

Cuisinart®

INSTRUCTION AND
RECIPE BOOKLET



Dehydrator

DHR-20

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

CONTENTS

Important Safeguards.....	2
Special Cord Instructions.....	2
Introduction.....	3
Operating Instructions.....	3
Before Using.....	3
Usage.....	3
Parts and Features.....	4
Cleaning and Maintenance.....	5
Food Selection.....	5
Vegetable Preparation and Treatment.....	5
Fruits and Nuts, Preparation and Treatment.....	7
Herbs and Flowers.....	8
Useful Tips.....	8
Food Storage.....	8
Recipes.....	9
Warranty.....	12

IMPORTANT SAFEGUARDS

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

1. **READ ALL INSTRUCTIONS.**
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. Never touch hot surfaces. Use handles or knobs.
4. Avoid using the appliance in the presence of children. Close supervision is necessary when appliance is used by or near children or individual with certain disabilities.
5. To avoid electrical 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. Never use outdoors.
9. Never let the cord hang over the edge of a table or counter or touch hot surfaces.
10. Never place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
11. Never use this appliance for any other use than that for which it is intended.
12. To disconnect, first turn control knob to OFF, then unplug from electrical wall outlet.
13. Never pour liquids into the appliance.
14. Never operate near combustible or pressurized spray cans.
15. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. **When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet.** Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

SPECIAL CORD INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord. Longer extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.

If a long extension cord is used, the marked electrical rating of the extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance, and the longer cord should be arranged so that it will not drape over the counter top or tabletop, where it can be pulled on by children or tripped over.

INTRODUCTION

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.

OPERATING INSTRUCTIONS

This appliance is meant for household use only. First, place it on a level surface, and then insert the plug into a 120V rated electrical outlet. Do not use any other rated type outlet. This food dehydrator has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce risk of electric shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug and try again. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to modify the plug in any way. Attempting to defeat this safety feature may result in damage to the plug or the outlet.

The food dehydrator is equipped with a short power-supply cord, reducing the risk of tangling or tripping over a longer cord. Extension cords can be used with the proper attention paid to safety concerns. When using a longer, detachable power-supply cord or extension cord, the marked electrical rating of the extension cord should be the same or greater as the electrical rating of the appliance, and the longer cord should not drape over the counter top or table where children could pull it or it could be tripped over unintentionally.

BEFORE USING

1. Unpack the food dehydrator with care.
2. Wash all of the dehydrator trays and lid 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 base, plug or cord in water or any other liquids.

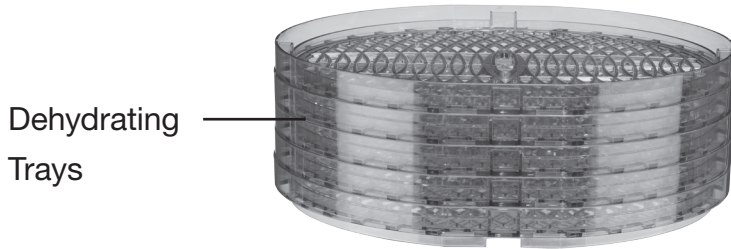
USAGE

1. First, ensure the unit is turned to the OFF position and unplugged before preparing to use.
2. Wash the trays and lid before each use to prevent food contamination.
3. Place the base on a flat, smooth counter top surface.
4. Prepare food to be dehydrated as instructed, depending on the type of food; never overlap food or overload trays.
5. Arrange food on trays, stack up the trays, and set them aside.
6. Trays can accommodate a variety of food sizes with small adjustments.
7. Plug unit into electrical wall outlet. Set control knob to desired setting.
8. Place stacked trays on base and cover the top tray with the lid. Then allow the food to dry for the recommended length of time (drying time depends on the food type).
9. Top lid vent holes must be kept clear of any objects.
10. Monitor the food while it is dehydrating and check it for desired doneness. It may be necessary to rotate the racks during drying as bottom racks will dehydrate faster than top racks. Once cooled, remove individual pieces and store in food-safe containers or plastic bags, preferably airtight. Leave the pieces that are not yet done in the dehydrator and monitor them until done.
11. Store the pieces that are not going to be eaten in the next few days in the freezer. When storing food in the freezer, use containers or bags designed specifically for freezer storage.
12. Switch the unit to OFF and unplug after using.
13. Wash the dehydrator trays and lid after each use. Wipe the base with a soft, slightly damp cloth or sponge; never let water or any other liquid get into the base. Be sure the trays and lid are completely dry before storing them back on the base.

