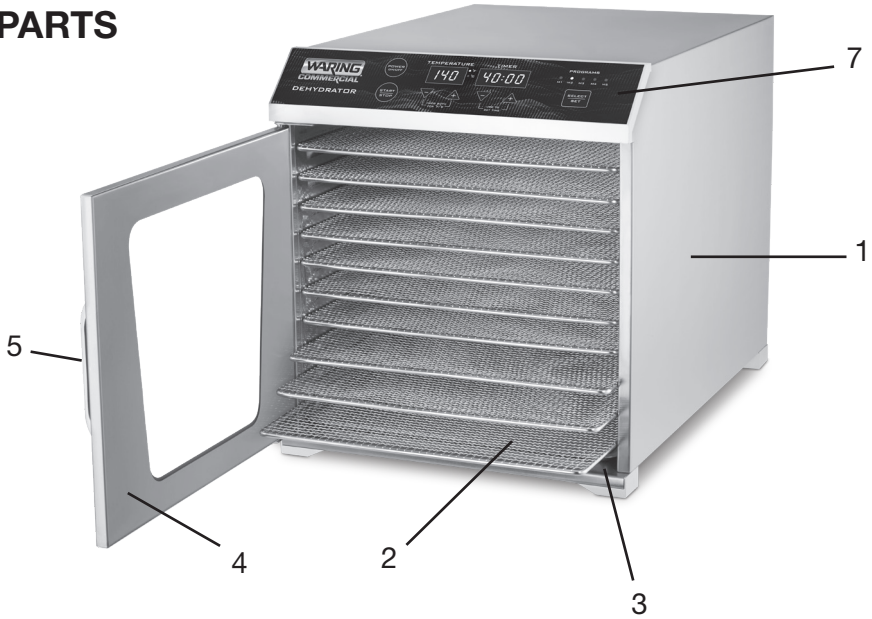
If a grounding-type outlet is not available, an adapter, shown in Figure 2, may be obtained so that a 2-slot wall outlet can be used with a 3-prong plug. Referring to Figure 3, the adapter must be grounded by attaching its grounding lug under the screw of the outlet cover plate.



INTRODUCTION

Thank you for purchasing the Waring® Commercial 10-Tray Food Dehydrator! The dehydration of fruits and vegetables is one of the earliest methods of food preservation. Since their discovery and cultivation, plums and grapes have been sun-dried into prunes and raisins. These dried fruits and vegetables make great snacks or desserts, and it's easy to dehydrate different meats to make jerky. Dehydration is a healthy way of preserving food because bacteria growth is inhibited by the removal of moisture. You can even use your food dehydrator to dry flowers and make potpourri! Before using your food dehydrator, be sure to take time to read the Important Safeguards and all other instructions in this manual.

PARTS



- 1. Housing
- 2. Trays (10)
- 3. Drip Tray
- 4. Door
- 5. Door Handle
- 6. Power Cord (not shown)
- 7. Control Panel
 - a. Power ON/OFF – turns on power to the machine
 - b. START/STOP – starts or stops the timed cycle
 - c. Temperature Range – 90°F–180°F/32°C–82°C
 - d. Timer – set up to 40 hours
 - e. Programs M1–M5

BEFORE YOUR FIRST USE

1. Unpack the dehydrator with care.
2. Wash all of the trays in warm, soapy water. Rinse well and dry completely.
3. Wipe the dehydrator base with a clean and dry, soft cloth or sponge. Never immerse housing, plug or cord in water or any other liquids.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. Position the dehydrator so that the air vents at the rear of the dehydrator are not blocked. Keep the dehydrator at least 3 feet away from any wall to allow for proper air circulation. **DO NOT** operate the dehydrator on or near flammable surfaces such as carpeting.

CAUTION: DO NOT block the intake holes in the back of the food dehydrator or the exhaust vent above the door on the front of the unit.

2. Wash and slice food as needed.
3. Arrange food on trays; do not overload trays. Trays can accommodate a variety of food sizes with small adjustments.
4. Plug the dehydrator into a standard 120V wall outlet and press power ON/OFF to turn machine on. To turn off, hold the POWER button for 3 seconds.
5. Temperature setting defaults to 140°F. Timer defaults to 8 hours.
6. To change the temperature, use the plus and minus arrows below temperature display. Hold down arrow for fast scroll.
7. Set the timer using the plus and minus arrows below timer display.
8. Press START.
Allow the food to dry for the recommended length of time (drying time depends on the food type).
9. Monitor the food while it is dehydrating and check it for desired doneness. Leave the pieces that are not yet done in the dehydrator and monitor them until done.
10. When the timer elapses, the machine will beep once and turn heat off. Note that the fan will continue to run for one minute to help cool the unit. Then the unit will shut down completely. To turn off, hold the POWER button for 3 seconds.

11. Remove the trays and allow the food to cool. Once cooled, remove individual pieces. Serve or store in food-safe containers or plastic bags, preferably airtight. For vacuum seal machines, visit our website.
12. Store the pieces that are not going to be eaten in the next few days in the refrigerator. When storing food in the freezer, use containers or bags designed specifically for freezer storage.

Selecting/Setting Custom Programs M1–M5

1. Press SELECT/SET underneath the Programs buttons. As you press, an LED will illuminate to show which program you have selected.
2. For your convenience, we provided these set programs—see the chart below for reference:

Memory Location	Food Type	Temperature	Time
M1	Beef Jerky	150°F/65°C	8 hours
M2	Fruit	140°F/60°C	12 hours
M3	Vegetables	130°F/55°C	10 hours
M4	Herbs	100°F/38°C	6 hours
M5	Seafood	145°F/63°C	12 hours

3. To set a new program, press SELECT/SET until you reach the program you wish to set.
4. Use the plus and minus arrows to reach your desired temperature.
5. To set the timer, use the arrows to reach your desired time. A time must be set. The unit will not operate indefinitely unless timer is set.
6. To exit programming mode and save setting, press and hold the SELECT/SET button for 3 seconds. Unit will beep to confirm program has been set.

Changing from F to C

This machine defaults to degrees Fahrenheit. If you wish to switch to Celsius, hold down both the plus and minus arrows below temperature display for 3 seconds.

HELPFUL HINTS

Drying times may vary based on many circumstances, including but not limited to: the relative humidity of the room; the temperature of the food at the beginning of the drying process; the amount of food in the dehydrator, the leanness of the meat, etc.

- Wash and clean the dehydrator before using if it has been stored for a long time.
- Fresh vegetables and fruits are best for dehydrating; canned goods do not dehydrate well.
- All vegetables and fruits should be cleaned before preparation and pretreatment.
- Prepare and pretreat fruits and vegetables as outlined in this manual for best results.
- It is usually not dangerous to leave the dehydrator on for a long time period when required, but make sure that it is in a safe location. Read the Important Safeguards in this manual, and exercise caution when using the dehydrator.
- Keeping your own notes on the type of food, weight before and after drying, total drying time, and final results will enable you to achieve the desired outcome, every time!
- Most recipes will work well with dried foods. By experimenting with the recipes offered in this manual, you will soon discover your own unique ways of using dried foods.

DEHYDRATING GUIDE*

Food	Temp	Approximate Drying Times	Preparation
HERBS	100°F/38°C	4–6 hours	Arrange herbs on tray(s)
FRUITS			
Apples	140°F/60°C	6.5 hours	Slice apples ¼ inch thick and arrange on tray(s)
Bananas		20 hours	Slice ripe bananas ¼ inch thick and arrange on tray(s)
Blueberries		36 hours	Arrange whole blueberries on tray(s)
Grapes		48 hours	Slice seedless grapes in half and arrange on tray(s)
Mango		5 hours	Slice fresh mango ⅛ inch thick and arrange on tray(s)
Pineapple		8.5 hours	Slice fresh pineapple ¼ inch thick and arrange on tray(s)
Raspberries		26 hours	Arrange whole raspberries on tray(s)
Strawberries		9 hours	Slice whole strawberries ½ inch thick and arrange on tray(s)
Tomatoes		7 hours	Slice tomatoes ¼ inch thick and arrange on tray(s)
VEGETABLES			
Beets	130°F/55°C	5 hours	Peel fresh beets, slice ⅛ inch thick and arrange on tray(s)
Bell Peppers		12 hours	Slice peppers ¼ inch thick and arrange on tray(s)
Broccoli		4 hours	Break up broccoli florets into small pieces and arrange on tray(s)
Carrots		4.5 hours	Slice carrots ⅛ inch thick and arrange on tray(s)
Celery		4 hours	Slice celery ¼ inch thick and arrange on tray(s)
Kale		4 hours	Arrange kale leaves on tray(s)
Mushrooms		4 hours	Slice fresh mushrooms ¼ inch thick and arrange on tray(s)
Summer Squash		5 hours	Slice yellow squash ¼ inch thick and arrange on tray(s)
Yams		4.5 hours	Slice yams ¼ inch thick and arrange on tray(s)
MEAT, FISH & JERKY			
Beef Jerky	150°F/65°C	8 hours	Trim fat off top round roast, slice ¼ thick and arrange on tray(s)
Fish Jerky		8 hours	Slice fresh salmon ¼ inch thick and arrange on tray(s)
Poultry Jerky	170°F/76°C	12 hours	Semi-freeze chicken breast, slice ¼ inch thick and arrange on tray(s)

*Drying times are dependent on how thick items are sliced, how fresh foods are, initial food moisture content, how much food is on the trays, ambient room temperature, and ambient humidity. Results and personal tastes may vary; the above information is based on approximate dehydrating times.

CLEANING & MAINTENANCE

Before performing any cleaning and maintenance operations, be sure that the food dehydrator is OFF, unplugged and cool.

1. Dehydrator trays are dishwasher safe. Depending on what you are dehydrating, you may need to pre-soak trays to release stubborn foods.
2. Wipe the housing and door clean using a damp cloth. Dry thoroughly with a clean cloth.

Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

FOOD SELECTION

Select foods for dehydration that are in good condition. Fruits should have just become ripe since they contain the highest natural amount of sugar and provide the best results. Vegetables should be fresh and crisp. Avoid fruits that are not ripe; they yield unpredictable results and often have a flat, bitter taste. Overripe fruits and vegetables with spoiled portions should also be avoided. Cut off any bruised or marred portions of the fruits and vegetables before dehydration. Meat, poultry and fish should be fresh and lean. Preparation, dehydration time and their storage method will also influence their quality and taste. Follow preparation, dehydration and storage instructions in this manual to ensure the best-tasting, highest quality dried foods.

IMPORTANT—If you suspect food contamination, do not attempt to use. Discard the food.

VEGETABLE PREPARATION & TREATMENT

Vegetables are low in acid and have less sugar than fruits, so they require a little more effort. Some vegetables are better frozen than dried, so remember to be selective in the vegetables you choose.

PREPARATION

Only the highest quality vegetables should be selected for drying. Wash them carefully just before dehydrating to remove dirt and bacteria. Most vegetables should be peeled, trimmed, cut or shredded prior to drying.

PRETREATMENT

Blanching vegetables prior to drying is recommended. This destroys the enzymes that can produce “off” flavors when stored and lead to poor texture and poor dehydration. Steam blanching is a better method than water blanching because more flavor and vitamins are retained. Vegetables can also be microwaved.

STEAM BLANCHING

Layer prepared vegetables in the top portion of a steamer or a steamer insert and steam until the vegetables are heated through, but are not cooked enough to eat (usually 2 to 3 minutes). Stir to ensure all vegetables are evenly blanched. Quickly transfer steamed vegetables directly to drying trays.

MICROWAVE BLANCHING

Microwave ovens can easily be used to blanch fresh vegetables. Prepare vegetables the same way as for steam blanching. Place vegetables in a covered casserole dish with a small amount of water (refer to your microwave oven cooking chart). Cook for $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{3}$ the time listed in the chart, stirring after half of the blanching time. Vegetables blanched in a microwave will be more brightly colored than those that are steam blanched. Quickly transfer blanched vegetables directly to drying tray.

VEGETABLE PREP

Asparagus	Divide tips from stems by snapping in half. Tips are best for drying, but dried stems can be crushed and used for seasoning.
Beans (green)	Snip off ends and cut as desired. Blanch, then place in the freezer for 30 to 45 minutes.
Beets	Trim, leaving about an inch of the top and root. Blanch, allow to cool, then cut off the top and root. Slice.
Broccoli	Trim and cut into pieces. Steam for about 4 to 5 minutes.
Carrots	Wash, peel, and cut into ½-inch-long pieces. Steam for about 4 to 5 minutes.
Corn	Remove husk, wash and steam blanch the whole piece of corn. Allow to cool, then shear the corn from the cob.
Celery	Break leaves off their stems. Place leaves separate from stalks in tray(s).
Chives	Wash, dry, and mince.
Cucumber	Wash, trim and slice about ¼ inch thick.
Garlic	Separate and peel cloves. Cut cloves into halves or slices.
Mushrooms	Remove any soil and remove stem. Dry the mushroom whole, cut in half or slice.
Onions	Trim off the ends and peel. Cut into rings or dice.
Peppers (pimientos)	Wash and remove core and seeds. Cut into halves, quarters, rings or strips.
Peppers (jalapeños)	Wash and dry whole.

- Potatoes Wash, peel, and cut or slice as desired; steam blanch. Rinse under cold water and pat dry before placing on tray(s).
- Note: If you wish to leave the skin on, you must wash and scrub the potato and remove all the eyes and scars with the tip of a potato peeler or paring knife.
- Tomatoes Wash and remove stems. Using a ladle or tongs, dip into boiling water and then into an ice water bath. You will be able to remove the skin easily. Cut into halves or quarters.

FRUIT PREPARATION & TREATMENT

FRUIT

Nearly all fruits can be dried at home, but some will require more drying time than others; the guidelines offered here will help get you started. It is recommended that you select fruits that are in season and experiment with those first.

Preparation

Wash and inspect fruits and remove any bruised or overripe parts. Peel if desired. Cut larger fruits in half. If the pieces vary too much in size, slice them to $\frac{3}{8}$ " to $\frac{1}{2}$ " thick for even drying. Smaller fruits such as grapes and cherries may be dried whole. Remove pits or stones from fruits such as plums, cherries, apricots, etc. Always peel fruits that have been artificially waxed. Peeling is optional with other fruits – for instance, dried pear skin tends to be grainy, and peach skin peels are a little fuzzy.

