

150 RECEITAS AIR FRYER



Sumário

APRESENTAÇÃO	5
USO E CONSERVAÇÃO DA SUA AIRFRYER	6
COMO LIMPAR A AIRFRYER	7
QUAL O MOTIVO PARA FRITAR SEM ÓLEO?	10
COMO UTILIZAR?	11
RECEITAS DE ACOMPANHAMENTOS NA AIRFRYER	14
OVO COZIDO NA AIRFRYER	15
OVO FRITO NA AIRFRYER	16
OMELETE NA AIRFRYER	18
OMELETE COM PRESUNTO E QUEIJO NA AIRFRYER	20
ABOBRINHA NA AIRFRYER	22
TOMATE RECHEADO NA AIRFRYER	24
TOMATE RECHEADO COM RICOTA NA AIRFRYER	26
CHIPS DE BATATA NA AIRFRYER	28
CHIPS DE CENOURA NA AIRFRYER	30
CHIPS DE BANANA NA AIRFRYER	32
CHIPS DE MAÇÃ NA AIRFRYER	34
CHIPS DE ABOBRINHA NA AIRFRYER	35
CHIPS DE BATATA DOCE NA AIRFRYER	37
MANDIOCA FRITA NA AIRFRYER	39
LEGUMES E ERVAS NA AIRFRYER	41
ABOBRINHAS NA AIRFRYER	43
BATATAS RÚSTICAS NA AIRFRYER	45
BATATA DOCE RÚSTICA NA AIRFRYER	47
ANÉIS DE CEBOLA NA AIRFRYER	49
BERINJELA NA AIRFRYER	51
PASTA DE BERINJELA NA AIRFRYER	53
COUVE FLOR NA AIRFRYER	55

MILHO ASSADO NA AIRFRYER	57
QUEIJO COALHO NA AIRFRYER	59
PÃO DE ALHO COM QUEIJO NA AIRFRYER	61
LEGUMES NA AIRFRYER	63
COUVE CRISPY NA AIRFRYER	65
COGUMELO SHIMEJI NA AIRFRYER	66
ISCA DE PEIXE NA AIRFRYER	67
RECEITAS DE PRATOS PRINCIPAIS NA AIRFRYER	69
PEIXE EMPANADO CROCANTE NA AIRFRYER	70
CAMARÃO NA AIRFRYER	72
FRANGO EMPANANDO COM FAROFA NA AIRFRYER	74
FILÉ DE FRANGO GRELHADO NA AIRFRYER	76
FRANGO INTEIRO NA AIRFRYER	78
FRANGO A PASSARINHO NA AIRFRYER	80
CHURRASCO DE PICANHA COM CARVÃO NA AIRFRYER	82
CHURRASCO DE CONTRA FILÉ NA AIRFRYER	84
MEDALHÃO DE FILÉ MIGNON COM MOLHO DE GORGONZOLA NA AIRFRYER	85
ISCAS DE FILÉ MIGNON NA AIRFRYER	87
COSTELA BOVINA NA AIRFRYER	89
COSTELA DE PORCO FRITA NA AIRFRYER	90
BIFE NA AIRFRYER	92
COSTELINHA DE PORCO AO MOLHO BARBECUE NA AIRFRYER	93
BIFE A MILANESA NA AIRFRYER	95
LASANHA AO SUGO NA AIRFRYER	97
LASANHA DE BERINJELA NA AIRFRYER	99
LASANHA DE BERINJELA NA AIRFRYER	101
CANELLONNI QUATRO QUEIJOS NA AIRFRYER	103
LASANHA DE ABOBRINHA NA AIRFRYER	105
BACON SEQUINHO NA AIRFRYER	107
HAMBÚRGUER TEMPERADO NA AIRFRYER	108
HAMBÚRGUER COM CREEM CHEESE NA AIRFRYER	110