CAUTION:

- Do not block cover vents.
- Do not block bottom vents.

PARTS AND FEATURES



HOW TO USE THE FRUIT ROLL-UP SHEET

Your unit comes with one fruit roll-up sheet.

To prepare fruit roll-up sheet, lightly spray a paper towel with cooking spray and rub over the fruit roll-up sheet. Follow preheating preparation instructions which can be found in the

recipe section of the instruction book for Yogurt Roll-Ups, Spiced Apple Trail Mix Leather and Strawberry Banana Leather. Once your fruit roll-up sheet is ready, place on top rack of unit as shown in Fig. 1.



Fig. 1

CLEANING AND MAINTENANCE

Dehydrator racks, top cover and fruit roll-up sheet are all dishwasher safe.

To clean unit base, unplug from outlet and wipe clean using a damp cloth. Wipe dry with a clean cloth.

NOTE: 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 amount of natural 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 foodstorage 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 the dehydrator. Discard the food.

VEGETABLE PREPARATION AND 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 rehydration. 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 $\frac{1}{2}$ 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, peel, 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 sliced.
Onions	Trim off the ends and peel. Cut into rings or dice.
Peppers (pimientos)	Wash and remove core. 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, quarters or thick slices.

Fruit and Nuts Preparation and 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 the 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 skins tend 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 1 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 and wash.
Papaya	Wash, peel and cut into chunks.
Peaches	Wash, slice in half and remove pit. If desired, 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	Hull, wash and slice or leave whole, as desired.

NUTS

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.

HERBS AND FLOWERS

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.

USEFUL TIPS

- 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 period of time when required, but make sure that it is in a safe location. Read the Important Safeguards section on page 2 of this manual, and exercise caution when using the dehydrator.

- Exact dehydrating time can vary greatly, depending on the type of food used, its size and quality, the quantity placed on trays and your personal preferences. 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'll soon discover your own unique ways of using dried foods. You'll also be able to find books on the topic in bookstores, both locally and online.
- For best results, it is recommended to rotate the trays midway through the dehydration process. For example, move the bottom tray to the top, as items in the bottom rack will dehydrate faster than those on top.

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 – vacuum packaging equipment for home use can be found in some stores.

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
Tuna Jerky	8
Spicy Beef Sticks.	9
Teriyaki Chicken.	9
“Sun”-Dried Tomato Basil Spread.	9
Yogurt Roll-Ups	10
Spiced Apple Trail Mix Leather	10
Tropical Granola.	10
Strawberry Banana Leather.	11
Salt and Vinegar Potato Crisps.	11

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 racks. Do not overcrowd; leave enough space so that pieces are not touching. Cover and dehydrate on medium for 8 hours, or until desired doneness, flipping strips once about halfway through. Depending on the uniformity of the strips, the racks may require rotating throughout the dehydrating process, as bottom racks will dehydrate faster than top racks. 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 racks. Do not overcrowd; leave enough space so that pieces are not touching. Cover and dehydrate on medium for 6 hours, or until desired doneness, flipping strips once about halfway through. It may be necessary to rotate the racks during drying, as bottom racks will dehydrate faster than top racks. 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 racks. Do not overcrowd; leave enough space so that pieces are not touching. Cover and dehydrate on medium for 6 hours or until desired doneness. It may be necessary to rotate the racks during drying, as bottom racks will dehydrate faster than top racks. 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 racks. Do not overcrowd; leave enough space so that pieces are not touching. Cover and dehydrate on medium for 6 hours, or until desired doneness, flipping strips once about halfway through. It may be necessary to rotate the racks during drying, as bottom racks will dehydrate faster than top racks. 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 fresh garlic clove, crushed**
- ¼ cup fresh grated Parmesan cheese**
- 2 tablespoons chopped fresh basil**
- 2 scallions, light to dark green, chopped**
- 2 Salt and pepper, to taste**

Quarter the tomatoes and place on racks, cut side up. Cover and dehydrate on medium for 15 hours or until dry and leathery. It may be

necessary to rotate the racks during drying. 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 rack. Cover and dehydrate on high for 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