Most fruits, like pineapples, grapes, strawberries, and plums can be placed directly on the drying trays as they are prepared. However, some fruits will turn brown when exposed to air (apples, apricots, peaches, and pears). Following the guidelines set below, you can pretreat these fruits to slow this browning and to prevent loss of vitamins A and C. To pretreat them, the cut pieces should be kept in a holding solution until you have sufficient fruit to dry.

Pretreatment

Below are several optional methods of pretreatment. You don't always need to pretreat food in order to dry it; however, pretreatment can make food look better, increase the shelf life and even enhance the nutritional value. Experiment with both treated and untreated food to see which will work best. Remember, proper storage is critical to the quality of the final product, whether treated or untreated.

Sodium Bisulfite

Use food-safe (USP) grade only. Dissolve 1 teaspoon of sodium bisulfite in one quart of water. Dip small amounts of fruit in the solution for 2 minutes. This helps prevent loss of vitamin C and maintains a bright color. Sodium bisulfite is available in most pharmacies/drugstores.

Natural Pre-Dips

With their high vitamin C content, pineapple and lemon juice are natural alternatives to other pretreatments to reduce browning. Slice fruit directly into juice. Remove after about 2 minutes and place on trays. Fruits may also be dipped in honey, lime or orange juice, gelatin powders or sprinkled with coconut to give them an exotic flavor. Use your imagination!

When drying fruit halves, especially apricots, it has been suggested that popping the back ("inside out") will speed drying time. This is true, but it also results in the loss of the nutritional juices to the bottom of the dehydrator. Instead, cut each half in half again to give the end product more nutritional value, a brighter color, and faster reconstitution capabilities.

- | | |
|----------|---|
| Apples | Wash thoroughly and peel if you wish.
Cut in half and core, then slice into smaller pieces. Pretreat with lemon juice to prevent browning. |
| Apricots | Wash, cut open and remove pit. If desired, cut into quarters. |
| Bananas | Peel and slice. Pretreat with lemon juice to prevent browning. |

Cherries	Wash and remove pits.
Coconut	Drain the milk, open shell and remove coconut meat. Dry and cut into small chunks.
Figs	Wash, remove stems and cut into halves or quarters. Place dry skin side up.
Grapes	Remove stems, wash and slice or leave whole, as desired.
Papaya	Wash, peel and cut into chunks.
Peaches	Wash, slice in half and remove pit. If desired, peel and cut into quarters.
Pears	Wash, peel, slice in half to remove core. Cut into chunks or slices. Pretreat with lemon juice to prevent browning.
Pineapple	Remove spiny skin, core and cut into chunks or wedges.
Plums	Wash, cut in half and remove pit. If desired, cut into quarters.
Strawberries	Wash and slice or leave whole, as desired.

NUT PREPARATION & TREATMENT

To dry nuts, first shell and rinse them with warm water. Pat dry and spread out on trays. Most nuts will take approximately 20 to 30 hours to dehydrate and they should be allowed to dehydrate until brittle.

Allow them to cool after dehydrating. Any nuts that will not be consumed within a few days should be frozen to ensure freshness. Allow them to defrost before eating.

HERB & FLOWER PREPARATION & TREATMENT

To dry herbs and flowers, first rinse and pat dry. Remove any dead, mushy or discolored portions, leaving the stem intact. Spread herbs or flowers on tray and allow to dehydrate for about 2 to 7 hours, depending on their type and size. Remove from tray and allow to cool when drying is complete. Remove the leaves or buds from stem and break them apart. Crush if desired.

For best results, pick flowers after the rising sun evaporates the morning dew and before the cool evening mist settles on the petals. Be aware of flowers that have been sprayed with insecticides or other harmful chemicals; do not use these. If you are dehydrating flowers at the same time as herbs, place flowers on the bottom trays and herbs on the top trays; this prevents any debris from the flowers falling on the herbs.

FOOD STORAGE

Packaging

In order to keep well, dried foods must be carefully packaged. Pack dried foods in plastic freezer bags, squeezing out as much air as possible. (You can also use heat-sealable bags.) Store plastic bags inside airtight metal, plastic or glass containers. When you store foods in rigid containers without putting them into freezer bags first, you expose the dried foods to air, which will negatively impact them. Vacuum packaging will greatly extend the shelf life of your dried foods. For vacuum sealing machines, visit our website.

Storage Conditions

Store appropriately packaged dried foods in a cool, dark place. The colder the food is kept, the longer the quality will be maintained. For every 18°F drop in temperature, the shelf life increases 2 to 3 times, so if you have room in a refrigerator or freezer, keep your dried foods there. If not, find the coolest place in your home to store dried foods. Light also causes the quality and nutritive value to deteriorate, so keep dried foods in opaque or dark-colored containers.

Shelf Life

Because fruits have a naturally high sugar and acid content, they dry well and store for longer periods of time than vegetables. When properly packaged and stored at room temperature or below (70°F or less), most fruits will maintain a high quality and nutritional value up to a year. Most vegetables are best when eaten within six months. **FRUITS AND VEGETABLES KEPT BEYOND THE RECOMMENDED TIME MAY NOT BE AS NUTRITIOUS OR TASTE AS GOOD, BUT WILL NOT SPOIL UNLESS THE PACKAGING IS NO LONGER INTACT.**

RECIPES

Beef Jerky

8 servings

- 1½ pounds flank steak**
- ⅓ cup Worcestershire sauce**
- 2 tablespoons liquid smoke**
- ¼ cup light soy sauce**
- 2 tablespoons light brown sugar**
- 2 cloves fresh garlic**
- ¼ teaspoon fresh ground black pepper**

Place meat on a plate and freeze for 1 hour. This will make it easier to slice the meat into thin strips. Slice meat into ¼-inch-wide strips, cutting against the grain. Combine remaining ingredients. Marinate beef strips for a minimum of 30 minutes in the refrigerator. Place strips on the trays. Do not overcrowd; leave enough space so that pieces are not touching. Cover and dehydrate on 150°F or on the M1 setting for approximately 8 hours, or until desired doneness, flipping strips once, about halfway through. Store beef jerky in an airtight container in the refrigerator or freezer.

Nutritional information per serving:

*Calories 165 • carb. 6g • pro. 18g • fat 7g • sat. fat 3g
• chol. 34mg • sod. 423mg • calc. 39.9mg • fiber 0g*

Tuna Jerky

6 servings

- 1 pound fresh tuna steak**
- 1 tablespoon fresh, grated ginger**
- 2 teaspoons crushed fresh garlic**
- ¼ cup light soy sauce**
- ¼ cup orange juice**
- 2 tablespoons rice wine vinegar**
- 1 teaspoon light brown sugar**

Place the tuna steak flat on a cutting board and cut in half. Place the tuna on a plate and freeze for 1 hour. This will make it easier to cut the tuna into thin strips. Stand tuna up with flat, cut edge on the board. Slice into ¼-inch pieces, then cut into about 1-inch-wide strips. Combine ginger, garlic, soy sauce, orange juice, rice wine vinegar and brown sugar. Marinate tuna for a minimum of 30 minutes in the refrigerator. Place strips on trays. Do not overcrowd; leave enough space so that pieces are not touching. Cover and dehydrate on 150°F or on the M1 setting for approximately 8 hours, or until desired doneness, flipping strips once, about halfway through. Store tuna jerky in an airtight container in the refrigerator or freezer.

Nutritional information per serving:

*Calories 124 • carb. 3g • pro. 18g • fat 4g • sat. fat 1g
• chol. 28mg • sod. 384mg • calc. 11.6mg • fiber 0g*

Spicy Beef Sticks

About 15 servings, 2 sticks each

- 3 pounds ground beef**
- 1 tablespoon paprika**
- 1½ teaspoons cayenne pepper**
- 1½ teaspoons crushed red pepper**
- 1 tablespoon garlic powder**
- 4 tablespoons Worcestershire sauce**
- 2 teaspoons curing salt**

In a large bowl, combine all ingredients until just incorporated. To make the sticks, form a small piece of the meat mixture into a ball and then roll into 5-inch by ½-inch sticks. Place the sticks on a sheet pan. Refrigerate overnight, uncovered. Place the sticks on the dehydrating trays. Do not overcrowd; leave enough space so that pieces are not touching. Cover and dehydrate on 150°F or on the M1 setting for approximately 5 hours, or until desired doneness. Store beef sticks in an airtight container in the refrigerator or freezer.

Nutritional information per serving:

*Calories 201 • carb. 2g • pro. 17g • fat 14g • sat. fat 5g
• chol. 61mg • sod. 182mg • calc. 20mg • fiber 0g*

Teriyaki Chicken Jerky

8 servings

- 2½ pounds boneless, skinless chicken breasts**
- ½ cup teriyaki sauce, your favorite brand**
- ¾ cup pineapple juice**
- 1½ tablespoons liquid smoke**
- ¾ teaspoon crushed red pepper**

Trim the chicken breast of any fat. Place trimmed breasts on a sheet pan and freeze for 1 hour. This will make it easier to slice the chicken into thin strips. Slice the chicken into ¼-inch strips. Combine teriyaki sauce, pineapple juice, liquid smoke, and crushed red pepper. Marinate chicken strips for a minimum of 1 hour in the refrigerator. Place strips on trays. Do not overcrowd; leave enough space so that pieces are not touching. Cover and dehydrate on 170°F for approximately 20 hours, or until desired doneness, flipping strips once, about halfway through. Store chicken jerky in an airtight container in the refrigerator or freezer.

Nutritional information per serving:

*Calories 179 • carb. 5g • pro. 33g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 81mg • sod. 340mg • calc. 22mg • fiber 0g*

“Sun”-Dried Tomato Basil Spread

10 servings, ¼ cup each

- 10 Roma tomatoes, all close in size
- 8 ounces ⅓-less-fat cream cheese
- ½ cup light mayonnaise
- ¾ cup light sour cream
- 1 garlic clove, crushed
- ¼ cup fresh-grated Parmesan cheese
- 2 tablespoons chopped fresh basil
- 2 scallions, light to dark green, chopped
- Salt and pepper, to taste

Quarter the tomatoes and place on trays, cut side up. Cover and dehydrate on 140°F or on the M2 setting for approximately 7 hours, or until dry and leathery. Chop the dehydrated tomatoes into smaller pieces. Combine tomatoes, cream cheese, and mayonnaise in a food processor until the tomatoes are incorporated and it becomes a consistent mixture. Move the tomato mixture to a large bowl. Stir in sour cream, garlic, Parmesan, basil, scallions, and salt and pepper. Serve with your favorite bread or crackers.

Nutritional information per serving:

*Calories 124 • carb. 6g • pro. 4g • fat 10g • sat. fat 4g
• chol. 18mg • sod. 320mg • calc. 83mg • fiber 1g*

Yogurt Roll-Ups

Makes 2 roll-ups

- 1 8-ounce cup vanilla yogurt, your favorite brand
- 2 tablespoons jam, your favorite flavor

Combine yogurt and jam. Using a rubber spatula, spread the yogurt in an even, thin layer on the fruit roll-up sheet. Place the sheet on a tray. Cover and dehydrate on 150°F or on the M1 setting for approximately 5 hours, or until the yogurt is no longer gooey throughout. Peel leather from sheet and cut in half. The leather may be rolled up in plastic wrap and stored at room temperature for later use.

*Fruited yogurt can be substituted for vanilla, but fruit chunks do not easily spread evenly.

Nutritional information per half sheet roll-up:

*Calories 152 • carb. 29g • pro. 6g • fat 1g • sat. fat 1g
• chol. 6mg • sod. 81mg • calc. 198mg • fiber 0g*

Spiced Apple Trail Mix Leather

Makes 2 fruit leathers

- 2/3 cup unsweetened applesauce**
- Pinch ground cinnamon**
- Pinch ground nutmeg**
- 1/2 teaspoon honey**
- 1/4 teaspoon fresh lemon juice**
- 1 tablespoon dried cranberries, chopped fine**
- 1 tablespoon walnuts, chopped fine**

In a medium bowl, combine the applesauce, cinnamon, nutmeg, honey, and lemon juice. Using a rubber spatula, spread the applesauce in a thin, even layer on the fruit roll-up sheet. Sprinkle evenly with dried cranberries and walnuts. Lightly press the cranberries and walnuts into the applesauce. Cover and dehydrate on 140°F or on the M2 setting for 4 hours, or until the applesauce is no longer wet throughout. Peel leather from sheet and cut in half. The leather may be rolled up in plastic wrap and stored at room temperature for later use.

Nutritional information per half sheet fruit leather:
Calories 94 • carb. 15g • pro. 0g • fat 3g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 2mg • calc. 8mg • fiber 1g

Strawberry Banana Leather

Makes 2 fruit leathers

- 3/4 cup fresh strawberries, hulled and chopped**
- 1/2 fresh banana, sliced**
- 1/2 tablespoon honey**
- 1/2 teaspoon fresh lemon juice**

Cooking spray

Combine all ingredients except cooking spray in a blender and purée until smooth. Lightly spray a paper towel with cooking spray and rub over the fruit roll-up sheet. Pour the strawberry mixture evenly on the sheet. Cover and dehydrate on 150°F or on the M1 setting for approximately 5 hours, or until the purée is no longer wet throughout. Peel leather from sheet and cut in half. The leather may be rolled up in plastic wrap and stored at room temperature for later use.