HAMBÚRGUER VEGANO NA AIRFRYER	112
ALMONDEGAS NA AIRFRYER	114
SOUFLÊ DE QUEIJO NA AIRFRYER	116
ARROZ MALUCO CREMOSO NA AIRFRYER	118
RECEITAS DE SOBREMESAS, PÃES E BOLOS NA AIRFRYER	120
ABACAXI COM SORVETE DE CREME NA AIRFRYER	121
BANANA COM CANELA NA AIRFRYER	123
BANANA COM CALDA NA AIRFRYER	125
MINI TORTINHAS DE BANANA COM MASSA DE PASTEL NA AIRFRYER	126
PUDIM COM CALDA NA AIRFRYER	128
BRIGADEIRO NA AIRFRYER	131
BOLINHO DE CHUVA NA AIRFRYER	132
ROSQUINHA DE AÇÚCAR COM CANELA NA AIRFRYER	134
MASSA NEUTRA PARA CHURROS DOCES OU SALGADOS NA AIRFRYER	136
RABANADA NA AIRFRYER	139
DOCE DE ABÓBORA NA AIRFRYER	141
PETIT GATEOU NA AIRFRYER	142
BOLINHOS INTEGRAIS DE BANANA NA AIRFRYER	144
BISCOITO DE POLVILHO NA AIRFRYER	146
COOKIES DE MANTEIGA DE AMENDOIM E GOTAS DE CHOCOLATE NA AIRFRYER.....	147
BOLO INTEGRAL NA AIRFRYER	149
BOLO DE LARANJA DE LIQUIDIFICADOR NA AIRFRYER	151
BOLO DE CHOCOLATE NA AIRFRYER	153
BOLO DE FUBÁ NA AIRFRYER	155
BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE CREMOSA NA AIRFRYER	157
PÃO NA AIRFRYER	159
PÃO DE AVEIA NA AIRFRYER	161
MASSA DE TORTA DE LIQUIDIFICAR NA AIRFRYER	163
PÃO DE BANANA LOW CARB NA AIRFRYER	165
BOLO DE CENOURA COM COALHADA NA AIRFRYER	167

APRESENTAÇÃO

A técnica de cozinha com ar quente em alta rotatividade, amplamente conhecida como **Air Fryer**, permite cozinhar praticamente todo o tipo de alimento utilizando a própria gordura presente nos alimentos. Quando um alimento não possui gordura suficiente, pode-se utilizar um pouco de azeite ou outro tipo de gordura a gosto, em pequenas quantidades. O principal objetivo desta técnica é oferecer uma alimentação mais saudável, evitando a imersão do alimento em óleo durante a fritura. Isso resulta em pratos mais saudáveis e saborosos, pois o sabor não se perde durante a cozedura, mantendo o aroma e a textura característicos de um alimento frito em imersão. Além disso, partilhamos pequenos truques para deixar os seus pratos ainda mais saborosos.

Sou **Cátia Viegas**, nutricionista apaixonada por culinária saudável e inovadora. Com anos de experiência a ajudar pessoas a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis, decidi unir a minha paixão pela nutrição com a versatilidade da Air Fryer para criar um ebook exclusivo com **150 receitas** deliciosas e nutritivas. O meu objetivo é mostrar que é possível comer bem sem abrir mão do sabor e da praticidade. Neste ebook, encontrará uma variedade de pratos que vão desde aperitivos crocantes até refeições completas e sobremesas irresistíveis, todos preparados de forma saudável e rápida.

Acredito que a alimentação é a base para uma vida plena e saudável, e é por isso que me dedico a partilhar receitas e dicas que facilitem o dia a dia de quem busca uma alimentação equilibrada. Espero que este ebook inspire a explorar novas possibilidades na cozinha e a desfrutar de refeições deliciosas e nutritivas.



USO E CONSERVAÇÃO DA SUA AIRFRYER

Recomendamos o uso frequente da sua Airfryer para a preparação de pratos saudáveis para a sua família. No entanto, este uso frequente acaba por acumular resíduos no equipamento e nem sempre nos damos conta, pois, por se dizer sem óleo, julgamos que não vai sujar tanto quanto uma panela ou uma fritadeira com óleo. Ocorre que, como alguns alimentos têm gordura, como é o caso das carnes, acabam por respingar resíduos dentro da máquina, na parte superior, que nem sempre nos damos conta. Caso a sua máquina comece a deitar fumo durante a preparação de um prato que não leve gordura ou até mesmo quando a estiver a aquecer para preparar algum prato, pode haver algum resíduo de gordura na parte interna superior ao cesto. Basta desligar o equipamento, esperar que arrefeça e fazer uma limpeza.



COMO LIMPAR A AIR FRYER

Desligue o aparelho da tomada Desligue a fritadeira da tomada tendo certeza de que ela já esteja completamente fria, retire o cesto.

Limpando a parte externa

Comece a limpeza pela parte externa da Airfryer. Com um pano levemente húmido e macio, limpe toda a parte externa do aparelho, sem esfregar com força.

Não utilize esfregão ou esponja para que não apague as marcações no painel da Airfryer; não esfregue com força sobre as impressões e os números, como a parte superior, temporizador, desenhos, etc.

Caso o equipamento esteja muito engordurado, coloque algumas gotas de detergente neutro no pano para ajudar, sem esfregar muito, retirando logo em seguida com outro pano ou uma toalha de papel, para finalizar passe um pano macio seco.

