

Recette facile | Receta fácil | Easy recipe

Blanc de poulet avec d'herbes et légumes.

Température d'ambiance : 31°/ 87F

Température statique : 90°/194F

Bulletin météorologique : Ensoleillé

Ingrédients : 2 blancs de poulet, 1 grosse tomate coupée en tranches, 1 oignon moyen coupé en 4, 1 pomme de terre coupée en tranches, 1 piment rouge, sel, poivre et origan.

Temps de cuisson : 90 minutes.

Résultats de cuisson et commentaires : Bien cuisiné, arôme exquis, délicieux et un très bon aspect.

Des recettes fournies pour le projet énergies renouvelables et réseau de développement local URB-AL-R4-B6-04 de l'Union Européen et la Mairie de Venado Tuerto. À la charge du professeur Lorenzo Perez.

Pechugas de Pollo con Hierbas y Verduras

Temperatura ambiente: 31°

Temperatura estática: 90°

Estado del tiempo: Soleado

Ingredientes: 2 pechugas de pollo, 1 tomate grande cortado en rodajas, 1 cebolla mediana cortada en 4 partes, 1 papa cortada en rodajas, 1 pimienta rojos, sal, pimienta y orégano.

Tiempo de cocción: 90 minutos

Resultados de cocción y comentarios: Bien cocido, aroma exquisito, sabroso y muy buen aspecto.

Recetas aportadas por el proyecto energías renovables y redes de desarrollo local URB-AL R4-B6-04 de la Unión Europea y la Municipalidad de Venado Tuerto, Argentina. A cargo del Prof. Lorenzo Pérez.

Chicken Breasts with Herbs and Vegetables

Ambient temperature: 31°/ 87F

Static temperature: 90°/194F

Weather: Sunny / Norwest soft wind

Ingredients: 2 chicken breasts, 1 large tomato cut into slices, 1 medium onion cut into 4 parts, 1 sliced potato, 1 red pepper, salt, pepper and oregano.

Cooking Time: 90 minutes

Results and comments: Well cooked, delicious smell and taste.

Recipes are a contribution of the project "Renewable energy networks and local development URB-AL R4-B6-04" from the EU and Municipalidad de Venado Tuerto, Argentina. Directed by Teacher Lorenzo Perez.

Les fondamentaux | Los básicos | The basics



45´

Hamburgers
Hamburguesas
Hamburgers



1 hr.

Œufs
Huevos
Eggs



30´

Saucisses
Salchichas
Sausages



1 hr.

Chocolat
Chocolate caliente
Hot chocolate



1 hr.

Riz
Arroz
Rice



1,15 hr.

Eau pour thé
Agua para el té
Water for tea

CONTACTO

(5411) 5199-7777

hola@micocinasolar.com

Buenos Aires

Argentina

www.miCocinaSolar.com

PRODUCTO
PATENTADO

diseñado por

xCRUZA



COCINA SOLAR PORTATIL

Manuel d'utilisation | Manual de uso | User's guide

www.miCocinaSolar.com

Les avantages de la cuisine solaire

Grâce au cuiseur solaire light vous pourrez découvrir tous les avantages de la cuisson solaire :

- **Transportabilité:** Il est utilisable n'importe où et très facile à transporter.
- **Facilité:** La cuisson solaire avec le cuiseur solaire light ne nécessite aucune surveillance car les aliments ne peuvent pas brûler. Ainsi, vous pourrez sans risques vous adonner à d'autres activités pendant la préparation de votre repas.
- **Économique:** L'énergie solaire est gratuite et 100% écologique. Aucun combustible n'est nécessaire (charbon, bois, gaz ...) et cela permet donc de réaliser des économies importantes.
- **Santé:** La cuisson solaire ne dégage aucune fumée qui pourrait causer des problèmes d'irritation de l'appareil respiratoire ou des yeux. De même, la cuisson lente permet de mieux conserver la valeur nutritive des aliments.
- **Sécurité:** L'absence de combustible permet d'éviter les brûlures ainsi que les risques d'incendie.

Las ventajas de cocinar con el Sol:

Con la Cocina Solar Portátil vas a poder conocer todos los beneficios de cocinar bajo el sol:

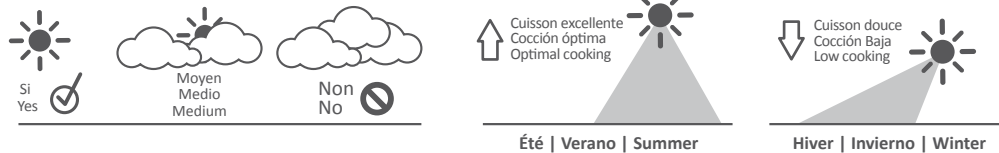
- **Transportable:** Puedes utilizarla en cualquier situación y llevar a donde quieras porque es ultra liviana y cómoda.
- **Cocción fácil:** Cocinar con la CSP es muy simple y fácil, ya que no tienes que estar controlando los alimentos ni revolviendo la preparación.
- **Economía:** El sol es una fuente de energía calórica gratuita y libre. No es necesario utilizar la garrafa, carbón o leña en un día soleado, lo que permite ahorrar mucho dinero.
- **Salud:** La cocción solar no emite humo, que puede causar problemas en las vías respiratorias o en los ojos. Así mismo la cocción lenta permite que los alimentos conserven mejor sus vitaminas.
- **Seguridad:** La CSP no cocina con fuego, esto hace que no tenga riesgo de producir quemaduras en el cuerpo o incendios en el ambiente.
- **Disfrutar la naturaleza:** La cocina solar no quema los alimentos por lo que puedes disfrutar de la naturaleza y dispersarte sin tener que estar controlando los alimentos.