Nutritional information per half sheet fruit leather:
Calories 63 • carb. 16g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 12mg • fiber 2g

Tropical Granola

- 7 servings, ½ cup each**
- 3 cups old-fashioned oats**
- ¾ cup coconut, shredded and dried**
- ½ cup wheat germ**
- ⅓ cup brown sugar**
- ½ cup dried cranberries**
- ½ cup dried pineapple, small chunks**
- ½ cup banana chips, small pieces**
- 1 cup pecans, chopped**
- 1 tablespoon orange zest**
- 1 tablespoon vanilla extract**
- ¼ cup butter, melted**
- 2 tablespoons agave nectar, or honey**
- ⅓ cup maple syrup**
- ¼ teaspoon salt**

In a large bowl, combine the dry ingredients and vanilla. In a small bowl combine the butter, agave or honey, maple syrup and salt. Pour the butter/syrup mixture over the oat mixture. Stir to combine. Divide the granola mixture among three dehydrating trays, using parchment paper to line the trays. Clump the mixture in your hand as you divide it to form clusters. Cover and dehydrate on 150°F or on the M1 setting for approximately 3 hours, or until the granola is no longer wet. Store the granola in an airtight container at room temperature.

Nutritional information per serving:

*Calories 318 • carb. 44g • pro. 8g • fat 13g • sat. fat 5g
• chol. 9mg • sod. 59mg • calc. 45.8mg • fiber 6g*

Salt and Vinegar Potato Crisps

4 servings

- 3 medium-size russet potatoes, skin removed if desired
- 1 cup apple cider vinegar
- 2 tablespoons olive oil
- Coarse salt to taste

Cut the potatoes into thin slices about $\frac{1}{8}$ inch thick, creating round chips. Soak the potatoes in the vinegar for 8 to 12 hours. This step is necessary so the potatoes do not taste chalky. Drain the potato slices well, transfer to a bowl, and toss with olive oil. Lay the potatoes in a single layer on parchment paper-lined trays. Sprinkle with salt. Cover and dehydrate on 150°F or on the M1 setting for approximately 8–12 hours, or until desired crispiness. Store the crisps in an airtight container at room temperature.

Nutritional information per serving:

*Calories 198 • carb. 29g • pro. 3g • fat 7g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 302mg • calc. 25mg • fiber 2g*

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, especialmente en presencia de niños, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. **LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USARLO**
2. Siempre desenchufe el aparato cuando no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar/sacar piezas.
3. **PRECAUCIÓN: SUPERFICIE CALIENTE.** El deshidratador de alimentos se pone muy caliente al tacto.
4. No permita que los niños jueguen con este aparato.
5. Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, nunca sumerja el cable, el enchufe, ni el aparato en agua ni en ningún otro líquido.
6. No utilice este aparato si el cable o el enchufe están dañados, después de un mal funcionamiento, después de que se haya caído o si está dañado; regréselo inmediatamente a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
7. El uso de accesorios no recomendados o vendidos por el fabricante presenta un riesgo de incendio, descarga eléctrica o heridas.
8. No lo utilice en exteriores.
9. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que tenga contacto con superficies calientes.
10. No coloque el aparato sobre o cerca de un quemador a gas o de una hornilla eléctrica caliente, ni en un horno caliente.
11. **NO** obstruya los respiraderos en la parte trasera del aparato. **PRECAUCIÓN:** el panel trasero se pone muy caliente durante el funcionamiento.
12. No utilice el aparato para ningún fin que no sea el indicado.
13. Para desconectar el aparato, oprima el botón ON/OFF primero para cerciorarse de que está apagado, y luego desenchúfelo.

14. Nunca vierta líquidos en el aparato.
15. Nunca lo utilice cerca de combustibles o aerosoles.
16. Los niños o las personas que carezcan de la experiencia o de los conocimientos necesarios para manipular el aparato, o aquellas cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales estén limitadas, no deben utilizar el aparato sin la supervisión o la dirección de una persona responsable por su seguridad. No permita que los niños jueguen con este aparato.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES APROBADO PARA USO COMERCIAL

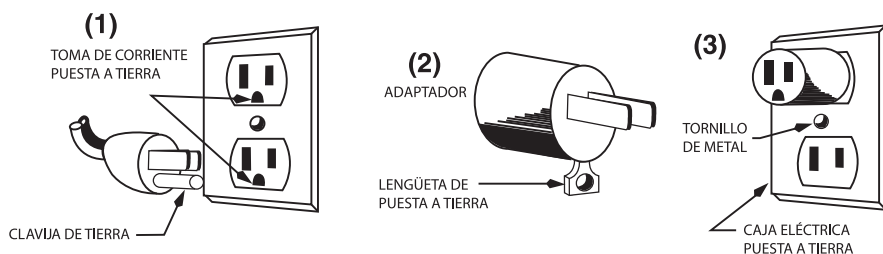
ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	24
Instrucciones de puesta a tierra.....	26
Introducción	26
Piezas	27
Antes del primer uso	28
Instrucciones de operación.....	28
Consejos útiles	30
Guía de deshidratación	31
Limpieza y mantenimiento.....	32
Selección de los alimentos.....	32
Preparación de los vegetales	33
Preparación de las frutas	35
Preparación de las nueces/frutos secos	37
Preparación de las hierbas y flores.....	37
Conservación de los alimentos	38
Recetas	39

INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA

Para su protección, su aparato está equipado con un cable de puesta a tierra, con clavija de tierra, la cual debe ser conectada a una toma de corriente debidamente puesta a tierra (Fig. 1).

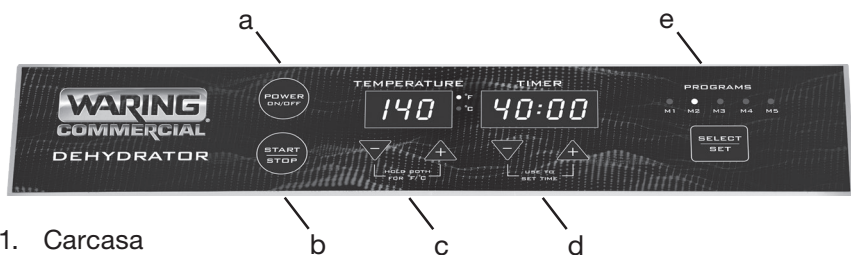
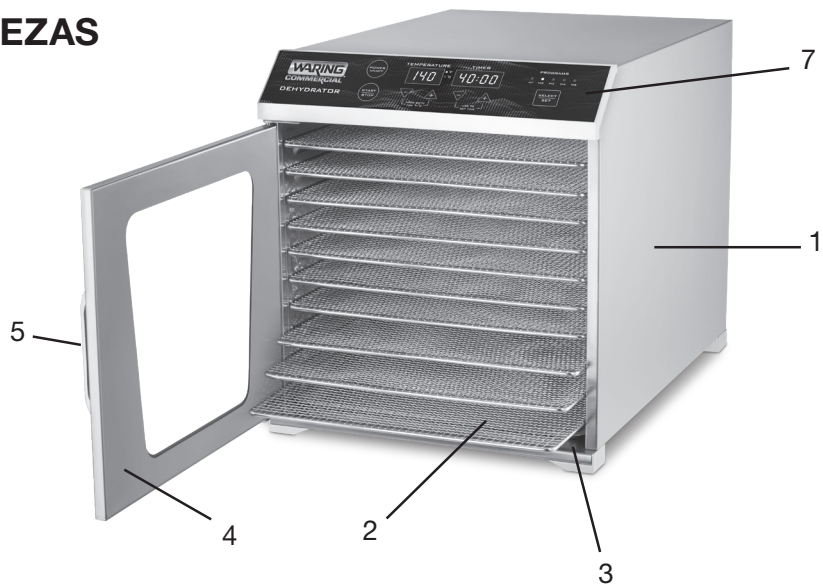
Si una toma de corriente con toma de tierra no está disponible, se podrá usar un adaptador para conectar el aparato a una toma de corriente sin toma de tierra (Fig. 2). El adaptador debe ser puesto a tierra mediante un tornillo de metal que conecte la lengüeta del adaptador a la placa de la toma de corriente (Fig. 3).



INTRODUCCIÓN

¡Gracias por haber elegido el deshidratador de alimentos de 10 bandejas Waring® Commercial! La deshidratación de frutas/vegetales es uno de los más antiguos métodos de conservación de alimentos. Los pueblos más antiguos ya secaban las ciruelas y las uvas al sol. Las frutas y los vegetales deshidratados son sabrosos tentempiés o postres. También es fácil deshidratar carne. La deshidratación es una forma saludable de conservación de alimentos, porque el crecimiento de bacterias es inhibido por la eliminación de la humedad. ¡Incluso puede utilizar su deshidratador de alimentos para secar flores y hacer popurrí! Antes de utilizar el deshidratador de alimentos por primera vez, tómese el tiempo de leer la sección “Medidas de seguridad importantes” y otras instrucciones a continuación.

PIEZAS



1. Carcasa
2. Bandejas (10)
3. Bandeja de goteo
4. Puerta
5. Asa de la puerta
6. Cable (no ilustrado)
7. Panel de control
 - a. Botón POWER ON/OFF: enciende y apaga la unidad
 - b. Botón START/STOP: inicia o interrumpe el ciclo de deshidratación
 - c. Flechas debajo de "TEMPERATURE": permiten ajustar la temperatura, desde 90 °F (32 °C) hasta 180 °F (82 °C)
 - d. Flechas debajo de "TIMER": permiten ajustar el tiempo, hasta 40 horas
 - e. Botón SELECT/SET: permite seleccionar un programa, de M1 a M5, o modificar los programas

ANTES DEL PRIMER USO

1. Desembale el aparato con cuidado.
2. Lave las bandejas en agua jabonosa tibia. Enjuague y seque las piezas completamente.
3. Limpie la carcasa con una esponja o un paño humedecido. Nunca sumerja la carcasa, el enchufe o el cable en agua ni en ningún otro líquido.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. Coloque el deshidratador en el lugar deseado, cerciorándose de no obstruir las ventilaciones traseras. Deje un espacio de por lo menos 3 pies (90 cm) entre el aparato y cualquier pared para permitir que el aire circule libremente alrededor de la unidad. NO haga funcionar el aparato sobre o cerca de superficies inflamables, tales como alfombras.

PRECAUCIÓN: NO obstruya los respiraderos en la parte trasera del aparato o los arriba de la puerta en la parte delantera de la unidad.

2. Lave y rebane los alimentos que desea deshidratar.
3. Disponga los alimentos en las bandejas, sin superponerlos ni sobrecargar las bandejas. Las bandejas son perfectas para una gran variedad de alimentos con pequeños ajustes.
4. Enchufe la unidad en una toma de corriente de 120 V y oprima el botón POWER ON/OFF para encender el aparato. Para apagarlo, presione el botón POWER por 3 segundos.
5. La temperatura por defecto es 140 °F (60 °C), y el tiempo por defecto es 8 horas.
6. Para cambiar la temperatura, utilice las flechas +/- debajo de la pantalla "TEMPERATURE". Para desplazarse más rápidamente, mantenga oprimido la flecha deseada.
7. Para programar el temporizador, utilice las flechas +/- debajo de temporizador pantalla "TIMER".
8. Oprima el botón START/STOP.
Permita que los alimentos se deshidraten (el tiempo de deshidratación dependerá del tipo de alimentos).
9. Compruebe los resultados a menudo durante el proceso de deshidratación. Si alimentos requieren más tiempo, déjelos en las bandejas y siga deshidratándolos, monitoreando el proceso de deshidratación hasta que estén al gusto.

10. Al final del tiempo, la unidad emitirá un pitido y apagará el calor. Nota: el ventilador seguirá funcionando durante un minuto para enfriar la unidad. Luego, la unidad se apagará. Para apagarla, presione el botón POWER por 3 segundos.
11. Retire las bandejas y permita que los alimentos se enfrién. Tras enfriarse, saque los alimentos de las bandejas. Guárdelos en recipientes herméticos o bolsas herméticas de grado alimenticio. Nota: también puede envasar los alimentos deshidratados al vacío (visite nuestro sitio Web para más información sobre nuestras envasadoras al vacío).
12. Conserve los alimentos que no van a ser consumidos dentro de los próximos días en el refrigerador, usando recipientes o bolsas diseñadas específicamente para este propósito.

PROGRAMACIÓN Y USO DE LOS PROGRAMAS M1–M5

1. Oprima repetidamente el botón SELECT/SET situado debajo de “PROGRAMS”; el indicador luminoso del programa correspondiente se encenderá.
2. Para su conveniencia, los programas han sido preprogramados en la fábrica (véase la tabla a continuación).

Memoria	Tipo de alimento	Temperatura	Tiempo
M1	Carne seca	150 °F/65 °C	8 horas
M2	Frutas	140 °F/60 °C	12 horas
M3	Vegetales	130 °F/57 °C	10 horas
M4	Hierbas	100 °F/38 °C	6 horas
M5	Pescados/ Mariscos	145 °F/63 °C	12 horas

3. Para cambiar un programa, oprima repetidamente el botón SELECT/SET hasta que el indicador luminoso del programa deseado se encienda.
4. Utilice las flechas debajo de “TEMPERATURE” para ajustar la temperatura al nivel deseado.
5. Utilice las flechas debajo de “TIMER” para ajustar el tiempo. Nota: debe fijar un tiempo, o el programa no funcionará.
6. Para guardar el nuevo programa y salir del modo de programación, mantenga oprimido el botón SELECT/SET por 3 segundos; la unidad emitirá un pitido para confirmar que el programa ha sido configurado.

Cómo cambiar la unidad de temperatura

La unidad de temperatura por defecto es el grado Fahrenheit. Para cambiar la unidad de temperatura al grado Celsius, mantenga oprimidas las flechas +/- situadas debajo de la pantalla de temperatura por 3 segundos.

CONSEJOS ÚTILES

El tiempo de deshidratación puede variar dependiendo de muchos factores, incluyendo la humedad ambiente, la temperatura inicial de los alimentos, la cantidad de alimentos en el deshidratador, lo magra que es la carne, etc.

- Lave y seque las bandejas antes de usarlas si no ha usado el deshidratador por mucho tiempo.
- Utilice frutas/vegetales frescos; los alimentos enlatados no se deshidratan bien.
- Lave las frutas y los vegetales antes de prepararlos.
- Para obtener resultados óptimos, prepare las frutas y los vegetales según se indica en este manual.
- Por lo general, no es peligroso dejar el aparato encendido por un largo período de tiempo; sin embargo, asegúrese de que está en un lugar seguro. Lea y siga las medidas de seguridad incluidas al principio de este manual.
- Tomar notas acerca del tipo de alimento, de su peso antes y después de la deshidratación, del tiempo de deshidratación, y de los resultados finales le ayudará a obtener el resultado deseado cada vez.
- Frutas/vegetales frescos pueden sustituirse con frutas/vegetales deshidratados en la mayoría de las recetas. Experimente con las recetas incluidas en este manual; no tardará en descubrir formas creativas de utilizar alimentos deshidratados.