Limpendo as partes removíveis da Airfryer

As peças como a cuba e a gaveta são ainda mais fáceis de limpar. Todos esses itens podem ir à máquina de lavar loiça ou diretamente na pia.

No caso de a sua cuba e cesta serem revestidas de antiaderente, existem esponjas macias, próprias para superfícies antiaderentes, geralmente encontradas na cor azul.

No entanto, se não as encontrar para comprar, use o lado macio da esponja apenas com sabão neutro e água. Depois, seque apenas com um pano de prato e a sua Airfryer estará pronta para o próximo uso.

Por outro lado, se a sua cesta for de aramado ou grelha, terá um pouco mais de trabalho.

Para isso, use uma esponja com detergente e água e esfregue bem, até saírem todos os resíduos. Outra opção é usar uma escovinha de cozinha para limpar bem os buracos e a grelha.

Limpendo a parte interna

Tenha certeza de que a Airfryer está deligada da tomada e fria.

Assim como você limpou a parte externa também devera fazer na parte interna, utilizando pano macio e levemente umidificado, use algumas gotas de detergente neutro, faça a retirada do produto com outro pano macio seco.

Já na parte onde tem a ventoinha e a resistência, basta utilizar uma escova de pia ou de cozinha, não utilize pano úmido para não danificar o produto. Apenas passe-a delicadamente para retirar algum pedaço de alimento que possa ter ficado preso.

Não utilize nenhum equipamento como faca ou lâ de aço para realizar a limpeza, pois podem danificar o produto.

Quais produtos usar para a limpeza da Airfryer?

Algumas gotas de detergente ou vinagre. Não é necessário usar produtos abrasivos, nem esponjas de aço.

Utilize sempre panos macios e que possam ser descartados após o uso, pois, poderá conter bastante gordura depois de fazer uma carne com bastante gordura.



QUAL O MOTIVO PARA FRITAR SEM ÓLEO?

Temos vários motivos, desde, querer uma dieta mais saudável, até casos de pessoas que não podem consumir frituras devido estarem com algum tipo de problema de saúde.

Por usar a própria gordura do alimento faz com que ele fique com menos gordura ao final do cozimento, com sabor de fritura, porem, mais saudável. Em muitos casos, as carnes feitas na Airfryer com alguns truques culinários ficam com sabor muito semelhante aqueles que foram feitos na brasa, então se você não dispõe de uma churrasqueira a carvão poderá degustar aquele churrasco de domingo com muita praticidade.

Para alimentos que não contem gordura é aconselhável adicionar um pouco de gordura, vegetal ou animal, de acordo com a receita, para garantir sabor e textura, mas, em pouquíssima quantidade, garantindo sabor e saúde no mesmo prato.



COMO UTILIZAR

Existem diversos modelos de fritadeiras elétricas que usam ar quente em alta velocidade, cada uma com suas peculiaridades, mas, o uso é muito semelhante no modo de usar.

Verifique a voltagem antes de ligar.

Faça uma limpeza na sua fritadeira com pano macio e seco, para retirada de poeira, principalmente no interior do cesto.

Cesto para fritura

Após limpar o cesto com pano seco, coloque o alimento e introduza na fritadeira.

Observe como a receita diz para dispor os alimentos.

Alimentos congelados

Podem ir direto para a fritadeira, observando as quantidades, pois muitos vão crescer durante a fritura, como é o caso dos pães congelados, pão de queijo normalmente dobra de tamanho, nesses casos não coloque muitos de uma vez, para não danificar sua fritadeira.

Timer

Utilize o timer da sua fritadeira como indicado nas receitas, com o tempo você vai aprender a usar de forma mais automática, já sabendo quanto tempo determinado alimento necessita ficar na fritadeira.

Receitas

Muitos pratos podem ser produzidos nesse eletrodoméstico, que apesar do nome ser fritadeira, apresentam mil e uma utilidades na cozinha, preparando pratos que vão desde frituras, massas, carnes assadas, legumes, ou seja, podemos fazer todos os pratos de uma refeição, entradas, prato principal, sobremesas e deliciosos petiscos para o lanche da tarde.

Seguir as receitas vai garantir elogios por parte de quem vai apreciar seus pratos. Com o tempo você vai descobrir como garantir refeições saudáveis e praticas para todos os momentos. Tenha momentos agradáveis em família realizando seus pratos envolvendo todos na preparação dos pratos.