- $\frac{2}{3}$ cup unsweetened applesauce**
- Pinch ground cinnamon**
- Pinch ground nutmeg**
- $\frac{1}{2}$ teaspoon honey**
- $\frac{1}{4}$ 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 medium 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

Tropical Granola

7 servings, $\frac{1}{2}$ cup each

- 3 cups old-fashioned oats**
- $\frac{3}{4}$ cup coconut, shredded and dried**
- $\frac{1}{2}$ cup wheat germ**
- $\frac{1}{3}$ cup brown sugar**
- $\frac{1}{2}$ cup dried cranberries**
- $\frac{1}{2}$ cup dried pineapple, small chunks**
- $\frac{1}{2}$ cup banana chips, small pieces**
- 1 cup pecans, chopped**
- 1 tablespoon orange zest**
- 1 tablespoon vanilla extract**
- $\frac{1}{4}$ cup butter, melted**
- 2 tablespoons agave nectar, or honey**
- $\frac{1}{3}$ cup maple syrup**
- $\frac{1}{4}$ 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 high for 3 hours, or until the granola is no longer wet. Rotate the clusters halfway through the

dehydrating process. It may be necessary to rotate the racks during drying, as bottom racks will dehydrate faster than top racks. 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*

Strawberry Banana Leather

Makes 2 fruit leathers

- ¾ cup fresh strawberries, hulled and chopped**
- ½ fresh banana, sliced**
- ½ tablespoon honey**
- ½ 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 high for 4 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*

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 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 racks. Sprinkle with salt. Cover and dehydrate on high for 8 to 12 hours or until desired crispiness. It may be necessary to rotate the racks during drying, as bottom racks will dehydrate faster than top racks. 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*

Limited Three-Year Warranty (U.S. and Canada ONLY)

This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Dehydrator that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners.

We warrant that your Cuisinart® Dehydrator will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase. We recommend that you visit our website, www.cuisinart.com for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

If your Cuisinart® Dehydrator should prove to be defective within the warranty period, we will repair it, or if we think necessary, replace it. To obtain warranty service, simply call our toll-free number 1-800-726-0190 for additional information from our Consumer Service Representatives, or send the defective product to Consumer Service at Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

To facilitate the speed and accuracy of your return, please enclose \$10.00 for shipping and handling of the product.

Please pay by check or money order make payable to Cuisinart (California residents need only supply proof of purchase and should call 1-800-726-0190 for shipping instructions).

NOTE: For added protection and secure handling of any Cuisinart product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service. Cuisinart cannot be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty. Please be sure to include your return address, daytime phone number, description of the product defect, product model number (located on bottom of product), original date of purchase, and any other information pertinent to the product's return.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type.

The retail store shall then, at its discretion, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If the above two options do not result in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty.

California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair, or if necessary, replacement, by calling our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190. Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such products under warranty.

BEFORE RETURNING YOUR CUISINART PRODUCT

If you are experiencing problems with your Cuisinart product, we suggest that you call our Cuisinart Service Center at 1-800-726-0190 before returning the product for service. If servicing is needed, a Representative can confirm whether the product is under warranty and direct you to the nearest service location.

Your Cuisinart® Dehydrator has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120-volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as by use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. You may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and the product is still under warranty.

NOTES:

©2015 Cuisinart
150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Printed in China

15CE017387

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

IB-14023

Cuisinart®

INSTRUCCIONES Y
LIBRO DE RECETAS



Deshidratador de alimentos

DHR-20

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

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Uso de extensiones.....	2
Introducción	3
Instrucciones de operación	3
Antes del primer uso	3
Modo de empleo	3
Piezas y características.....	4
Limpieza y mantenimiento	5
Selección de los alimentos.....	5
Preparación de los vegetales	5
Preparación de las frutas y nueces.....	7
Hierbas aromáticas y flores.....	8
Consejos útiles	8
Conservación de los alimentos	8
Recetas	9
Garantía.....	12

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, incluso las siguientes:

1. **LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES.**
2. Siempre desconecte el aparato cuando no está en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar/sacar piezas.
3. No toque las superficies calientes; utilice los mango/asas y los botones/perillas.
4. Evite utilizar el aparato en presencia de niños. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando sea usado por o cerca de niños o personas con ciertas discapacidades.
5. Para evitar el riesgo de electrocución, nunca sumerja el cable, la clavija o el aparato en agua u otro líquido.
6. No utilice este aparato si el cable o la clavija estuviesen dañados, después de que hubiese funcionado mal o que se hubiese caído o si estuviese dañado; regréselo a un centro de servicio

autorizado para su revisión, reparación o ajuste.