The advantages of cooking with the Sun

You will know all advantages of cooking with the Sun:

- **Portability:** a simple design allows a practical arming and disarming for being used at any moment and place wanted.
- **Easy cooking and cleanliness:** To cook with a PSC it's very easy! You don't have to control regularly the cooking process. Its synthetic and waterproof materials facilitate the cleaning and avoid dirt accumulation zones.
- **Economy:** The sun is a free source of energy. There is no need to coal or wood on a sunny day, which saves a lot of money and protects the environment.
- **Healthily:** The solar cooking doesn't emit smoke, which can cause respiratory or irritation problems. Also, slow cooking allows food to retain their vitamins.
- **Safety:** The materials of the solar cooker are fire-proof and have a low heat conduction, reducing the risk of burns and fires.
- **Enjoy the nature:** You can relax and enjoy other activities, while food is cooked.

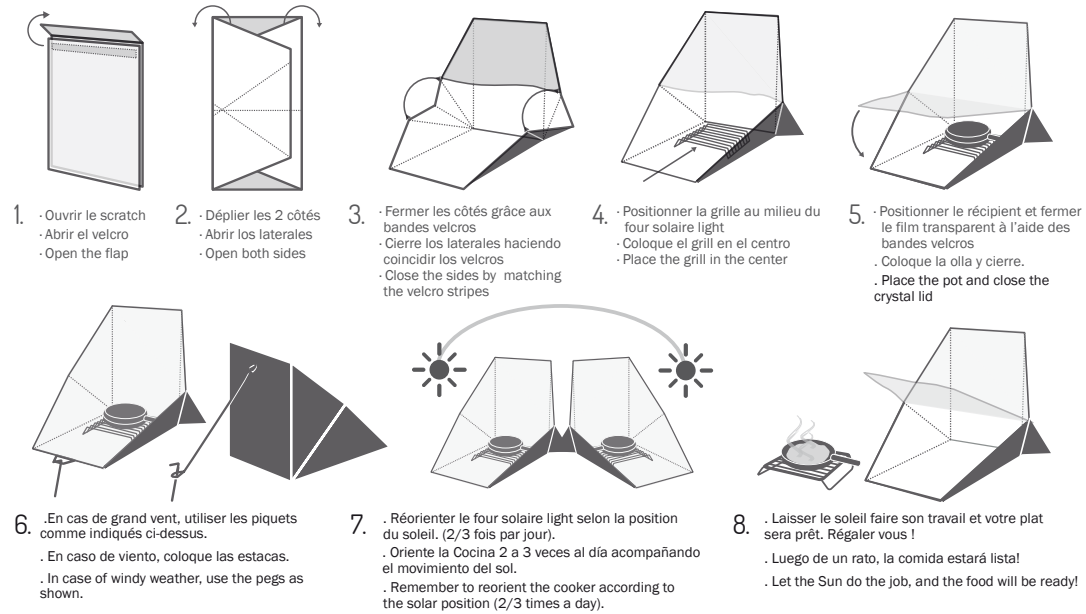
Rendement selon le climat | Rendimiento según el clima | Performance as the weather



Températures requise | Rango de temperatura | Temperature range

- ▶ **115° / 239 F** Température maximum | Temperatura máxima | Maximum temperature
- ▶ **100° / 212 F** Ebullition de l'eau | Temperatura de ebullición | Boils water
- ▶ **80° / 176 F** Cuisson des aliments | Cocción de alimentos | Food is cooked
- ▶ **65° / 149 F** Pasteurisation de l'eau | Pasteurización del agua | Water is pasteurized
- ▶ **50° / 122 F** Elimination des germes | Mata la mayoría de los gérmenes | Its kill most germs

Séquence d'utilisation | Secuencia de Uso | Use Sequence



Conseils pour un meilleur rendement | Tips de buen funcionamiento | Tips for a better performance



La marmite | La olla | The pot

- La marmite doit impérativement être noire afin d'accumuler la chaleur. Il est préférable d'utiliser des récipients large plutôt que haut afin de faciliter la montée en température.
- La olla debe ser negra para acumular mejor el calor. Es preferible que la altura de la olla sea menor que la base, para que se aproveche la superficie emisora de calor y el calor se concentre en los alimentos
- The pot TThe used pot should be completely black, both in its internal and external. Proportionally, the pot should be higher than wider, not to loose caloric energy.



Les aliments | Los alimentos | The foods

- Les aliments doivent être coupés en très petits morceaux afin que la cuisson soit plus rapide. Les viandes et les végétaux peuvent être coupés en tranches.
- Los alimentos deben ser trozados los alimentos en partes mas pequeñas para que la cocción sea mas rápida. Las carnes y vegetales pueden ser cortadas en rodajas.
- The foods should be cut in small parts when possible.



Eau | El agua | The water

- Eau utiliser un minimum d'eau afin d'atteindre plus rapidement la température d'ébullition.
- El agua utilizada para hervir vegetales o pastas deber ser muy poca. Esto hace que la comida se cocine mas rápido y de manera mas saludable (al vapor).
- The water use the minimum amount of water for baking the food to cook quickly and healthy.