RECEITAS DE ACOMPANHAMENTOS NA AIRFRYER



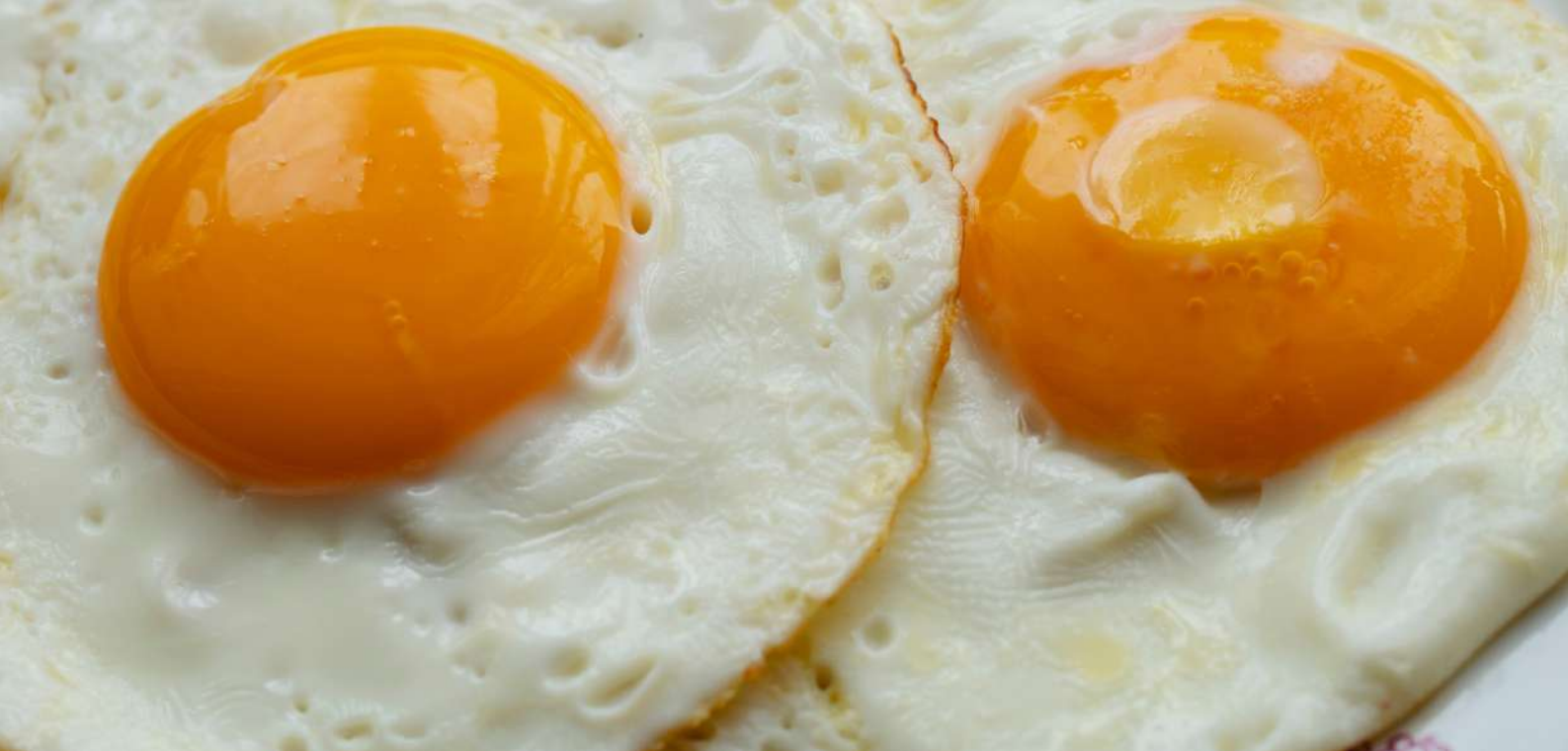
OVO COZIDO NA AIRFRYER

Ingredientes

4 ovos

Modo de Preparo

Colocar os ovos (inteiro) dentro da cestinha da fritadeira. Programar o time para 8 minutos em 160 °C. Retire os ovos da sua Airfryer e espere esfriar.



OVO FRITO NA AIRFRYER

Ingredientes

1 ovo Sal a gosto

Temperos a gosto

Azeite para untar

Modo de Preparo

Escolha um recipiente que possa ir a Airfryer, ele deve suportar altas temperaturas. Pode ser um pratinho ou um recipiente de vidro temperado. Ele tem que ser fundo, com as bordas mais altas.

Pré-aqueça sua Airfryer por 5 minutos a 180 °C. Unte o recipiente com azeite, óleo de coco ou manteiga. Coloque dentro da cesta da Airfryer. Quebre o ovo no centro delicadamente. Salpique sal e programe a 200 °C por:

6 minutos = gema mole

8 minutos = no ponto

10 minutos = gema firme.