7. El uso de accesorios no recomendados o proveídos por el fabricante presenta un riesgo de incendio, electrocución o heridas.
8. No lo use en exteriores.
9. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que haga contacto con superficies calientes.
10. No coloque el aparato sobre o cerca de un quemador a gas o una hornilla eléctrica caliente, ni en un horno caliente.
11. No utilice el aparato para ningún otro fin que no sea el indicado.
12. Siempre ponga el control sobre "OFF" (apagado) antes de desconectar el aparato.
13. Nunca vierta líquidos en el aparato.
14. Nunca lo utilice cerca de combustibles o aerosoles.
15. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. **Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario/gabinete.** Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando cierra.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USODOMÉSTICO SOLAMENTE

USO DE EXTENSIONES

El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el peligro de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo. Se podrá usar una extensión eléctrica, pero con cuidado.

La clasificación nominal de la extensión debe ser por lo menos igual a la del aparato. Es importante acomodar el cable más largo de manera que no cuelgue de la encimera/mesa donde puede ser jalado por niños o puede causar tropiezos.

INTRODUCCIÓN

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. ¡Usted puede incluso utilizar sus deshidratador de alimentos para secar flores y hacer popurri! 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.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

Para uso doméstico solamente. Ponga el aparato sobre una superficie llana y segura y enchufe el cable en una toma de corriente de 120V. No intente conectar el aparato a otro tipo de toma de corriente. El cable de este aparato está dotado de una clavija polarizada (una pata es más ancha que otra). Como medida de seguridad, se podrá enchufar de una sola manera en la toma de corriente polarizada. Si no entrara en la toma de corriente, invírtela. Si aún no entrara completamente, comuníquese con un electricista. No intente modificarla; esto podría dañar la clavija o la toma de corriente.

El cable proveído con este aparato es corto, para reducir el peligro de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo. Se podrá usar una extensión eléctrica, pero con cuidado. La clasificación nominal de la extensión debe ser por lo menos igual a la del aparato. Es importante colocar la extensión sobre la encimera o la mesa de tal forma que niños no puedan jalarla o tropezar con ella.

ANTES DEL PRIMER USO

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

MODO DE EMPLEO

1. Asegúrese de que el control esté sobre "OFF" (apagado) y de que el aparato esté desconectado.
2. Lave las bandejas y la cubierta antes de cada uso para evitar la contaminación cruzada.
3. Ponga la base sobre una superficie plana y segura.
4. Prepare los alimentos según se indica en la sección "Preparación". Nunca superponga los alimentos, ni sobrecargue las bandejas.
5. Disponga los alimentos sobre las bandejas, luego apílelas y resérvelas.
6. Las bandejas son perfectas para una gran variedad de alimentos con pequeños ajustes.
7. Enchufe el aparato. Ponga el botón de control en la posición deseada.
8. Instale las bandejas sobre la base y cierre la tapa. Permita que los alimentos se deshidraten (el tiempo dependerá del tipo de alimentos).
9. No tape los orificios de ventilación de la cubierta.
10. Averigüe los resultados a menudo durante el proceso de deshidratación. Alterne la posición de las bandejas a mitad del proceso de deshidratación si es necesario (los alimentos en las bandejas de abajo suelen deshidratarse más rápidamente). Tras enfriarse, retire los alimentos y guárdelos en recipientes o bolsas herméticas. Si algunos alimentos requieren más tiempo en el deshidratador, déjelos en las bandejas y siga deshidratándolos.
11. Guarde los alimentos que no van a ser consumidos en los próximos días en el congelador, usando recipientes o bolsas diseñadas específicamente para este propósito.
12. Después del uso, apague ("OFF") y desconecte el aparato.
13. Lave las bandejas y la tapa después de cada uso. Limpie la base con una esponja o un paño humedecido en agua jabonosa. No permita que agua penetre adentro de la base. Permita que las bandejas y la tapa se sequen completamente antes de ensamblarlas de nuevo.