GUÍA DE DESHIDRATACIÓN*

Alimento	Temperatura	Tiempo de deshidratación aproximado	Preparación
HIERBAS	100 °F/38 °C	4 a 6 horas	Disponer las hierbas en la(s) bandeja(s).
FRUTAS			
Manzanas	140 °F/60 °C	6.5 horas	Cortar las manzanas en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Bananas		20 horas	Cortar en las bananas maduras rodajas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Arándanos azules		36 horas	Disponer los arándanos enteros en la(s) bandeja(s).
Uvas		48 horas	Cortar uvas sin semillas a la mitad y disponer las mitades en la(s) bandeja(s)
Mango		5 horas	Cortar el mango en tajadas de ⅛ de pulgada (3 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s).
Piña		8.5 horas	Cortar la piña en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Frambuesas		26 horas	Disponer las frambuesas enteras en la(s) bandeja(s).
Fresas		9 horas	Cortar fresas enteras en rodajas de ½ pulgada (1.5 cm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Tomates		7 horas	Cortar los tomates en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
VEGETALES			
Remolachas	130 °F/55 °C	5 horas	Cortar remolachas peladas en rodajas de ⅛ de pulgada (3 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s).
Pimientos dulces		12 horas	Cortar los pimientos dulces en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Brécol/Brócoli		4 horas	Separar los cogollos del brécol en pedazos pequeños y disponer estos en la(s) bandeja(s)
Zanahorias		4.5 horas	Cortar las zanahorias en rodajas de ⅛ de pulgada (3 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s).
Apio		4 horas	Cortar el apio en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Col rizada		4 horas	Disponer las hojas de col rizada en la(s) bandeja(s).
Champiñones/Hongos		4 horas	Cortar los champiñones frescos en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Calabacín amarillo ("summer squash")		5 horas	Cortar el calabacín amarillo en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Ñames/Boniatos		4.5 horas	Cortar los ñames en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)

*El tiempo de deshidratación depende del espesor de las rodajas/tajadas, de la frescura de los alimentos, del contenido de humedad inicial de los alimentos, de la cantidad de alimentos puesta en las bandejas, de la temperatura ambiente y de la humedad ambiente. Los resultados y los gustos personales pueden variar; la información más arriba es aproximada.

GUÍA DE DESHIDRATACIÓN* (CONTINUACIÓN)

Alimento	Temperatura	Tiempo de deshidratación aproximado	Preparación
CARNE, PESCADO, POLLO			
Carne seca	150 °F/65 °C	8 horas	Quitar la grasa del asado, cortar en tajadas de ¼ de pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Pescado seco		8 horas	Cortar salmón fresco en tajadas de ¼ pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)
Pollo seco	170 °F/76 °C	12 horas	Congelar una pechuga de pollo brevemente, cortarla en tajadas de ¼ pulgada (5 mm) y disponer estas en la(s) bandeja(s)

*El tiempo de deshidratación depende del espesor de las rodajas/tajadas, de la frescura de los alimentos, del contenido de humedad inicial de los alimentos, de la cantidad de alimentos puesta en las bandejas, de la temperatura ambiente y de la humedad ambiente. Los resultados y los gustos personales pueden variar; la información más arriba es aproximada.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Antes de efectuar cualquier operación de limpieza o mantenimiento, cerciórese de que el aparato está apagado (“OFF”), desenchufado y frío.

1. Las bandejas son aptas para lavavajillas. Dependiendo de lo que deshidrató, puede que sea necesario remojar las bandejas antes de lavarlas para despegar los residuos.
2. Limpie la carcasa del aparato y la puerta con un paño ligeramente humedecido.
Seque todas las piezas con un paño limpio.

Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Elija alimentos que estén en buenas condiciones. Las frutas deben acabar de madurarse, puesto que es cuando contienen máximo nivel de azúcar y logran los mejores resultados. Los vegetales deben ser frescos y crujientes. Evite utilizar frutas verdes; esto logra resultados imprevisibles y produce un sabor insípido y amargo. También evite utilizar frutas/vegetales estropeados. Corte las partes estropeadas de las frutas y de los vegetales antes de deshidratarlos. La carne, las aves (p. ej., el pollo) y el pescado deben ser frescos y magros. La calidad y el sabor del producto final también dependen de la preparación, del tiempo de deshidratación

y del método de almacenaje. Para obtener resultados óptimos, siga las instrucciones de preparación, deshidratación y almacenaje incluidas en este manual.

IMPORTANTE: si sospecha que los alimentos están contaminados, no intente deshidratarlos; tírelos.

PREPARACIÓN DE LOS VEGETALES

Los vegetales contienen menos ácido y azúcar que las frutas; esto hace que requieren un poco más de preparación. Algunos vegetales son mejores congelados que secos, así que sea selectivo en los vegetales que usted elija.

Preparación

Use solamente vegetales de la más alta calidad. Lávelos cuidadosamente, justo antes de deshidratarlos, para eliminar la suciedad y las bacterias. La mayoría de los vegetales deben ser pelados y cortados/rallados antes de ser deshidratados.

Pretratamiento

Se recomienda escaldar los vegetales antes de deshidratarlos; Esto destruye las enzimas que pueden modificar el sabor y la textura de los alimentos e impedir la reconstitución. Escaldar los alimentos al vapor es el mejor método para conservar el sabor y las vitaminas, pero también puede escaldar los vegetales al microondas.

Escaldado al vapor

Disponga los vegetales limpios y cortados en la parte superior de una olla de vapor o en una cesta de cocción al vapor, y cocínelos por 2 a 3 minutos, hasta que estén muy calientes, pero no completamente cocinados. Revuelva para asegurar que todos los vegetales se escalden uniformemente. Disponga los vegetales en las bandejas.

Escaldado al microondas

El microondas es muy práctico para escaldar los vegetales frescos. Limpie y corte los vegetales. Coloque los vegetales en una fuente apta para microondas, junto con una pequeña cantidad de agua, y tape la fuente. Cocine los vegetales $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ del tiempo del tiempo de cocción regular, revolviendo a la mitad del tiempo. Los vegetales

escaldados al microondas tendrán colores más vivos que los escaldados al vapor. Disponga los vegetales escaldados en las bandejas.

PREPARACIÓN DE LOS VEGETALES

Espárragos	Cortar las puntas. Las puntas/cabezas deshidratadas son mejores que los tallos; sin embargo, estos también pueden deshidratarse y machacarse para usarse para sazonar.
Judía verde	Cortar las puntas y cortar en pedazos si desea. Escaldar, y luego congelar por 30 a 45 minutos.
Remolacha	Cortar, dejando aprox. 1 pulgada (2.5 cm) de tallo y raíces. Escaldar, dejar enfriar y luego cortar la parte de arriba y abajo. Cortar en rodajas.
Brécol	Limpia y cortar en pedazos. Cocinar al vapor por 4 a 5 minutos.
Zanahorias	Lavar, pelar y cortar en trozos de ½ pulgada (1.5 cm). Escaldar al vapor por 4 a 5 minutos.
Maíz	Quitar las hojas, lavar y escaldar al vapor. Dejar enfriar, y luego separar el maíz de la mazorca.
Apio	Separar las hojas de los tallos. Colocar las hojas y los tallos en bandejas diferentes.
Cebollino	Lavar, secar y picar.
Pepino	Lavar, pelar si desea y cortar en rodajas de ¼ pulgada (5 mm).
Ajo	Pelar. Cortar a la mitad o en rodajas.
Champiñones	Limpia y quitar los tallos. Secar y cortar a la mitad o en rodajas.
Cebollas	Cortar los extremos y pelar. Picar o cortar en aros.
Pimientos dulces	Lavar y quitar las semillas. Cortar a la mitad, en cuartos, en aros o en tiras.
Pimientos picantes (jalapeños)	Lavar; deshidratar enteros.

Papas	Lavar, pelar y cortar en cubos o rodajas; escaldar al vapor. Lavar en agua fría y secar antes de colocar en las bandejas. Nota: si no desea pelar las papas, lavarlas, restregarlas y quitar los ojos y las marcas con la punta de un cuchillo.
Tomates	Lavar y quitar los tallos. Escaldar en agua hirviendo, usando un cucharón o pinzas, y luego enfriar en un baño de hielo. Pelar. Cortar en dos o cuatro.

PREPARACIÓN DE LAS FRUTAS

Casi todas las frutas pueden deshidratarse, pero algunas requieren más preparación que otras. Las instrucciones a continuación pueden servir de pauta para preparar una gran variedad de frutas. Le aconsejamos que experimente con frutas de temporada.

Preparación

Lave las frutas y corte las partes magulladas o muy maduras. Pélelas si desea. Corte las frutas grandes a la mitad. Si los pedazos de frutas varían mucho en tamaño, córtelos en rodajas de $\frac{1}{2}$ pulgada (1 a 1.5 cm). Frutas pequeñas, tales como las uvas y las cerezas, no necesitan cortarse. Quite las pepas o los huesos de las ciruelas, cerezas, albaricoques/chabacanos/damascos, etc. Si las frutas están cubiertas de cera, siempre pélelas. Pelar otras frutas es opcional; si desea, pele las peras, cuya piel es granosa, y los duraznos, cuya piel es velluda.

La mayoría de las frutas, tales como la piña, las uvas, las fresas y las ciruelas, pueden ser colocadas directamente en las bandejas tras cortarse. Otras frutas, tales como las manzanas, los albaricoques, los duraznos y las peras, que se ponen marrones cuando están expuestas al aire, deben ser pretratadas. Esto conservará su color, así como las vitaminas A y C.

Pretratamiento

Hay varios métodos para pretratar los alimentos. No siempre es necesario pretratar los alimentos antes de deshidratarlos. Sin embargo, hacerlo puede mejorar su apariencia, aumentar su conservación e incluso aumentar su valor nutricional. Pruebe varios métodos de deshidratación, con o sin tratamiento previo, para determinar cuál método le conviene. Recuerde: que hayan sido

pretratados o no, es imprescindible conservar los alimentos de manera adecuada para garantizar su calidad.

Pretratamiento con bisulfito sódico

Utilice productos de grado alimenticio solamente. Disuelva 1 cucharadita de bisulfito sódico en 1 cuarto de galón (945 ml) de agua. Sumerja los pedazos de fruta en esta solución durante 2 minutos; esto evitará la pérdida de vitamina C y mantendrá un color brillante. El bisulfito sódico está disponible en la mayoría de las farmacias/boticas.

Pretratamientos naturales

El jugo de piña y el jugo de limón, por su alto contenido en vitamina C, son alternativas naturales a otros pretratamientos para evitar que las frutas se pongan marrones. Ponga las frutas en el jugo inmediatamente después de cortarlas. Sacarlas del jugo después de aprox. 2 minutos y dispóngalas en las bandejas. Las frutas también pueden meterse en miel o jugo de lima/naranja, o esparcirse con polvo de gelatina o coco rallado para darle un sabor más exótico. ¡Utilice su imaginación!

A veces se recomienda darles la vuelta a las mitades de fruta, especialmente los albaricoques/chabacanos/damascos, para que se sequen más rápidamente. Esto es cierto, pero también desperdicia jugo, alta fuente de nutrientes. En vez de hacer esto, corte las frutas en cuartos; esto conservará sus nutrientes y su color, y facilitará su reconstitución en agua.

Manzanas	Lavar bien; pelar si desea. Cortar a la mitad, quitar el corazón y luego cortar en pedazos más pequeños. Pretratar con jugo de limón.
Albaricoques	Lavar, abrir y quitar el hueso. Cortar en cuartos si desea.
Bananas	Pelar y cortar en rodajas. Pretratar con jugo de limón.
Cerezas	Lavar y sacar los huesos.
Coco	Tirar la leche, abrir y sacar la carne. Secar y cortar en pedacitos.
Higos	Lavar, sacar el tallo y cortar a la mitad o en cuartos. Poner a secar con la piel apuntando hacia arriba.

Uvas	Lavar; cortar a la mitad si desea.
Papaya	Lavar, pelar y cortar en trozos.
Duraznos	Lavar, cortar a la mitad y quitar el hueso. Pelar y cortar en cuartos si desea.
Peras	Lavar, cortar a la mitad y quitar el corazón. Cortar en pedazos o en rodajas. Pretratar con jugo de limón.
Piña	Pelar, quitar el corazón y cortar en pedacitos.
Ciruelas	Lavar, cortar a la mitad y quitar el hueso. Cortar en cuartos si desea.
Fresas	Lavar; cortar en rodajas si desea.

PREPARACIÓN DE LAS NUECES/FRUTOS SECOS

Antes de deshidratar nueces/fritos secos tales como avellanas, almendras, etc., quite la cáscara, y enjuáguelos en agua tibia. Séquelas y dispóngalas sobre las bandejas. La mayoría de las nueces demorarán entre 20 y 30 horas en secarse. Permita que se deshidraten hasta que se vuelvan quebradizas.

Permita que se enfríen después de deshidratarlas. Las nueces que no se van a consumir dentro de los días siguientes deben ser congeladas. Descongélelas antes de comerlas.

PREPARACIÓN DE LAS HIERBAS Y FLORES

Lave y seque las hierbas aromáticas y las flores antes de secarlas. Quite las partes muertas, blandas o descoloridas, dejando los tallos intactos. Disponga las hierbas o las flores sobre las bandejas y permita que se sequen durante 2 a 7 horas, dependiendo del tipo de hierbas/flores y de su tamaño. Retírelas de las bandejas y permita que se enfríen. Quite las hojas y separe los capullos si desea. Macháquelas si desea.