OMELETE NA AIRFRYER

Ingredientes

3 ovos Legumes picados

Queijo a gosto

Sal a gosto

Orégano

Temperos a gosto

1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de Preparo

Bata levemente os ovos, acrescente os legumes picados, o queijo, temperos, orégano e o sal. Misture tudo, adicione o fermento por ultimo e mexa lentamente.

Coloque dentro de uma forma que possa ir a sua fritadeira. Asse de 10 a 15 minutos a 180 °C.



OMELETE COM FIAMBRE E QUEIJO NA AIRFRYERE QUEIJO NA AIRFRYER

Ingredientes

4 ovos

fiambre picado em cubos

Queijo mussarela picado em cubos

1 cebola pequena

Orégano

Pimenta-do-reino

Sal

Modo de preparo

Em um recipiente, bata os ovos com um garfo. Pique a cebola e acrescente aos ovos, juntamente com a quantidade desejada de fiambre e mussarela em cubos.

Tempere com orégano, pimenta e sal.

Coloque em uma forma untada que caiba no cesto de sua Airfryer e leve para assar por 15 minutos à temperatura de 180 °C.



ABOBRINHA NA AIRFRYER

Ingredientes

Óleo para fritura

Farinha de rosca (ou nacho moído) para empanar

Farinha de trigo para empanar

2 ovos batidos

Sal à gosto

Pimenta à gosto

1 Abobrinha grande

Modo de preparo

Corte a abobrinha em fatias médias.

Tempere as fatias com sal, pimenta ou qualquer outro tempero escolhido e deixe descansar por 15 minutos. Após o tempo de descanso, passe as fatias na farinha de trigo, depois nos ovos e então na farinha de rosca ou farelos de nacho para empanar a abobrinha. Se preferir uma camada mais grossa, repita o processo. Acomode as fatias na cesta da Airfryer e frite por 15 ou 20 minutos à 200°.



TOMATE RECHEADO NA AIRFRYER

Ingredientes

4 unidade tomates

2 colheres de sopa de parmesão ralado (opcional)

1 colher de sobremesa de azeite

Sal e pimenta do reino

Salsinha, cebolinha, manjericão e orégano a gosto.

1 fatia grossa de queijo branco ou ricota

1 lata de atum sólido

Modo de Preparo

Lave bem os tomates, retire a tampa do tomate, retire as sementes com a ajuda de uma colher de chá, corte a uma tampinha pequena no fundo apenas para nivelar os tomates para não tombar, adicione uma pitadinha de sal (não muito) dentro dos tomates, espalhe bem com os dedos.

Num bowl misture o atum, o queijo branco picadinho e os demais ingredientes, finalize com azeite e a pimenta do reino e misture bem.

Recheie os tomates e leve para assar.

Pré aqueça a sua Airfryer, coloque na cestinha os tomates recheados por 4 minutos a 200 °C ou até que estejam macios, com a casca soltando do tomate.



TOMATE RECHEADO COM RICOTA NA AIRFRYER

Ingredientes

10 unidades de tomate maduro (s)

200 g de ricota

3 dentes de alho picado (s)

2 colheres (sopa) de azeite extra virgem

2 colheres (sopa) de castanha-de-caju

Queijo ralado a gosto

Modo de Preparo

Lave bem os tomates. Corte a tampa e retire a polpa de cada um. Para que fiquem de pé, corte uma pequena ponta da outra extremidade e reserve.

Aqueça uma frigideira e coloque o azeite. Refogue o alho por alguns minutos, até que fique dourado, adicione castanha, misture, até que fique um pouco tostado.

Apague o fogo e junte a ricota. Misture bem. Recheie os tomates um a um, e coloque num refratário previamente untado com um pouco de azeite, para não grudar.

Polvilhe um pouco de queijo ralado em cada um, e coloque no forno médio para gratinar.

Pré aqueça a sua Airfryer, coloque na cestinha os tomates recheados por 4 minutos à 200 °C ou até que estejam macios, com a casca querendo sair.



CHIPS DE BATATA NA AIRFRYER

Ingredientes

5 batatas grandes

1 colher de sopa de azeite

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

Modo de preparo

Lave, descasque e corte as batatas em rodela bem finas. Pré-aqueça sua Airfryer a 200 °C; regue os vegetais com fio de azeite e misture bem, colocando-os em seguida na bandeja da sua fritadeira.

Abaixe a temperatura para 180 °C e programe o timer para 1 hora.

O tempo de cocção vai depender do alimento, por isso fique atento e, se for necessário, retire antes ou deixe na fritadeira por mais alguns minutos.