PRECAUCIÓN:

- Asegúrese de que las ventilaciones de la cubierta no estén obstruidas.
- Asegúrese de que las ventilaciones de la base no estén obstruidas.

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

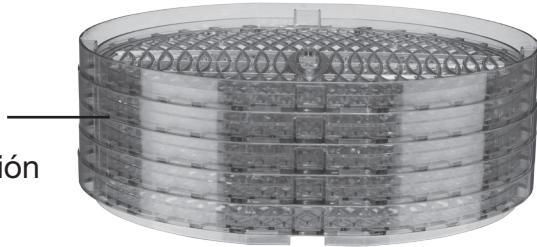
Tapa
ventilada



Hoja para
láminas/rollitos/
cueros de fruta



Bandejas
de deshidratación



Base



USO DE LA HOJA PARA "CUERO" DE FRUTA

Su deshidratador de alimentos cuenta con una hoja para preparar "cuero" de fruta (láminas/rollitos de fruta deshidratada).

Para preparar la hoja, rocíe un poco de spray vegetal sobre una toallita de papel y engrase la hoja. Siga

las instrucciones de preparación incluidas en las recetas al final de este manual para preparar rollitos de yogur, rollitos de compota de manzana y frutas secas, y rollitos de banana y fresa. Cuando la hoja esté lista, póngala encima de las bandejas (Fig. 1).



Fig. 1

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Las bandejas, la cubierta y la hoja para preparar "cuero" de fruta son aptas para lavavajillas.

Siempre desconecte el aparato antes de limpiarlo; limpie la base con un paño humedecido y séquela con un paño limpio.

NOTA: cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Elija alimentos en buenas condiciones. Las frutas deben ser justo maduras, puesto que es el momento en que contienen el máximo nivel de azúcar natural y ofrecen 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 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. Siga las instrucciones de preparación, deshidratación y almacenaje incluidas en este manual para lograr resultados óptimos.

IMPORTANTE

Si usted 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

Solamente utilice 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 pueden escaldarse en el 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 cuézalos durante 2-3 minutos, hasta que estén muy calientes, pero no completamente cocidos. Revuelva para asegurar que todos los vegetales estén escaldados uniformemente. Disponga los vegetales sobre 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 cacerola apta para microondas, junto con una pequeña cantidad de agua, y tape la cacerola. Cueza las verduras $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ del tiempo indicado en la tabla de cocción del microondas, revolviendo a la mitad del tiempo. Los vegetales escaldados al microondas tendrán colores más vivos que los escaldados al vapor. Disponga los vegetales escaldados sobre las bandejas.

PREPARACIÓN DE LOS VEGETALES

Ajo	Separar y pelar los dientes. Cortar cada diente a la mitad o en rodajas.
Apio	Separar las hojas de los tallos. Colocar las hojas y los tallos en bandejas diferentes.
Brécol	Limpiar y cortar en pedazos. Escaldar al vapor durante 4–5 minutos.
Cebollas	Cortar los extremos y pelar. Picar o cortar en aros.
Cebollinos ("chives")	Lavar, secar y picar.
Champiñones/ Hongos	Limpiar y quitar los tallos. Secar y cortar a la mitad o en rodajas.
Espárragos	Cortar las puntas/cabezas. Las puntas/cabezas son mejores deshidratadas que los tallos. Sin embargo, éstos también puede deshidratarse y machacarse para servir de sazón.
Judías/Ejotes/ Habichuelas	Cortar las puntas y cortar en pedazos si desea. Escaldar, y luego congelar por 30–45 minutos.
Maíz	Quitar las hojas, lavar y escaldar al vapor. Dejar enfriar, y luego separar el maíz de la mazorca.
Papas y otros tubérculos	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 pelarlas, lavarlas, restregarlas y quitar los ojos y las marcas con la punta de un cuchillo.
Pepino	Lavar, pelar si desea y cortar en rodajas de ¼ pulgada (5 mm).
Pimientos dulces	Lavar y quitar las semillas. Cortar a la mitad, en cuartos, en aros o en tiras.
Pimientos (jalapeños)	Lavar y secar; deshidratar enteros.
Remolachas	Cortar, dejando aproximadamente 1 pulgada (2.5 cm) de tallo y raíces. Escaldar, dejar enfriar y luego cortar la parte de arriba y la de abajo. Cortar en rodajas.
Tomates	Lavar y quitar los tallos. Escaldar en agua hirviendo, usando un cucharón o pinzas, luego enfriar en un baño de hielo. Pelar. Cortar a la mitad, en cuartos o en rodajas gruesas.
Zanahorias	Lavar, pelar y cortar en trozos de ½ pulgada (1.5 cm). Escaldar al vapor durante 4–5 minutos.

