



# 10 Recetas fáciles y deliciosas para Air Fryer

Bienvenido!

En este e-book hemos reunido 10 recetas rápidas y prácticas para preparar con freidora de aire.

Incluye platos tradicionales y algunos vegetarianos, todas con ingredientes y paso a paso detallado.

# Champiñones a la Toscana



## Ingredientes:

- 250 g de champiñones
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de perejil fresco picado
- 1 cdita de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

1. Precalentar la freidora a 190 °C.
2. Limpiar los champiñones con un paño húmedo.
3. En un bol, mezclarlos con el aceite, ajo, sal, pimienta y vinagre.
4. Colocar en la canasta de la air fryer durante 12 minutos.
5. Servir calientes con perejil fresco por encima.



# Bocados de pizza con queso y chorizo



## Ingredientes:

- 12 bocaditos de masa para pizza
- 100 g de queso mozzarella
- 6 rodajas de chorizo
- 1 cdita de orégano
- Salsa de tomate para acompañar

## Preparación:

1. Cortar el queso y el chorizo en cubos pequeños.
2. Rellenar los bocados de masa con queso y chorizo.
3. Espolvorear con orégano.
4. Cocinar en la air fryer a 200 °C durante 8-10 minutos.
5. Servir con salsa de tomate caliente.



# Crema de calabaza



## Ingredientes:

- 500 g de calabaza pelada y en cubos
- 1 papa pequeña • - 1/2 cebolla
- 1 cda de aceite de oliva
- 500 ml de caldo de verduras
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

## Preparación:

1. Rociar la calabaza y la papa con aceite y cocinar 15 minutos a 190 °C.
2. Saltear la cebolla con aceite en sartén.
3. Colocar todo en licuadora con el caldo y procesar.
4. Calentar, ajustar sal y pimienta, y servir con semillas de calabaza.



# Tacos de coliflor estilo Buffalo



## Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor
- 1/2 taza de harina
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de salsa buffalo
- Tortillas de maíz
- Repollo morado y aderezo ranch

## Preparación:

1. Cortar la coliflor en floretes pequeños.
2. Preparar una mezcla con agua y harina y pasar la coliflor.
3. Cocinar a 200 °C por 15 minutos.
4. Bañar con salsa buffalo y cocinar 5 minutos más.
5. Servir en tacos con repollo y aderezo.



# Falafel con pan pita y tahini



## Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos secos  
(remojados 12 h)
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cda de perejil picado
- 1 cdita de comino
- 1 cda de harina
- Sal y pimienta

## Preparación:

1. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una pasta.
2. Formar bolitas pequeñas y refrigerar por 30 minutos.
3. Cocinar en la air fryer a 190 °C durante 18-20 minutos.
4. Servir con pan pita, tahini y ensalada fresca.



# Falafel en pita con vegetales



## Ingredientes:

- 3 piezas de falafel cocido
- 1 pan pita
- Rodajas de pepino y tomate
- Hojas de lechuga
- Tahini o yogur natural

## Preparación:

1. Calentar el pan pita 2 minutos en la air fryer.
2. Abrir y rellenar con vegetales y falafel
3. Agregar tahini o yogur y servir.



# Espárragos con panceta



## Ingredientes:

- 10 espárragos verdes
- 10 tiras finas de panceta
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa barbacoa o ketchup para acompañar

## Preparación:

1. Envolver cada espárrago con una tira de panceta.
2. Cocinar a 200 °C por 10 minutos.
3. Servir caliente con salsa a gusto.



# Pollo asado



## Ingredientes:

- 1 pollo de 1,2 a 1,5 kg
- Pimienta negra a gusto
- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharadas de orégano
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 1/4 pimentón

## Preparación:

1. Trocea el pollo y sazona con sal y pimienta. Haz una mezcla con los condimentos y frótala sobre el pollo.
2. Cocina en la greidora de aire a 180 °C durante 10 minutos, luego voltea y cocina durante 10 minutos más.
3. Repite con las pechugas, pero reduce el tiempo a 8 minutos por lado.



# Pechugas de pollo rebozadas



## Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 huevo grande, batido
- 1/4 taza harina, 3/4 taza de pan rallado y 1/3 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharaditas de ralladura de limón, 1 de orégano y 1/2 de pimienta de cayena
- Sal y pimienta

## Preparación:

1. Coloca el huevo y la harina separados en dos tazones. En un tercero, mezcla el resto de ingredientes. Condimenta con sal y pimienta.
2. Reboza el pollo en harina, luego en huevo y finalmente en de pan rallado.
3. Cocina a 190 °C por 10 minutos. Voltea el pollo y cocina otros 5 minutos, hasta que la capa esté dorada y el pollo bien cocido.



# Solomillo con salsa de puerros



## Ingredientes:

- 600 g de solomillo de cerdo
- 500 g de puerros
- 1 cucharada de mostaza dulce
- 3 hojas de albahaca
- Sal y pimienta

## Preparación:

1. Precalentar la freidora a 190 °C.
2. Limpiar los champiñones con un paño húmedo.
3. En un bol, mezclarlos con el aceite, ajo, sal, pimienta y vinagre.
4. Colocar en la canasta de la air fryer durante 12 minutos.
5. Servir calientes con perejil fresco por encima.



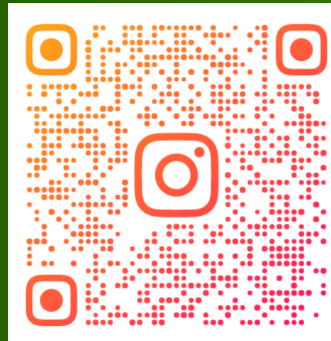
No olvides seguirnos en  
nuestras redes sociales...



Vida Sana



Vida Sana



Vida Sana