Procure virar ou mexer as batatas a cada 10 minutos, evitando que elas queimem e, ao retirar, salgue e sirva em seguida.



CHIPS DE CENOURA NA AIRFRYER

Ingredientes

6 cenouras grandes

1 colher de sopa de azeite

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

Modo de preparo

Lave, descasque e corte as cenouras em rodela bem finas. Pré-aqueça sua Airfryer por cinco minutos a 200 °C, regue os vegetais com um fio de azeite e misture bem, colocando-os em seguida na bandeja da sua fritadeira.

Abaixe a temperatura para 180 °C e programe o timer para 40 minutos.

Procure virar ou mexer os vegetais a cada 10 minutos, evitando que eles queimem e, ao retirar, salgue e sirva em seguida.



CHIPS DE BANANA NA AIRFRYER

Ingredientes

6 bananas verdes

Suco de ½ limão

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

(para fazer chips doces basta trocar sal por açúcar)

Modo de preparo

Descasque e corte as bananas em fatias bem finas. Pré-aqueça sua Airfryer a 200 °C, regue os vegetais com o suco de limão e misture bem, colocando-os em seguida na bandeja da sua fritadeira.

Abaixe a temperatura para 180 °C e programe o timer para 40 minutos.

Procure virar ou mexer a banana a cada 10 minutos, evitando que eles queimem e, ao retirar, salgue e sirva em seguida.



CHIPS DE MAÇÃ NA AIRFRYER

Ingredientes

2 maçãs

Suco de limão

Modo de Preparo

Lave as maçãs. Se forem orgânicas, não precisa descascá-las. Corte em fatias finas, regue com suco de limão e deixe escorrer o suco. Disponha as fatias de maçã no cesto da fritadeira de preferencia sem ficarem empilhadas, faça aos poucos.

Cozinhe-as por cerca de 40 minutos a 180 °C, virando a cada dez minutos para evitar queimar.



CHIPS DE ABOBRINHA NA AIRFRYER

Ingredientes

4 abobrinhas médias

1 colher de sopa de azeite

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

Modo de preparo

Lave, descasque e corte as abobrinhas em rodela bem finas. Pré-aqueça sua Airfryer a 200 °C, regue a abobrinha com fios de azeite, misturando bem, colocando-a em seguida na bandeja da sua fritadeira. Abaixar a temperatura para 180 °C e programe o timer para 40 minutos.

Procure virar a abobrinha a cada 10 minutos, evitando que ela queime e, ao retirar, salgue e sirva em seguida.



CHIPS DE BATATA DOCE NA AIRFRYER

Ingredientes

5 unidades de batata doce grandes

1 colher de sopa de azeite

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

Modo de preparo

Lave, descasque e corte as batatas em rodela bem finas.

Pré-aqueça sua Airfryer a 200 °C; regue as fatias de batata doce com azeite e misture bem, colocando-as em seguida na bandeja da fritadeira.

Abaixe a temperatura para 180 °C e programe o timer para 1 hora, pode ser necessário um pouco mais dependendo da qualidade da batata.

Procure mexer as batatas a cada 10 minutos, evitando que queimem e, ao retirar, salgue e sirva em seguida. Pode salpicar ervas aromática ou erva fresca como cebolinha ou tomilho.



MANDIOCA FRITA NA AIRFRYER

Ingredientes

1 mandioca

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de sopa de páprica doce

1 colher de chá de sal

Modo de Preparo

Comece descascando a mandioca e cortando em pedaços, sem esquecer-se de tirar o filamento duro do meio. Coloque numa panela, cubra com água e adicione o sal.

Cozinhe a mandioca no fogo médio por 10-15 minutos ou até ficar macia, mas não desmanchando. Escorra a água, adicione-lhe a manteiga e a páprica e misture com cuidado, para não despedaçar.

Coloque os pedaços de mandioca no cesto da Airfryer, cuidado para não amontoar.

Asse a 200 °C por 10 minutos ou até dourar e ficar sequinha.



LEGUMES E ERVAS NA AIRFRYER

Ingredientes

1 cenoura grande picada em fatias

3 batatas grandes cortada em fatias grossas

Sal a gosto

Limão

Pimenta a gosto

Páprica picante a gosto

Ervas a gosto

1 colher de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo

Corte a cenoura e a batata em fatias de um centímetro cada. Deixe de molho em uma tigela com água por 10 minutos. Depois retire toda a água, adicione os temperos e o azeite misturando bem.

Coloque os legumes na cesta da Airfryer e programe para 15 minutos a 200 °C. Na metade do tempo, vire os legumes para cozinhar por igual, evitando queimar. Passado esse tempo, retire e sirva.