Preparación de las frutas y nueces

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 $\frac{3}{8}$ a $\frac{1}{2}$ pulgada (0.5–1.5 cm) de espesor. Frutas pequeñas, como las uvas y las cerezas, no necesitan cortarse. Quite las pepas o los huesos de las ciruelas, cerezas, albaricoques/chabacanos/damascos, etc. Siempre pele las frutas si están enceradas. 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, como la piña, las uvas, las fresas y las ciruelas, pueden ser colocadas directamente sobre las bandejas tras cortarse. Otras frutas, 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 hacer que se ven mejor, alargar su duración de 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 esencial 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 (1 L) 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.

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 aproximadamente 2 minutos y dispóngalas sobre 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 darle la vuelta a las mitades de fruta, especialmente los albaricoques/chabacanos/damasco, 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 para evitar que se vuelvan marrones.
Albaricoques/ Chabacanos/ Damascos	Lavar, abrir y quitar el hueso. Cortar en cuartos si desea.
Bananas	Pelar y cortar en rodajas. Pretratar con jugo de limón para evitar que se vuelvan marrones.
Cerezas	Lavar y sacar los huesos.
Coco	Tirar la leche, abrir y sacar la carne. Secar y cortar en pedacitos.
Higos	Lavar, quitar el tallo y cortar a la mitad o en cuartos. Poner a secar con la piel apuntando hacia arriba.
Uvas	Quitar los tallos y lavar.

Papaya	Lavar, pelar y cortar en trozos.
Duraznos	Lavar, cortar a la mitad y quitar el hueso. 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 para evitar que se vuelvan marrones.
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.

almendras, etc., quite la cáscara, y lave las nueces con agua. 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.

HIERBAS AROMÁTICAS 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 2–7 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. Machácalas 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 desechos de flores caigan sobre las hierbas.

CONSEJOS

- Lave y seque las bandejas antes de usarlas si no ha usado el deshidratador desde hace mucho tiempo.
- Utilice frutas/vegetales frescos; los alimentos enlatados no se deshidratan bien.
- Lave las frutas/los vegetales antes de prepararlos.
- Para obtener resultados óptimos, prepare las frutas/los vegetales según se indica en este manual.
- Por lo general, no es peligroso dejar el aparato encendido durante un largo período de tiempo; sin embargo asegúrese de que esté en un lugar seguro. Lea y siga las medidas de seguridad incluidas al principio de este manual.
- El tiempo de deshidratación puede variar mucho, dependiendo del tipo de alimento, su tamaño, su calidad, y la cantidad dispuesta sobre cada bandeja. 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 deshidratados pueden sustituirse a frutas/vegetales frescos en la mayoría de las recetas. Experimente con las recetas incluidas en este manual; no tardará en descubrir formas creativas de utilizar alimentos deshidratados. También hay muchos libros sobre este tema.
- Para lograr resultados óptimos, se recomienda alternar la posición de las bandejas a la mitad del proceso de deshidratación (los alimentos en las bandejas de abajo suelen deshidratarse más rápidamente).

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Envoltorios

Los alimentos deshidratados deben ser empacutados con mucho cuidado para conservarse. 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. Guardar los alimentos deshidratados directamente en un recipiente, sin colocarlos previamente en una bolsa hermética, los expone al aire, lo que puede tener consecuencias negativas. Empacar los alimentos deshidratados al vacío es un excelente método de conservación.

Condiciones de almacenaje

Guarde los alimentos deshidratados en un lugar fresco y oscuro. Cuanto más frías las condiciones de almacenaje, más largo el tiempo de conservación. El tiempo de conservación es 2-3 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 adentro. 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 oscuros.