Para obtener resultados óptimos, recoja las flores en la mañana, después de que el sol haya secado el rocío, o al atardecer, antes de que la bruma empañe los pétalos. No utilice flores que hayan sido tratadas con insecticidas u otras sustancias químicas dañinas. Si desea deshidratar flores y hierbas al mismo tiempo, coloque las flores en las bandejas de abajo y las hierbas en las bandejas de

arriba; esto evitará que residuos de flores caigan en las hierbas.

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Envoltorios

Los alimentos deshidratados deben ser envasados con mucho cuidado. Guárdelos en bolsas herméticas, sacando un máximo de aire (también puede usar bolsas termosellables). Guarde las bolsas en recipientes herméticos de metal, plástico o vidrio. Conservar los alimentos deshidratados directamente en un recipiente, sin colocarlos previamente en una bolsa hermética, los expone al aire, lo que puede tener consecuencias negativas. Envasar los alimentos deshidratados al vacío es un excelente método de conservación. Visite nuestro sitio Web para más información sobre nuestras envasadoras al vacío.

CONDICIONES DE ALMACENAJE

Guarde los alimentos deshidratados en un lugar fresco y oscuro. Cuanto más frías sean las condiciones de almacenaje, más largo será el tiempo de conservación. El tiempo de conservación es 2 a 3 veces más largo por cada bajada de temperatura de 18 °F (10 °C). Por lo tanto, si tiene espacio en su refrigerador o congelador, guarde los alimentos deshidratados allí. Si no, busque el lugar más fresco en su casa para almacenarlos. La luz también puede hacer que la calidad y el valor nutritivo de los alimentos deshidratados se deterioren; por lo tanto, guárdelos en recipientes opacos o de color.

TIEMPO DE CONSERVACIÓN

Debido a su alto contenido en azúcar y ácido, las frutas se conservarán durante más tiempo que los vegetales. Siempre que hayan sido envasadas debidamente y almacenadas a temperatura ambiente (70 °F/21 °C) o menos, las frutas conservarán su valor nutricional y su calidad por hasta un año. La mayoría de los vegetales se conservarán por hasta 6 meses. **AUNQUE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES GUARDADOS MÁS ALLÁ DEL TIEMPO RECOMENDADO NO ESTÁN TAN NUTRITIVOS NI SABROSOS, NO SE ECHARÁN A PERDER A MENOS QUE EL ENVASE YA NO ESTÉ INTACTO.**

RECETAS

Carne seca

Rinde 8 porciones

- 1½ libras (680 g) de bistec de falda/arrachera/entraña (“flank steak”)**
- ⅓ taza (80 ml) de salsa Worcestershire**
- 2 cucharadas de salsa barbacoa ahumada**
- ¼ taza (60 ml) de salsa de soya baja en sodio**
- 2 cucharadas de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 2 dientes de ajo**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**

Poner la carne en un plato y congelar por 1 hora; esto permitirá cortarla en tiras delgadas más fácilmente. Cortar la carne en tiras de ¼ de pulgada (5 mm), en contra del grano. Mezclar los ingredientes restantes. Colocar la carne en la mezcla y dejar marinar en el refrigerador por un mínimo de 30 minutos. Escurrir y disponer las tiras sobre las bandejas, sin permitir que se toquen. Deshidratar en 150 °F (65 °C) por 8 aprox. horas (o usar el programa M1), hasta obtener el resultado deseado, dando vuelta a las tiras una vez a mitad de tiempo. Conservar en el refrigerador o en el congelador, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción:

*Calorías 165 • Carbohidratos 6 g • Proteínas 18 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 3 g
Colesterol 34 mg • Sodio 423 mg • Calcio 40 mg • Fibra 0 g*

Atún seco

Rinde 6 porciones

- 1 libra (455 g) de bistec de atún fresco**
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado**
- 2 cucharaditas de ajo machacado**
- ¼ taza (60 ml) de salsa de soya baja en sodio**
- ¼ taza (60 ml) de jugo de naranja**
- 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz**
- 1 cucharadita de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**

Poner el bistec de atún sobre una tabla de picar y cortarlo a la mitad. Poner el atún sobre un plato y congelarlo por 1 hora; esto permitirá cortarla en tiras delgadas más fácilmente. Sostener el atún verticalmente, el lado cortado encima de la tabla de picar. Cortar en lonjas de ¼ de pulgada (5 mm), y luego en tiras de 1 pulgada (2.5 cm) de ancho. Mezclar los ingredientes restantes. Colocar el atún en la mezcla y dejar marinar en el refrigerador por un mínimo de 30 minutos. Escurrir y disponer las tiras en las bandejas, sin permitir que se toquen. Deshidratar en 150 °F (65 °C) por aprox. 8 horas (o usar el programa M1), hasta que tenga la consistencia deseada, dando vuelta a las tiras una vez a mitad de tiempo. Conservar en el refrigerador o en el congelador, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción:

*Calorías 124 • Carbohidratos 3 g • Proteínas 18 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 28 mg • Sodio 384 mg • Calcio 12 mg • Fibra 0 g*

“Salchichas” de res picantes

Rinde 15 porciones (30 “salchichas”)

- 3 libras (1.35 kg) de carne de res molida**
- 1 cucharada de p prika**
- 1½ cucharaditas de pimienta de Cayena**
- 1½ cucharaditas de hojuelas de pimiento rojo**
- 1 cucharadita de ajo en polvo**
- 4 cucharadas de salsa Worcestershire**
- 2 cucharaditas de sal de salmuera**

Revolver todos los ingredientes en un tazón grande. Separar una pequeña porción de carne. Formar una bola, y luego extenderla para formar una “salchicha” de 5 x ½ pulgadas (12 x 1.5 cm). Poner las “salchichas” en una bandeja de hornear. Refrigerar por una noche, sin cubrir. Disponer las “salchichas” en las bandejas de deshidratación, sin permitir que se toquen. Deshidratar en 150  F (65  C) por aprox. 5 horas (o usar el programa M1), hasta que tenga la consistencia deseada. Conservar en el refrigerador o en el congelador, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción:

*Calorías 201 • Carbohidratos 2 g • Proteínas 17 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 61 mg • Sodio 182 mg • Calcio 20 mg • Fibra 0 g*

Pollo Teriyaki seco

Rinde 8 porciones

- 2½ libras (1.1 kg) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel**
- ½ taza (120 ml) de salsa Teriyaki**
- ¾ taza (175 ml) de jugo de piña**
- 1½ cucharadas de salsa barbacoa ahumada**
- ¾ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo**

Quitar la grasa del pollo. Poner el pollo en una bandeja y congelarlo por 1 hora; esto permitirá cortararlo más fácilmente en tiras delgadas. Cortar el pollo en tiras de ¼ de pulgada (5 mm). Mezclar los ingredientes restantes. Colocar las tiras de pollo en la mezcla y dejar marinar en el refrigerador por un mínimo de 30 minutos. Escurrir y disponer las tiras en las bandejas, sin permitir que se toquen. Deshidratar en 170  F (77  C) por aprox. 20 horas o hasta obtener el resultado deseado, dando vuelta a las tiras a mitad de tiempo. Conservar en el refrigerador o en el congelador, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción:

*Calorías 179 • Carbohidratos 5 g • Proteínas 33 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 81 mg • Sodio 340 mg • Calcio 22 mg • Fibra 0 g*

Crema para untar de tomates deshidratados y albahaca

Rinde 10 porciones

- 10 tomates Roma del mismo tamaño**
- 8 onzas (225 g) de queso crema bajo en grasa**
- ½ taza (120 ml) de mayonesa baja en grasa**
- ¾ taza (175 ml) de crema agria baja en grasa**
- 1 diente de ajo, machacado**
- ¼ taza (25 g) de queso Parmesano rallado**
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada**
- 2 cebolletas (“scallions”), picadas**
- Sal y pimienta, a gusto**

Cortar los tomates en cuartos y disponerlos en las bandejas, la parte cortada apuntando hacia arriba. Deshidratar en 140 °F (60 °C) por aprox. 7 horas (o usar el programa M2), hasta que estén secos y curtidos. Picar los tomates deshidratados. Poner los tomates, el queso crema y la mayonesa en el bol de una procesadora de alimentos; procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Colocar la mezcla en un tazón grande. Agregar la crema agria, el ajo, el queso Parmesano, la albahaca, los cebollinos, la sal y la pimienta; revolver. Servir con su pan o galletas saladas favoritos.

Información nutricional por porción:

*Calorías 124 • Carbohidratos 6 g • Proteínas 4 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 4 g
Colesterol 18 mg • Sodio 320 mg • Calcio 83 mg • Fibra 1 g*

Rollitos de yogur

Rinde 2 rollitos

- 8 onzas (235 ml) de yogur de vainilla**
- 2 cucharadas de su mermelada favorita**

Revolver el yogur con la mermelada. Usando una espátula, esparcir la mezcla en una capa delgada en la hoja para preparar “cuero” de fruta. Colocar la hoja en una de las bandejas. Deshidratar en 150 °F (65 °C) por aprox. 5 horas (o usar el programa M1), hasta que el yogur ya no esté húmedo y pegajoso. Despegar la lámina de la hoja y cortarla a la mitad. Enrollar cada mitad y guardar en papel film/plástico, a temperatura ambiente.

Nota: también puede usar yogur de fruta, pero pedazos de frutas pueden hacer que la mezcla no se esparza uniformemente.

Información nutricional por rollito (media hoja):

*Calorías 152 • Carbohidratos 29 g • Proteínas 6 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 6 mg • Sodio 81 mg • Calcio 198 mg • Fibra 0 g*

Rollitos de compota de manzana y fruto seco

Rinde 2 rollitos

- 2/3** taza (160 ml) de compota de manzana sin azúcar
- 1** pizca de canela en polvo
- 1** pizca de nuez moscada rallada
- 1/2** cucharadita de miel
- 1/4** cucharadita de jugo de limón fresco
- 1** cucharada de arándanos agrios secos, finamente picados
- 1** cucharada de nueces, finamente picadas

Mezclar la compota de manzana, la canela, la nuez moscada, la miel y el jugo de limón en un tazón mediano. Usando una espátula, esparcir la mezcla en una capa delgada en la hoja para preparar “cuero” de fruta. Esparcir los arándanos agrios y las nueces encima, y hundirlos ligeramente. Deshidratar en 150 °F (65 °C) por 4 horas (o usar el programa M2), hasta que la compota de manzana ya no esté húmeda. Despegar la lámina de la hoja y cortarla a la mitad. Enrollar cada mitad y guardar en papel film/plástico, a temperatura ambiente.

Información nutricional por rollito (media hoja):

*Calorías 94 • Carbohidratos 15 g • Proteínas 0 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 2 mg • Calcio 8 mg • Fibra 1 g*

Rollitos de banana y fresa

Rinde 2 rollitos

- 3/4** taza (150 g) de fresas, picadas
- 1/2** banana fresca, en rodajas
- 1/2** cucharada de miel
- 1/2** cucharadita de jugo de limón fresco
- Spray vegetal**

Poner todos los ingredientes, excepto el spray vegetal, en la jarra de una licuadora y licuar hasta obtener una mezcla suave. Rociar un poco de spray vegetal sobre una toallita de papel y engrasar la hoja para preparar “cuero” de fruta. Esparcir el puré de fruta en la hoja. Deshidratar en 150 °F (65 °C) por aprox. 5 horas (o usar el programa M1), hasta que el puré ya no esté húmedo. Despegar la lámina de la hoja y cortarla a la mitad. Enrollar cada mitad y guardar en papel film/plástico, a temperatura ambiente.

Información nutricional por rollito (media hoja):

*Calorías 63 • Carbohidratos 16 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg • Calcio 12 mg • Fibra 2 g*

Muesli tropical

Rinde 7 porciones

- 3 tazas (240 g) de copos de avena (no utilice avena instantánea)**
- ¾ taza (65 g) de coco rallado**
- ½ taza (55 g) de germen de trigo**
- ⅓ taza (65 g) de azúcar moreno**
- ½ taza (60 g) de arándanos agrios secos**
- ½ taza (80 g) de trocitos de piña deshidrata**
- ½ taza (30 g) de chips de banana, pedacitos**
- 1 taza (100 g) de pacanas, picadas**
- 1 cucharada de ralladura de naranja**
- 1 cucharada (15 ml) de extracto natural de vainilla**
- ¼ taza (55 g) de mantequilla, derretida**
- 2 cucharadas de néctar de agave o de miel**
- ⅓ taza (80 ml) de jarabe de arce/maple**
- ¼ cucharadita de sal**

Colocar los ingredientes secos y la vainilla en un tazón grande; revolver. Colocar la mantequilla, el néctar de agave o la miel, el jarabe de arce y la sal en un tazón pequeño; revolver. Agregar la mezcla de mantequilla/jarabe a los ingredientes secos. Revolver para mezclar. Forrar tres bandejas con papel sulfurizado y dividir la mezcla entre las bandejas, formando montoncitos de muesli con los dedos. Deshidratar en 150 °F (65 °C) por aprox. 3 horas (o usar el programa M1), hasta que el muesli ya no esté húmedo. Conservar a temperatura ambiente, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción:

*Calorías 318 • Carbohidratos 44 g • Proteínas 8 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 9 mg • Sodio 59 mg • Calcio 46 mg • Fibra 6 g*

Papas crujientes con sabor a vinagre

Rinde 4 porciones

- 3** papas “Russet” medianas, peladas si desea
- 1** taza (235 ml) de vinagre de sidra de manzana
- 2** cucharadas de aceite de oliva
- Sal gruesa, a gusto**

Cortar las papas en rodajas delgadas de $\frac{1}{8}$ de pulgada (3 mm). Dejar macerar las papas en vinagre por 8 a 12 horas; esto evitará que las papas tengan un sabor pastoso. Escurrir las papas, colocarlas en un tazón y revolverlas con el aceite de oliva. Forrar las bandejas con papel sulfurizado y disponer las rodajas en ellas, sin superponerlas. Rociar con sal. Deshidratar en 150 °F (65 °C) por aprox. 8 a 12 horas (o usar el programa M1), hasta que estén crujientes al gusto. Conservar a temperatura ambiente, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción:

*Calorías 198 • Carbohidratos 29 g • Proteínas 3 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 302 mg • Calcio 25 mg • Fibra 2 g*

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

L'utilisation d'appareils électriques, notamment en présence d'enfants, requiert la prise de précautions élémentaires, parmi lesquelles les suivantes :

1. **LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL**
2. Débrancher l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de le nettoyer. Le laisser refroidir complètement avant d'installer ou de retirer des pièces.
3. **ATTENTION : SURFACE CHAUDE.** Le déshydrateur alimentaire devient très chaud au toucher.
4. Veiller à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
5. Afin d'éviter les risques de choc électrique, ne jamais placer la base, le cordon ou la fiche dans l'eau ou tout autre liquide.
6. Ne pas utiliser l'appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou s'il est abîmé ; le renvoyer à un service après-vente autorisé afin qu'il soit inspecté.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par le fabricant peut présenter un risque d'incendie, d'électrocution ou de blessure.
8. Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.
9. Ne pas laisser le cordon pendre au bord d'une table ou d'un plan de travail, ni entrer en contact avec des surfaces chaudes.
10. Ne pas mettre l'appareil sur ou à proximité d'une plaque à gaz ou électrique, ni dans un four chaud.
11. **NE PAS obstruer les événements à l'arrière de l'appareil. MISE EN GARDE :** l'arrière de l'appareil peut devenir très chaud pendant l'utilisation.
12. Ne pas utiliser cet appareil à des fins autres que celles pour lesquelles il a été conçu.
13. Pour déconnecter l'appareil, appuyer d'abord sur le bouton ON/OFF pour vous assurer qu'il est éteint, puis le débrancher.