ABOBRINHAS NA AIRFRYER

Ingredientes

1 abobrinha cortada em palitos

2 colheres de sopa de queijo ralado

1 colher de sopa de óleo de gergelim

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Lave a abobrinha em água corrente. Corte em três ou quatro fatias de um centímetro de largura no sentido do comprimento.

Corte essas fatias em palitos compridos, também com um centímetro de largura. Corte os palitos em três partes.

Tempere com sal pimenta do reino a gosto.

Distribua óleo de gergelim e o queijo ralado nos palitos envolvendo bem.

Coloque na cesta e programe para 15 minutos a 200 °C, aos oito minutos, vire os legumes para que cozinhe igualmente e não queime.



BATATAS RÚSTICAS NA AIRFRYER

Ingredientes

2 batatas médias

1 colher (sopa) de azeite

½ colher de sal (grosso)

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de Preparo

Lave bem as batatas e faça os cortes no sentido do comprimento. Corte em formato de meia-lua deixar com casca. Em seguida, coloque as batatas em um recipiente e despeje azeite e o sal grosso. Misture bem tudo, para que o azeite cubra as batatas. Depois vá salpicando a farinha de trigo sobre as batatas e mexa bastante. Para finalizar, coloque as batatas na Airfryer e programe por 30 minutos em uma temperatura de 100 °C; vire as batatas aos 15 minutos para que não queime e cozinhe por igual.



BATATA DOCE RÚSTICA NA AIRFRYER

Ingredientes

500 g de batata-doce

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 dente de alho bem picado

Ervas a gosto (alecrim, ervas finas, orégano, tomilho)

½ colher (sopa) de azeite de oliva

Páprica picante (a gosto)

Sal

Modo de preparo

Aqueça a sua fritadeira Airfryer a 220 °C.

Descasque as batatas e corte em palitos uniformes. Coloque o dente de alho picado, regue com fios de azeite de oliva e misture para que todas as batatas fiquem levemente untadas.

Em uma pequena tigela misture a farinha, a páprica e as ervas escolhidas, misture bem e polvilhe sobre as batatas. Misture bem para que todas as faces sejam tocadas pela farinha temperada.

Coloque na Airfryer por 20 minutos ou deixe até que as batatas fiquem macias por dentro e levemente douradinhas e crocantes por fora. Polvilhe sal e pimenta e sirva. Poderão servir as batatas acompanhadas de uma salada de folhas de rúcula rasgadas, tomates secos, mussarela de búfala e castanha.



ANÉIS DE CEBOLA NA AIRFRYER

Ingredientes

2 cebolas grandes

2 colheres (chá) de sal

1 colher (sopa) de vinagre

1 colher (chá) de pimenta do reino

Farinha de rosca

2 xícaras de farinha de trigo

Orégano a gosto (opcional)

2 ovos

1 xícara de água

Modo de preparo

Descasque as cebolas e corte rodela de aproximadamente um cm de espessura. Solte os anéis e mergulhe-os na mistura de água gelada, sal e vinagre. Deixe descansar por 15 minutos.

Separe as claras das gemas dos ovos, bata as claras em ponto de neve. Adicione as gemas às claras e bata até obter consistência. Acrescente o sal, pimenta, orégano e a farinha de trigo e misture delicadamente para obter uma mistura homogênea. Em outro recipiente, coloque a farinha de rosca. Seque os anéis de cebola com a ajuda de guardanapos para que eles fiquem bem secos.

Mergulhe os anéis na massa e então na farinha de rosca. Coloque-os direto na Airfryer, evitando amontoar.

Frite os anéis por 8 minutos à 200 °C ou até dourar.



BERINJELA NA AIRFRYER

Ingredientes

1 berinjela média

1 xícara de farinha de trigo ou de aveia

1 xícara de farinha de rosca ou fubá fino

2 ovos batidos

Pimenta do reino

Sal

Modo de Preparo

Comece por lavar a berinjela e cortar em rodela com um cm de espessura ou um pouco menos. Coloque em uma bacia com água e sal e reserve por 15 minutos, para eliminar o amargor.

Depois do tempo indicado retire as rodela de berinjela da água e seque com papel absorvente. Tempere a gosto com sal e pimenta e prepare os ingredientes para empanar: numa tigela coloque a farinha de trigo/aveia, noutra os ovos batidos e em outra a farinha de rosca/fubá.

Prepare a berinjela empanada: passe no trigo/aveia, depois nos ovos e, por fim, na farinha de rosca/fubá. Coloque as rodela de berinjela na cesta da Airfryer formando uma ou duas camadas.