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 empaquetadas debidamente y almacenadas a temperatura ambiente (70 °F/21 °C) o menos, las frutas conservarán su valor nutricional y su calidad durante hasta un año. La mayoría de los vegetales se conservarán durante 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	8
Atún seco	8
"Salchichas" de res picantes	9
Pollo Teriyaki seco	9
Crema para untar de tomates deshidratados y albahaca	9
Rollitos de yogur	10
Rollitos de compota de manzana y frutas secas	10
Muesli tropical	10
Rollitos de banana y fresa	11
Papas crujientes con sabor a vinagre	11

Carne seca

Rinde 8 porciones

1½	libra (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
2	dientes de ajo
¼	cucharadita de pimienta negra recién molida

Poner la carne sobre un plato y congelar durante 1 hora (esto permitirá cortarla más fácilmente). Cortar la carne en tiras de ¼ pulgada (5 mm), en contra del grano. Revolver con el resto de los ingredientes. Dejar marinar en el refrigerador durante 30 minutos o más. Escurrir y disponer las tiras sobre las bandejas, sin permitir que se toquen. Deshidratar en "Medium" durante 8 horas o hasta obtener la consistencia deseada, dando vuelta a las tiras a mitad de tiempo. Alternar la

posición de las bandejas a mitad de proceso de deshidratación si es necesario (los alimentos en las bandejas de abajo suelen deshidratarse más rápidamente). 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 cucharadas 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

Poner el bistec de atún sobre una tabla de picar y cortarlo a la mitad. Poner el atún sobre un plato y congelar durante 1 hora (esto permitirá cortarlo más fácilmente). Sostener el atún verticalmente, el lado cortado encima de la tabla de picar. Cortar en lonjas de ¼ pulgada (5 mm), y luego en tiras de 1 pulgada (2.5 cm) de ancho. Revolver con el resto de los ingredientes. Dejar marinar en el refrigerador durante 30 minutos o más. Escurrir y disponer las tiras sobre las bandejas, sin permitir que se toquen. Deshidratar en "Medium" durante 6 horas o hasta obtener la consistencia deseada, dando vuelta a las tiras a mitad de tiempo. Alternar la posición de las bandejas a mitad de proceso de deshidratación si es necesario (los alimentos en las bandejas de abajo suelen deshidratarse más rápidamente). 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 (1.4 kg) de carne de res molida
- 1 cucharada de páprika
- 1½ cucharadita de pimienta de Cayena
- 1½ cucharadita de hojuelas de pimienta 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 cm x 1.5 cm). Poner las "salchichas" sobre una bandeja de hornear. Refrigerar por 8–12 horas, sin cubrir. Disponer las "salchichas" sobre las bandejas, sin permitir que se toquen. Deshidratar en "Medium" durante 6 horas o hasta obtener la consistencia deseada. Alternar la posición de las bandejas a mitad de proceso de deshidratación si es necesario (los alimentos en las bandejas de abajo suelen deshidratarse más rápidamente). 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 (910 g) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- ½ taza (120 ml) de salsa Teriyaki
- ¾ taza (175 ml) de jugo de piña
- 1½ cucharada de salsa barbacoa ahumada
- ¾ cucharadita de hojuelas de pimienta rojo

Quite la grasa del pollo. Poner el pollo en una bandeja y congelar durante 1 hora (esto permitirá

cortarlo más fácilmente). Cortar el pollo en tiras de ¼ pulgada (5 mm). Mezclar los ingredientes restantes. Dejar marinar en el refrigerador durante 1 hora o más. Escurrir y disponer las tiras sobre las bandejas, sin permitir que se toquen. Deshidratar en "Medium" durante 6 horas o hasta obtener la consistencia deseada, dando vuelta a las tiras a mitad de tiempo. Alternar la posición de las bandejas a mitad de proceso de deshidratación si es necesario (los alimentos en las bandejas de abajo suelen deshidratarse más rápidamente). 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 sobre las bandejas, la parte cortada apuntando hacia arriba. Deshidratar en "Medium" durante 15 horas o hasta que estén secos y curtidos. Alternar la posición de las bandejas a mitad de proceso de deshidratación si es necesario (los alimentos en las bandejas de abajo suelen deshidratarse más rápidamente). Picar los tomates deshidratados. Poner los tomates, el queso crema y la mayonesa en el recipiente 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 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 fina sobre la hoja para preparar "cuero" de fruta. Colocar la hoja sobre una de las bandejas. Deshidratar en "High" durante 5 horas o hasta que el yogur esté seco. 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.