14. Ne jamais verser de liquide sur ou dans l'appareil.
15. Ne pas utiliser à proximité de matériaux combustibles ou de bouteilles aérosols.
16. Cet appareil ne devrait pas être utilisé par des enfants ou des personnes atteintes de certains handicaps physiques, mentaux ou sensoriels, ou qui ne disposent pas des connaissances ou de l'expérience nécessaires, à moins qu'une personne responsable de leur sécurité leur en ait expliqué le fonctionnement ou les encadre. Veiller à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.

GARDER CES INSTRUCTIONS USAGE COMMERCIAL AUTORISÉ

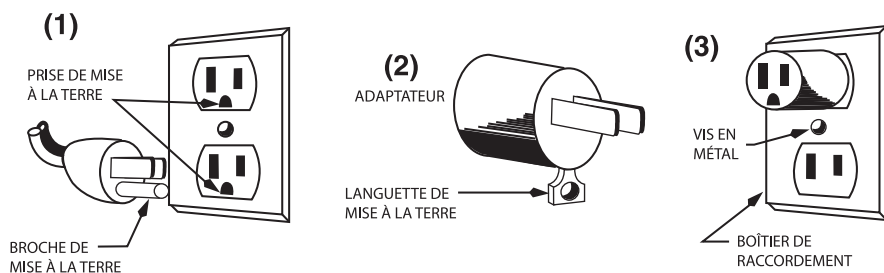
TABLE DES MATIÈRES

Importantes consignes de sécurité.....	46
Instructions de mise à la terre.....	48
Introduction.....	48
Pièces.....	49
Avant la première utilisation.....	50
Directives d'utilisation.....	50
Conseils utiles.....	52
Guide de déshydratation.....	53
Nettoyage et entretien.....	54
Sélection des aliments.....	54
Préparation des légumes.....	55
Préparation des fruits.....	57
Préparation des fruits à coque.....	59
Préparation des herbes et des fleurs.....	59
Conservation des aliments.....	60
Recettes.....	61

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Pour votre protection, cet appareil est équipé d'une fiche à trois broches. Cette fiche doit être branchée dans une prise de terre correctement configurée (Fig. 1).

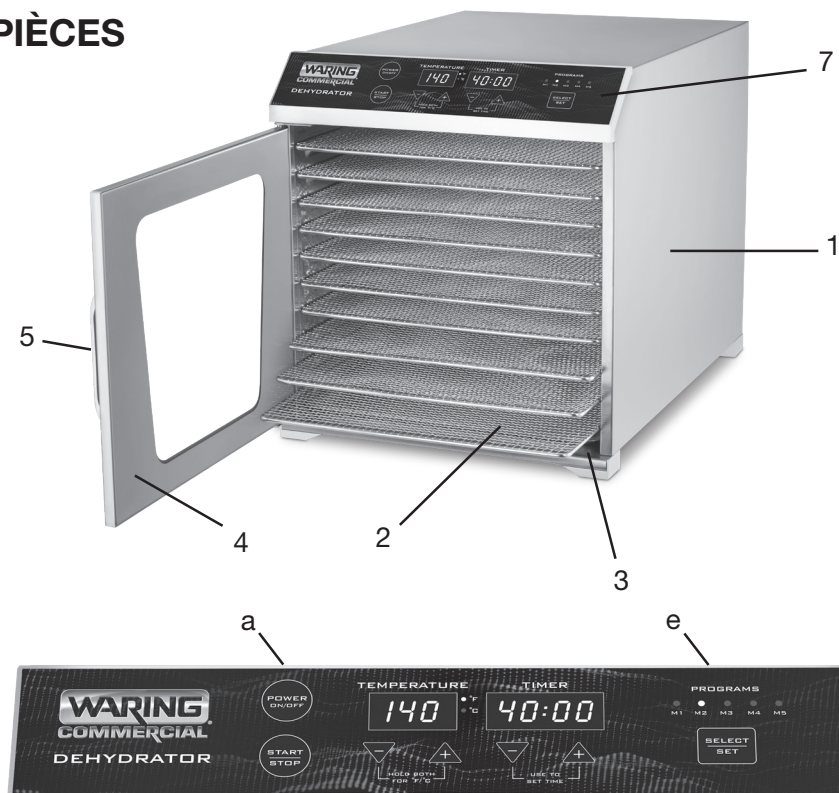
Vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire (Fig. 2) pour brancher l'appareil dans une prise polarisée jusqu'à ce que vous fassiez installer une prise de terre par un électricien. Afin d'assurer la mise à la terre, la languette de l'adaptateur doit être fixée au boîtier par une vis en métal (Fig. 3).



INTRODUCTION

Merci d'avoir acheté le déshydrateur alimentaire à 10 plateaux Waring® Commercial. La déshydratation des fruits et des légumes est une des méthodes de conservation des aliments les plus anciennes. On sèche les prunes et les raisins au soleil depuis des siècles. Les fruits et les légumes séchés/déshydratés font de délicieux desserts ou encarts. Il est aussi facile de sécher/déshydrater une variété de viande. Les bactéries ont besoin d'humidité pour se développer ; la déshydratation est donc une méthode de conservation saine. Vous pouvez même utiliser votre déshydrateur pour sécher des fleurs et faire des pots-pourris ! Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, prenez le temps de lire les précautions d'emploi et autres instructions contenues dans ce manuel.

PIÈCES



1. Boîtier
2. Plateaux (10)
3. Bac d'égouttement
4. Porte
5. Poignée de porte
6. Cordon d'alimentation (non illustré)
7. Bloc commande
 - a. Bouton POWER ON/OFF : allume et éteint l'appareil
 - b. Bouton START/STOP : commence ou interrompt le cycle de déshydratation
 - c. Flèches sous "TEMPERATURE" : permettent de régler la température, de 90 °F (180 °F) à 32 °C (82° C)
 - d. Flèches sous "TIMER" : permettent de régler le temps, jusqu'à 40 heures
 - e. Bouton SELECT/SET : permet de sélectionner un programme, de M1 à M5, ou modifier les programmes

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

1. Déballez l'appareil avec soin.
2. Laver les plateaux à l'eau savonneuse tiède. Rincer et bien sécher.
3. Nettoyer le boîtier à l'aide d'un linge doux sec ou d'une éponge légèrement humide. Ne jamais mettre le boîtier, la fiche ou le cordon dans l'eau ou tout autre liquide.

DIRECTIVES D'UTILISATION

1. Installer le déshydrateur à l'endroit voulu, en veillant à ne pas obstruer les événements arrière. Laissez un espace d'au moins 3 pieds (90 cm) entre l'appareil et tout mur pour permettre à l'air de circuler librement autour de l'appareil. **NE PAS** utiliser l'appareil sur ou à proximité de surfaces inflammables, telles qu'un tapis ou de la moquette.
MISE EN GARDE : NE PAS obstruer les événements à l'arrière de l'appareil ou au-dessus de la porte à l'avant de l'appareil.
2. Laver et trancher les aliments que vous souhaitez déshydrater.
3. Placer les aliments sur les plateaux, sans les superposer ni surcharger les plateaux. Les plateaux sont parfaits pour déshydrater une grande variété d'aliments, avec un minimum de préparation.
4. Brancher l'appareil dans une prise de 120 V et appuyer sur le bouton POWER ON/OFF pour le mettre en marche. Pour l'éteindre, appuyer sur le bouton POWER ON/OFF pendant 3 secondes.
5. La température par défaut est de 60 °C (140 °F) et la durée par défaut est de 8 heures.
6. Pour changer la température, utiliser les flèches +/- situées sous l'afficheur de température. Pour avancer plus rapidement, garder le doigt sur la touche.
7. Pour régler le temps, utiliser les flèches +/- situées sous le minuteur.
8. Appuyer sur le bouton START/STOP.
Laisser sécher les aliments pendant le temps recommandé (le temps de déshydratation dépend du type d'aliments).
9. Surveiller le processus de déshydratation et vérifier la texture avant d'arrêter l'appareil. Laisser les morceaux qui ne sont pas complètement déshydratés dans l'appareil jusqu'à ce qu'ils soient secs, en surveillant le processus de déshydratation.

10. À la fin du temps, l'appareil sonnera et éteindra la chaleur. Le ventilateur restera allumé pendant une minute pour refroidir l'appareil. Ensuite, l'appareil s'éteindra. Pour l'éteindre, appuyer sur le bouton POWER ON/OFF pendant 3 secondes.
11. Retirer les plateaux et laisser refroidir les aliments. Une fois refroidis, retirer les aliments des plateaux. Les conserver dans des contenants ou sachets hermétiques à usage alimentaire. Remarque : vous pouvez également emballer les aliments sous vide (visiter notre site Internet pour plus d'informations sur nos emballeuses sous vide).
12. Réfrigérer les aliments que vous n'allez pas manger dans les jours qui suivent. Si vous souhaitez congeler les aliments, utiliser des contenants ou des sachets pour la congélation.

PROGRAMMATION ET UTILISATION DES PROGRAMMES M1-M5

1. Appuyer à plusieurs reprises sur le bouton SELECT/SET situé sous "PROGRAMS" ; le voyant lumineux du programme correspondant s'allumera.
2. Pour votre commodité, les programmes ont été préprogrammés en usine (voir le tableau ci-dessous).

Mémoire	Type d'aliment	Température	Temps
M1	Bœuf séché	150 °F/65 °C	8 h
M2	Fruits	140 °F/60 °C	12 h
M3	Légumes	130 °F/55 °C	10 h
M4	Herbes	100 °F/38 °C	6 h
M5	Fruits de mer	145 °F/63 °C	12 h

3. Pour changer un programme, appuyer sur le bouton SELECT/SET jusqu'à ce que le voyant lumineux correspondant au programme s'allume.
4. Utiliser les flèches +/- sous l'afficheur de température pour régler la température au niveau voulu.
5. Utiliser les flèches +/- sous le minuteur pour régler le temps. Remarque : il vous faudra régler le temps, ou le programme ne fonctionnera pas.
6. Pour garder le programme en mémoire et sortir du mode de programmation, appuyer sur le bouton SELECT/SET pendant 3 secondes ; l'appareil émettra un bip sonore pour confirmer que le programme a été configuré.

Comment changer l'unité de température

L'unité de température par défaut est le degré Fahrenheit. Pour changer l'unité de température au degré Celsius, appuyer simultanément sur les flèches +/- situées sous l'afficheur de température pendant 3 secondes.

CONSEILS UTILES

Le temps de déshydratation peut varier en fonction de nombreux facteurs, y compris l'humidité ambiante, la température initiale des aliments, la quantité d'aliments dans le déshydrateur, la maigreur de la viande, etc.

- Laver et sécher les plateaux avant l'utilisation si vous n'avez pas utilisé le déshydrateur depuis longtemps.
- Utiliser des fruits et des légumes frais ; les aliments en conserve ne se déshydratent pas bien.
- Toujours laver les fruits et les légumes avant la préparation.
- Pour obtenir des résultats optimaux, préparer les fruits et les légumes selon les instructions contenues dans ce manuel.
- Laisser le déshydrateur allumé pendant longtemps n'est généralement pas dangereux ; toutefois, veiller à ce qu'il se trouve dans un endroit sûr. Lire et suivre les consignes de sécurité au début de ce manuel.
- Noter le type d'aliment, son poids avant et après la déshydratation, le temps de déshydratation et le résultat final vous aidera à déterminer la meilleure méthode de déshydratation pour toujours obtenir le résultat voulu.
- On peut remplacer les fruits/légumes frais par des fruits/légumes secs dans de nombreuses recettes. Expérimentez avec les recettes à la fin de ce manuel ; vous ne tarderez pas à découvrir des manières créatives d'utiliser les aliments déshydratés.

GUIDE DE DÉSHYDRATATION*

Aliment	Température	Temps de déshydratation approximatif	Préparation
HERBES	100 °F/38 °C	4 à 6 heures	Disposer les herbes sur le(s) plateau(x)
FRUITS			
Pommes	140 °F/60 °C	6,5 heures	Couper les pommes en tranches de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Bananes		20 heures	Couper les bananes mûres en rondelles de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Bleuets/Myrtilles		36 heures	Disposer les bleuets/myrtilles entiers sur le(s) plateau(x)
Raisin		48 heures	Couper des grains de raisin sans pépins en deux et disposer les moitiés sur le(s) plateau(x)
Mangue		5 heures	Couper la mangue fraîche en tranches de ⅛ po. (3 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Ananas		8,5 heures	Couper l'ananas frais en tranches de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Framboises		26 heures	Disposer les framboises entières sur le(s) plateau(x)
Fraises		9 heures	Couper les fraises entières en rondelles de ½ po. (1,5 cm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Tomates		7 heures	Couper les tomates en rondelles de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
LÉGUMES			
Betteraves	130 °F/55 °C	5 heures	Peler les betteraves fraîches, les couper en rondelles de ⅛ po. (3 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Poivrons		12 heures	Couper les poivrons en rondelles de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Brocoli		4 heures	Séparer les fleurons de brocoli en petits morceaux et les disposer ces-derniers sur le(s) plateau(x)
Carottes		4,5 heures	Couper les carottes en tranches de ⅛ po. (3 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Céleri		4 heures	Couper le céleri en rondelles de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Chou frisé		4 heures	Disposer les feuilles de chou frisé sur le(s) plateau(x)
Champignons		4 heures	Couper les champignons frais en rondelles de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Courgettes jaunes		5 heures	Couper les courgettes jaunes en rondelles de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Ignames		4,5 heures	Couper les ignames en rondelles de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)

*Le temps de déshydratation dépend de l'épaisseur des tranches/rondelles, de la fraîcheur des aliments, du taux d'humidité initial des aliments, de la quantité d'aliments sur les plateaux, de la température ambiante et de l'humidité ambiante. Les résultats et les goûts personnels peuvent varier ; les informations ci-dessus sont approximatives.

GUIDE DE DÉSHYDRATATION* (SUITE)

Aliment	Température	Temps de déshydratation approximatif	Préparation
VIANDE, POISSON ET VOLAILLE			
Bœuf séché	150 °F/65 °C	8 heures	Enlever le gras du rôti, le couper en tranches de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Poisson sec		8 heures	Couper le saumon frais en tranches de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)
Volaille	170 °F/76 °C	12 heures	Congeler brièvement le blanc de poulet, le couper en tranches de ¼ po. (5 mm) et disposer ces-dernières sur le(s) plateau(x)

*Le temps de déshydratation dépend de l'épaisseur des tranches/rondelles, de la fraîcheur des aliments, du taux d'humidité initial des aliments, de la quantité d'aliments sur les plateaux, de la température ambiante et de l'humidité ambiante. Les résultats et les goûts personnels peuvent varier ; les informations ci-dessus sont approximatives.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Veiller à ce que l'appareil soit éteint ("OFF"), froid et débranché avant toute opération de nettoyage ou d'entretien.

1. Les plateaux de déshydratation sont lavables au lave-vaisselle. Selon ce que vous avez déshydraté, il peut être nécessaire de faire tremper les plateaux avant de les laver pour ôter les résidus.
2. Essuyer le boîtier de l'appareil et la porte à l'aide d'un chiffon légèrement humide.
Bien sécher avec un chiffon propre.

Toute autre opération d'entretien ou de réparation doit être effectuée par un technicien autorisé.

SÉLECTION DES ALIMENTS

Choisir des aliments en bon état. Utiliser des fruits tout juste mûrs, car c'est le moment où ils contiennent le plus haut niveau de sucre et offrent les meilleurs résultats. Utiliser des légumes frais et croquants. Éviter d'utiliser des fruits verts ; cela donne des résultats imprévisibles et souvent sans saveur et amers. Éviter également d'utiliser des fruits trop mûrs ou abîmés. Enlever les parties abîmées des fruits et des légumes. Utiliser de la viande, de la volaille et du poisson frais et maigres. La qualité et le goût du produit final dépendra aussi de la préparation, du temps de déshydratation et de la méthode de conservation. Suivre les instructions de préparation,

déshydratation et conservation incluses dans de manuel pour obtenir des résultats optimaux.

IMPORTANT : si vous soupçonnez que les aliments sont contaminés, ne pas essayer de les déshydrater ; les jeter.

PRÉPARATION DES LÉGUMES

Les légumes contiennent moins d'acide et de sucre que les fruits ; ils demandent donc un peu plus de préparation. Certains légumes sont meilleurs congelés que déshydratés ; soyez donc sélectifs dans votre choix.

Préparation

Utiliser des légumes de la plus haute qualité. Laver soigneusement les légumes, juste avant de les déshydrater, pour éliminer la terre et les bactéries. La plupart des légumes devront être épluchés, pelés, coupés ou râpés avant d'être déshydratés.

Prétraitement

Il est conseillé de blanchir les légumes avant de les déshydrater. Cela détruit les enzymes qui peuvent changer leur goût et leur texture une fois déshydratés et rendre la reconstitution difficile. Blanchir les légumes à la vapeur est la meilleure méthode pour préserver le goût et les vitamines, mais on peut également les blanchir au micro-ondes.

Blanchiment à la vapeur

Placer les légumes coupés en morceaux dans le panier d'un cuiseur vapeur et les faire cuire à la vapeur pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds, mais pas complètement cuits. Remuer de temps en temps pour assurer un blanchiment uniforme. Disposer les légumes sur les plateaux de déshydratation.

Blanchiment au micro-ondes

Le micro-ondes est très pratique pour blanchir les légumes frais. Laver et couper les légumes. Mettre les légumes dans un plat à micro-ondes, ajouter un peu d'eau et placer un couvercle sur le plat. Faire cuire pendant $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{3}$ du temps de cuisson normal, en remuant à la moitié du temps. Les légumes blanchis au micro-ondes auront une couleur plus vive que ceux blanchis à la vapeur. Disposer les légumes sur les plateaux de déshydratation.

PRÉPARATION DES LÉGUMES

Asperges	Couper les têtes. Les têtes sont meilleures que les tiges, mais celles-ci peuvent aussi être déshydratées puis réduites en miettes pour servir d'assaisonnement.
Haricots verts	Équeuter et couper comme désiré. Blanchir et congeler pendant 30 à 45 minutes.
Betteraves	Éplucher en laissant environ 1 po. (2,5 cm) de tige et de racines. Blanchir, laisser refroidir, puis couper la tête et le pied. Couper en rondelles.
Brocoli	Éplucher et couper en morceaux. Cuire à la vapeur pendant 4 à 5 minutes
Carottes	Laver, peler et couper en rondelles de ½ po. (1,5 cm). Cuire à la vapeur pendant 4 à 5 minutes
Maïs	Retirer les feuilles, laver et blanchir. Laisser refroidir et égrainer.
Céleri	Séparer les feuilles des tiges. Placer les feuilles et les tiges sur des plateaux différents.
Ciboulette	Laver, sécher et émincer.
Concombres	Laver, éplucher et couper en rondelles de ¼ po. (5 mm).
Ail	Séparer et peler les gousses. Couper les gousses en deux ou en rondelles.
Champignons	Laver et retirer les pieds. Sécher, puis couper en deux ou en rondelles.
Oignons	Couper les pointes et éplucher. Couper en rondelles ou émincer.
Poivrons	Laver, équeuter et égrainer. Couper en deux, en quatre, en rondelles ou en lamelles.
Piments (jalapeño)	Laver et sécher (entiers).

- Pommes de terre Laver, éplucher et couper en tranches; blanchir à la vapeur. Rincer à l'eau froide et bien sécher avant de les disposer sur le(s) plateau(x). Remarque : si vous ne souhaitez pas éplucher les pommes de terre, bien les frotter et éliminer les germes et les cicatrices avec la pointe d'un couteau.
- Tomates Laver et équeuter. Plonger dans l'eau bouillante, puis dans l'eau glacée à l'aide d'une louche ou de pinces. Peler. Couper en deux ou en quatre.

PRÉPARATION DES FRUITS

La plupart des fruits peuvent être déshydratés, mais certains demandent plus de temps que d'autres. Utiliser les instructions suivantes comme guide pour déshydrater la plupart des fruits. Nous vous conseillons d'expérimenter avec des fruits de saison.

Préparation

Laver les fruits et retirer les parties abîmées ou trop mûres. Les peler si vous le souhaitez. Couper les gros fruits en deux. S'il y a une grande différence entre les morceaux, les couper en rondelles de $\frac{3}{8}$ po. à $\frac{1}{2}$ po. (1 à 1,5 cm) pour une déshydratation uniforme. Il n'est pas nécessaire de couper les petits fruits, comme le raisin et les cerises. Retirer les noyaux des prunes, cerises, abricots, etc. Peler les fruits qui ont été cirés. Peler les autres fruits est facultatif ; si vous les souhaitez, peler les poires dont la peau est granuleuse et les pêches dont la peau est duveteuse.

La plupart des fruits, comme l'ananas, le raisin, les fraises et les prunes, peuvent se déshydrater immédiatement après avoir été coupés. D'autres fruits, comme les pommes, les abricots, les pêches et les poires, noircissent lorsqu'on les expose à l'air et doivent être prétraités. Cela préservera la couleur et les vitamines A et C.

Prétraitement

Il y a plusieurs méthodes de prétraitement. Il n'est pas toujours nécessaire de prétraiter les aliments avant de les déshydrater. Néanmoins, cela peut améliorer leur aspect, augmenter la durée de conservation, et même la valeur nutritionnelle. Essayer plusieurs méthodes de déshydratation, avec ou sans prétraitement, et

comparer les résultats. Important : traités ou non, il est essentiel de conserver les aliments de manière adéquate afin de garantir leur qualité.

Prétraitement au bisulfite de sodium

Utiliser des produits de qualité alimentaire uniquement. Dissoudre une c. à thé de bisulfite de sodium dans 945 ml d'eau. Faire tremper les morceaux de fruits dans cette solution pendant 2 minutes ; cela aidera à préserver la vitamine C et la couleur. Le bisulfite de sodium est généralement disponible en pharmacie.

Prétraitements naturels

Le haut contenu en vitamine C du jus d'ananas et du jus de citron fait d'eux une excellente option de prétraitement pour éviter que les fruits ne noircissent. Plonger les fruits dans le jus immédiatement après les avoir coupés. Après 2 minutes, les retirer du jus et les disposer sur les plateaux. On peut aussi tremper les fruits dans du miel, du jus de citron vert ou d'orange, ou bien encore les saupoudrer de poudre de gélatine ou de noix de coco râpée pour leur donner un goût exotique. Utilisez votre imagination !

Il est parfois conseillé de retourner les oreillons de fruits (spécialement les abricots) pour qu'ils sèchent plus vite. Bien que cela soit certain, cela leur fait aussi perdre du jus, source de vitamines. Au lieu de retourner les oreillons, nous vous conseillons de les couper en deux ; cela préservera leur valeur nutritionnelle et leur couleur, et facilitera la reconstitution.

Pommes	Bien laver et éplucher si désiré. Couper en deux, retirer le trognon et couper en rondelles. Prétraiter au jus de citron.
Abricots	Laver, couper en deux et dénoyauter. Couper en quatre si désiré.
Bananes	Éplucher et couper en rondelles. Prétraiter au jus de citron.
Cerises	Laver, équeuter et dénoyauter
Noix de coco	Vider le lait, ouvrir la noix de coco et retirer la chair. Sécher et couper en petits morceaux.
Figues	Laver, équeuter et couper en deux ou en quatre. Faire sécher, la peau en haut.

Raisin	Séparer les grains de raisin, laver ; couper en rondelles ou laisser entiers.
Papaye	Laver, éplucher et couper en morceaux.
Pêches	Laver, couper en deux et dénoyauter. Couper en quatre si désiré.
Poires	Laver, couper en deux et retirer le trognon. Couper en morceaux ou en rondelles. Prétraiter au jus de citron.
Ananas	Éplucher, retirer le cœur et couper en morceaux.
Prunes	Laver, couper en deux et dénoyauter. Couper en quatre si désiré.
Fraises	Laver ; couper en rondelle si désiré.

PRÉPARATION DES FRUITS À COQUE

Pour déshydrater les noix, noisettes, amandes et autres fruits à coque, les décortiquer et les rincer à l'eau tiède. Les sécher, puis les étaler sur les plateaux. Les déshydrater jusqu'à ce qu'ils soient bien secs et fragiles, en général de 20 à 30 heures.

Une fois déshydratés, les laisser refroidir. Congeler les fruits à coque que vous n'allez pas manger dans les jours qui suivent pour préserver leur fraîcheur. Les décongeler avant de les manger.

PRÉPARATION DES HERBES ET DES FLEURS

Laver et sécher les herbes aromatiques et les fleurs avant de les déshydrater. Retirer les parties abîmées, molles ou décolorées. Laisser les feuilles et les fleurs sur les tiges. Étaler sur les plateaux et déshydrater pendant 2 à 7 heures, selon le type d'herbe ou de fleur et leur taille. Une fois déshydratées, les retirer des plateaux et les laisser refroidir. Retirer les feuilles ou les fleurs des tiges si désiré. Les écraser si désiré.

Pour obtenir de meilleurs résultats, cueillir les fleurs le matin, après que le soleil ait séché la rosée, ou bien le soir avant que la brume

ne mouille les pétales. Ne pas utiliser de fleurs ayant été traitées à l'insecticide ou autre substance chimique. Si vous souhaitez déshydrater des herbes aromatiques et des fleurs en même temps, placer les fleurs sur les plateaux du bas et les herbes sur ceux du haut ; cela évitera que des poussières de fleur ne tombent sur les herbes.

CONSERVATION DES ALIMENTS

Emballages

Les aliments séchés doivent être emballés avec soin. Les mettre dans des sachets de congélation en plastique, en expulsant un maximum d'air. Remarque : vous pouvez également utiliser des sachets thermosoudables. Mettre les sachets en plastique dans un récipient hermétique en métal, plastique ou verre. Garder les aliments directement dans un récipient, sans les placer au préalable dans des sachets de congélation, les expose à l'air, ce qui peut avoir des conséquences négatives. Emballer les aliments déshydratés sous vide prolongera considérablement leur durée de conservation. Visiter notre site Internet pour plus d'informations sur nos emballeuses sous vide.

Conditions de conservation

Une fois emballés, garder les aliments déshydratés dans un endroit sombre et frais. Plus la température est basse, plus la durée de conservation sera longue. La durée de conservation augmente de 2 à 3 fois par baisse de 18 °F (10 °C). Il est donc conseillé de conserver les aliments déshydratés au réfrigérateur ou au congélateur si vous avez de la place. Si ce n'est pas le cas, garder les aliments déshydratés dans l'endroit le plus frais de votre maison. La lumière peut aussi détériorer l'aspect et la valeur nutritionnelle des aliments ; il est donc conseillé de conserver les aliments déshydratés dans des récipients opaques ou de couleur.