Información nutricional por rollito:

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 frutas secas

Rinde 2 rollitos

- ¾ taza (160 ml) de compota de manzana sin azúcar
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 pizca de nuez moscada rallada
- ½ cucharadita de miel
- ¼ 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 fina sobre la hoja para preparar "cuero" de fruta. Esparcir los arándanos agrios y las nueces encima y hundirlos ligeramente. Deshidratar en "Medium" durante 4 horas o hasta que la compota esté seca. 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:

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

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**
- ½ 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 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**

Revolver los ingredientes secos y la vainilla, en un tazón grande. Colocar la mantequilla, el néctar de agave o la miel, el jarabe de arce y la sal en un tazón pequeño; revolver. Verter la mezcla sobre los ingredientes secos. Revolver. Forrar tres bandejas con papel sulfurizado y dividir la mezcla entre las bandejas, formando montoncitos de muesli con los dedos. Deshidratar en "High" durante 3 horas o hasta que el muesli esté seco. Alternar la posición de los montoncitos a mitad de proceso de deshidratación. Alternar la posición de las bandejas a mitad de proceso de deshidratación si es necesario (los alimentos en las bandejas de

abajo suelen deshidratarse más rápidamente). Guardar el muesli 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

Rollitos de banana y fresa

Rinde 2 rollitos

- ¾ taza (150 g) de fresas, picadas**
- ½ banana fresca, en rodajas**
- ½ cucharada de miel**
- ½ 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 sobre la hoja. Deshidratar en "High" durante 4 horas o hasta que el puré esté seco. 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:

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

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 de 1/8 pulgada (3 mm). Dejar macerando en vinagre durante 8–12 horas. Este paso es necesario para que las papas no tengan un sabor pastoso. Escurrir las papas y revolverlas con el aceite de oliva. Forrar las bandejas con papel sulfurizado y disponer las rodajas sobre las bandejas, sin superponerlas. Sazonar con sal. Deshidratar en "High" durante 8–12 horas o hasta que estén crujientes a gusto. Alternar la posición de las bandejas a mitad de proceso de deshidratación si es necesario (los alimentos en las bandejas de abajo suelen deshidratarse más rápidamente). 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

GARANTÍA LIMITADA DE TRES AÑOS (válida en los EE.UU. y en Canadá solamente)

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si ha comprado su aparato Cuisinart® en una tienda, para uso personal o casero. A excepción de los estados donde la ley lo permita, esta garantía no es para los detallistas u otros comerciantes.

Cuisinart garantiza este aparato contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones. Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia del recibo de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación.

Si este aparato presentara algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, la repararemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o regrese el aparato defectuoso a: Cuisinart, Service Department, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

Regrese el aparato defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US\$10.00 por gastos de manejo y envío. Los residentes de California solo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío.

NOTA: para más seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes mandados a una dirección equivocada. Los productos perdidos y/o lastimados durante el envío no serán cubiertos bajo esta garantía. Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente.

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden (A) regresar el producto defectuoso a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo.

La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá al consumidor a un centro de servicio independiente, cambiará el producto o reembolsará al consumidor por el precio original del producto, menos la cantidad imputable al uso del producto por el consumidor hasta que este se dañe. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el producto a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda ajustar o reparar el producto de manera económica. Cuisinart será responsable por los gastos de servicio, reparación, reemplazo o reembolso de los productos defectuosos durante el período de garantía.

Los residentes de California también pueden, si lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo cambien. Para esto, se debe llamar a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si su aparato tiene algún problema, le recomendamos que llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190 antes de regresar el aparato a Cuisinart. Un representante le confirmará si su aparato sigue bajo garantía y le indicará la dirección del centro de servicio más cercano.

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso sobre corriente de 120V, usando accesorios y piezas de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso institucional o comercial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye expresamente todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: si debe llevar el aparato defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deberían llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto esté bajo garantía.

NOTAS:

Todas marcas registradas o marcas de comercio mencionadas en esta pertenecen a sus titulares respectivos.

©2016 Cuisinart
150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Impreso en China

15CE017387

IB-14023-ESP