Durée de conservation

Les fruits se conserveront plus longtemps que les légumes, du fait de leur haut contenu en sucre et en acide. Bien emballés et conservés à température ambiante (70 °F/21 °C) ou moindre, les fruits conserveront leur aspect et leur valeur nutritionnelle jusqu'à un an. Il est conseillé de consommer la plupart des légumes dans

les 6 mois suivant leur déshydratation. **LES FRUITS ET LES LÉGUMES CONSERVÉS PENDANT PLUS LONGTEMPS N'AURONT PAS AUSSI BON GOÛT ET NE CONTIENDRONT PAS AUTANT DE VITAMINES, MAIS ILS NE POURRONT PAS TANT QUE LEUR EMBALLAGE EST INTACT.**

RECETTES

Bœuf séché

Quantité : 8 portions

- 1½ livre (680 g) de bavette de bœuf**
- ⅓ tasse (80 ml) de sauce Worcestershire**
- 2 c. à table de sauce barbecue fumée**
- ¼ tasse (60 ml) de sauce de soja**
- 2 c. à table de sucre blond**
- 2 gousses d'ail**
- ¼ c. à thé de poivre noir moulu**

Mettre la viande sur une assiette et la congeler pendant 1 heure ; cela la rendra plus facile à couper en lamelles. Couper la viande en lamelles de ¼ po. (5 mm) de large, contre le grain. Mélanger le reste des ingrédients. Mettre les lamelles de viande dans le mélange et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Égoutter et disposer les lamelles sur les plateaux, sans qu'elles ne se touchent. Déshydrater à 150 °F (65 °C) pendant environ 8 heures (ou bien utiliser le programme M1), jusqu'à obtention du résultat voulu, en retournant les lamelles une fois à la moitié du temps. Conserver dans un récipient hermétique, au réfrigérateur ou au congélateur.

Analyse nutritionnelle par portion :

*Calories 165 • Glucides 6 g • Protéines 18 g • Lipides 7 g • Lipides saturés 3 g
Cholestérol 34 mg • Sodium 423 mg • Calcium 40 mg • Fibres 0 g*

Thon séché

Quantité : 6 portions

- 1 livre (455 g) de thon frais (steak)**
- 1 c. à table de gingembre râpé**
- 2 c. à thé d'ail écrasé**
- ¼ tasse (60 ml) de sauce de soja**
- ¼ tasse (60 ml) de jus d'orange**
- 2 c. à table de vinaigre de vin de riz**
- 1 c. à thé de sucre blond**

Couper le steak de thon en deux. Mettre le thon sur une assiette et le congeler pendant 1 heure ; cela le rendra plus facile à couper en lamelles. Placer le thon sur le flan, le côté coupé sur la planche à découper. Couper en morceaux de ¼ po. (5 mm), puis en lamelles de 1 po. (2,5 cm). Mettre le gingembre, l'ail, la sauce de soja, le jus d'orange, le vinaigre de vin de riz et le sucre dans un bol ; mélanger. Mettre le thon dans le mélange et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Égoutter et disposer les lamelles sur les plateaux, sans qu'elles ne se touchent. Déshydrater à 150 °F (65 °C) pendant environ 8 heures (ou bien utiliser le programme M1), jusqu'à obtention du résultat voulu, en retournant les lamelles une fois à la moitié du temps. Conserver dans un récipient hermétique, au réfrigérateur ou au congélateur.

Analyse nutritionnelle par portion :

*Calories 124 • Glucides 3 g • Protéines 18 g • Lipides 4 g • Lipides saturés 1 g
Cholestérol 28 mg • Sodium 384 mg • Calcium 12 mg • Fibres 0g*

“Saucisses” de bœuf piquantes

Quantité : 15 portions (30 “saucisses”)

- 3 livres (910 g) de viande hachée**
- 1 c. à table de paprika**
- 1½ c. à thé de poivre de Cayenne**
- 1½ c. à thé de flocons de piment rouge**
- 1 c. à table de poudre d'ail**
- 4 c. à table de sauce Worcestershire**
- 2 c. à thé de sel de saumure**

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Former des “saucisses” de 5 x ½ po. (12 cm x 1,5 cm). Placer les “saucisses” sur une plaque. Réfrigérer pendant 8 à 12 heures, sans couvrir. Disposer les “saucisses” sur les plateaux, sans qu'elles ne se touchent. Déshydrater à 150 °F (65 °C) pendant environ 5 heures (ou bien utiliser le programme M1), jusqu'à obtention du résultat voulu. Conserver dans un récipient hermétique, au réfrigérateur ou au congélateur.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 201 • Glucides 2 g • Protéines 17 g • Lipides 14 g • Lipides saturés 5 g • Cholestérol 61 mg • Sodium 182 mg • Calcium 20 mg • Fibres 0 g

Poulet Teriyaki séché

Quantité : 8 portions

- 2½ livres (1.1 kg) de blancs de poulet désossés et sans peau**
- ½ tasse (120 ml) de sauce Teriyaki**
- ¾ tasse (175 ml) de jus d'ananas**
- 1½ c. à table de sauce barbecue au goût fumé**
- ¾ c. à thé de flocons de piment rouge**

Retirer la graisse du poulet. Mettre le poulet sur une plaque et le congeler pendant 1 heure ; cela le rendra plus facile à couper en lamelles. Couper le poulet en lamelles de ¼ po. (5 mm). Mélanger le reste des ingrédients. Mettre les lamelles de poulet dans le mélange et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Égoutter et disposer les lamelles sur les plateaux, sans qu'elles ne se touchent. Déshydrater à 170 °F (77 °C) pendant environ 20 heures, ou jusqu'à obtention du résultat voulu, en retournant les lamelles une fois à la moitié du temps. Conserver dans un récipient hermétique, au réfrigérateur ou au congélateur.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 179 • Glucides 5 g • Protéines 33 g • Lipides 2 g • Lipides saturés 0 g • Cholestérol 81 mg • Sodium 340 mg • Calcium 22 mg • Fibres 0 g

Pâte à tartiner aux tomates séchées et au basilic

Quantité : 10 portions

- 10 tomates Roma de la même taille**
- 8 onces (255 g) de fromage à la crème demi-écrémé**
- ½ tasse (120 ml) de mayonnaise allégée**
- ¾ tasse (90 g) de crème allégée**
- 1 gousse d'ail écrasée**
- ¼ tasse (25 g) de Parmesan râpé**
- 2 c. à table de basilic frais haché**
- 2 échalotes émincées**
- sel et poivre, au goût**

Couper les tomates en quatre et les placer sur les plateaux, le côté coupé vers le haut. Déshydrater à 140 °F (60 °C) pendant environ 7 heures (ou bien utiliser le programme M2), jusqu'à ce qu'elles soient caoutchouteuses. Couper les tomates déshydratées en petits morceaux. Mettre les tomates, le fromage à la crème et la mayonnaise dans un robot de cuisine, et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Mettre le mélange dans un saladier. Ajouter la crème, l'ail, le Parmesan, le basilic, l'échalote, le sel et le poivre. Servir avec votre pain ou biscuits salés favoris.

Analyse nutritionnelle par portion :

*Calories 124 • Glucides 6 g • Protéines 4 g • Lipides 10 g • Lipides saturés 4 g
Cholestérol 18 mg • Sodium 320 mg • Calcium 83 mg • Fibres 1 g*

Rouleaux de yogourt

Quantité : 2 rouleaux

- 8 onces (235 ml) de yogourt à la vanille**
- 2 c. à table de votre confiture préférée**

Mélanger le yogourt et la confiture. Étaler une couche fine sur la plaque pour "cuirs" de fruit à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Mettre la plaque sur un des plateaux. Couvrir et déshydrater à 150 °F (65 °C) pendant environ 5 heures (ou bien utiliser le programme M5), jusqu'à ce que le yogourt ne soit plus humide et collant. Décoller de la plaque et couper en deux. Rouler chaque moitié et conserver dans du film étirable, à température ambiante.

Remarque : on peut aussi utiliser du yogourt aux fruits.

Analyse nutritionnelle par rouleau :

*Calories 152 • Glucides 29 g • Protéines 6 g • Lipides 1 g • Lipides saturés 1 g
Cholestérol 6 mg • Sodium 81 mg • Calcium 198 mg • Fibres 0 g*

Rouleaux épicés de pomme et de fruits secs

Quantité : 2 rouleaux

- 2/3 tasse (160 g) de compote de pomme sans sucre**
- 1 pincée de cannelle en poudre**
- 1 pincée de noix de muscade râpée**
- 1/2 c. à thé de miel**
- 1/4 c. à thé de jus de citron**
- 1 c. à table d'airelles/canneberges séchées, finement émincées**
- 1 c. à table de noix, finement émincées**

Mélanger la compote, la cannelle, la noix de muscade, le miel et le jus de citron dans un bol moyen. Étaler une couche fine sur la plaque pour “cuirs” de fruit à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Couvrir d'airelles/canneberges et de noix, et presser légèrement dans la compote. Couvrir et déshydrater à 150 °F (65 °C) pendant 4 heures (ou bien utiliser le programme M2), jusqu'à ce que la compote de pomme ne soit plus humide. Décoller de la plaque et couper en deux. Rouler chaque moitié et conserver dans du film étirable, à température ambiante.

Analyse nutritionnelle par rouleau :

*Calories 94 • Glucides 15 g • Protéines 0 g • Lipides 3 g • Lipides saturés 0 g
Cholestérol 0 mg • Sodium 2 mg • Calcium 8 mg • Fibres 1 g*

Rouleaux fraise banane

Quantité : 2 rouleaux

- 3/4 tasse (150 g) de fraises en petits morceaux**
- 1/2 banane, en rondelles**
- 1/2 c. à table de miel**
- 1/2 c. à thé de jus de citron**
- Spray végétal**

Mettre tous les ingrédients (sauf le spray végétal) dans un mélangeur et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Vaporiser un peu de spray végétal sur une serviette en papier et frotter légèrement la plaque pour “cuirs” de fruit. Étaler le mélange sur la plaque. Couvrir et déshydrater à 150 °F (65 °C) pendant environ 5 heures (ou bien utiliser le programme M1), jusqu'à ce que le mélange ne soit plus humide et collant. Décoller de la plaque et couper en deux. Rouler chaque moitié et conserver dans du film étirable, à température ambiante.

Analyse nutritionnelle par rouleau :

*Calories 63 • Glucides 16 g • Protéines 1 g • Lipides 0 g • Lipides saturés 0 g
Cholestérol 0 mg • Sodium 1 mg • Calcium 12 mg • Fibres 2 g*

Muesli tropical

Quantité : 7 portions

- 3 tasses (240 g) de flocons d'avoine à l'ancienne**
- ¾ tasse (65 g) de noix de coco râpée**
- ½ tasse (55 g) de germe de blé**
- ⅓ tasse (65 g) de cassonade/sucre roux**
- ½ tasse (60 g) d'airelles/canneberges séchées**
- ½ tasse (80 g) d'ananas séché en petits morceaux**
- ½ tasse (30 g) de chips de banane, en morceaux**
- 1 tasse (100 g) de noix de pecan émincées**
- 1 c. à table de zeste d'orange**
- 1 c. à table d'extrait de vanille**
- ¼ tasse (55 g) de beurre fondu**
- 2 c. à table de sirop d'agave ou de miel**
- ⅓ tasse (105 g) de sirop d'érable**
- ¼ c. à thé de sel**

Mélanger les ingrédients secs et la vanille dans un saladier. Dans un bol, mélanger le beurre, le sirop d'agave ou le miel, le sirop d'érable et le sel. Verser le mélange de beurre/sirop sur les ingrédients secs. Mélanger. Recouvrir trois plateaux de papier sulfurisé et diviser le mélange entre les plateaux, en formant des petits tas avec les doigts. Couvrir et déshydrater à 150 °F (65 °C) pendant environ 3 heures (ou bien utiliser le programme M1), jusqu'à ce que le muesli ne soit plus humide. Conserver à température ambiante, dans un récipient hermétique.

Analyse nutritionnelle par portion :

*Calories 318 • Glucides 44 g • Protéines 8 g • Lipides 13 g • Lipides saturés 5 g
Cholestérol 9 mg • Sodium 59 mg • Calcium 46 mg • Fibres 6 g*

Chips au vinaigre

Quantité : 4 portions

- 3 pommes de terre “Russet Burbank” moyennes, épluchées si désiré**
- 1 tasse (235 ml) de vinaigre de cidre de pomme**
- 2 c. à table d'huile d'olive**
- Gros sel, au goût**

Couper les pommes de terre en rondelles fines de $\frac{1}{8}$ po. (3 mm). Faire macérer dans le vinaigre pendant 8 à 12 heures ; cela évite que les chips aient un goût pâteux. Bien égoutter et mélanger avec l'huile d'olive. Recouvrir les plateaux de papier sulfurisé et disposer les rondelles de pomme de terre sur ces-derniers, sans les superposer. Saupoudrer de sel. Déshydrater à 150 °F (65 °C) pendant environ 8 à 12 heures (ou bien utiliser le programme M1), jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Conserver à température ambiante, dans un récipient hermétique.

Analyse nutritionnelle par portion :

*Calories 198 • Glucides 29 g • Protéines 3 g • Lipides 7 g • Lipides saturés 1 g
Cholestérol 0 mg • Sodium 302 mg • Calcium 25 mg • Fibres 2 g*

Trademarks or service marks of third parties referred to herein
are the trademarks or service marks of their respective owners.

Todas las marcas registradas, comerciales o de servicio mencionadas
en este documento pertenecen a sus titulares respectivos.

Toutes les marques déposées, commerciales ou de service ci-incluses
appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

©2019 Waring Commercial
314 Ella T. Grasso Ave.
Torrington, CT 06790
www.waringcommercialproducts.com

Printed in China
Impreso en China
Imprimé en Chine

WDH10 IB
19WC060922

IB-16253