Dica: Pressione ligeiramente o trigo/aveia e a farinha de rosca/fubá na berinjela para grudar bem. Se você quiser, pode misturar orégãos ou tomilho na farinha de rosca.

Cozinhe a berinjela à milanesa na Airfryer por 15-20 minutos a 180 °C ou até que fique dourada e crocante.



PASTA DE BERINJELA NA AIRFRYER

Ingredientes

2 berinjelas médias

1 colher (chá) de alho

1 colher (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) de pasta de gergelim árabe

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Sal

Páprica e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo

Lave bem as berinjelas e seque. Coloque-as na Airfryer e programe por 15 minutos à 200 °C. Depois abra e vire as berinjelas, feche e programe por mais 10 minutos à 200 °C.

Em seguida, retire as berinjelas da Airfryer, coloque em um prato ou travessa, corte cada uma ao meio e com auxílio de uma colher de sopa retire toda a polpa delas. Irão sobrar apenas as cascas bem finas, pode descartar.

Coloque a polpa das berinjelas e os outros ingredientes em um processador de alimentos, bata até virar uma pasta, que pode ser mais lisa ou com pedaços.

Leve a geladeira para resfriar antes de servir, regue com um fio de azeite e cebolinha picada.



COUVE FLOR NA AIRFRYER

Ingredientes

1 couve flor

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Azeite ou manteiga sem sal

Ervas desidratada a gosto

Queijo ralado (opcional)

Modo de Preparo

Lave bem a couve flor e corte em pedaços pequenos. Coloque dentro de um recipiente e adicione um pouco de azeite ou manteiga.

Em seguida adicione sal, ervas desidratados, pimenta do reino e outros temperos a gosto. Coloque tudo dentro do cesto da Airfryer e regue com azeite ou manteiga derretida.

Programe sua fritadeira em 15 minutos a 180 °C até dourar.

Agite o cesto na metade do tempo do cozimento para mover as peças e fritá-las mais uniformemente.

Depois de pronto cubra com queijo ralado fresco e deixe gratinar por mais 4 minutos (opcional).



MILHO ASSADO NA AIRFRYER

Ingredientes

2 espigas de milho

Margarina ou manteiga a gosto

Sal a gosto

Azeite ou manteiga (opcional)

Modo de Preparo

Lave bem as espigas de milho. Quebre-as ao meio, polvilhe sal e azeite ou manteiga se preferir. Pré-aqueça sua Airfryer por 5 minutos a 200 °C; coloque as espigas dentro da cesta.

Programe para 20 minutos a 180 °C. Vire as espigas aos dez minutos para assar por igual.



QUEIJO COALHO NA AIRFRYER

Ingredientes

5 tiras de queijo coalho

Orégano (opcional)

Ervas aromática (opcional)

Manteiga, margarina ou azeite (opcional)

Modo de Preparo

Pré-aqueça sua Airfryer por 6 minutos a 180 °C. Coloque as tiras de queijo na cesta, pincele manteiga, margarina ou azeite se preferir.

Programe por 10 minutos a 180 °C.

OBS: A manteiga garantirá umidade, conferindo ainda mais sabor ao queijo coalho.



PÃO DE ALHO COM QUEIJO NA AIRFRYER

Ingredientes

4 fatias de pão dormido

2 dentes de alho graúdos

1 colher (sobremesa) de maionese.

1 colher (sobremesa) de margarina, com ou sem sal.

3 a 4 fatias de queijo mussarela

Orégano a gosto

Modo de preparo

Inicialmente amasse bem os dentes de alho. Em um pequeno recipiente acrescente a maionese e a margarina junto com o alho. Misture tudo até ficar bem homogêneo. Coloque o orégano.

Pegue os pães e passe o creme em cada um deles, espalhando bem. Coloque as fatias de queijo em cima do creme de alho. Coloque os pães na Airfryer, um ao lado do outro, por aproximadamente 7 minutos à 200 °C.



LEGUMES NA AIRFRYER

Ingredientes

Couve-flor

Brócolis

Mandioquinha

Vagem

Abobrinha

Pimentão

Cúrcuma

Salsinha

Azeite

Sal

Modo de preparo

Cozinhe o brócolis, a couve-flor, a mandioquinha e a vagem no vapor, deixando al dente. Corte a abobrinha e o pimentão. No cesto da Airfryer, coloque todos os vegetais e os temperos. Asse por 20 minutos a 180 °C, virando-as na metade do tempo. Sirva em seguida.



COUVE CRISPY NA AIRFRYER

Ingredientes

Couve picada

Azeite Sal

Modo de Preparo

Coloque a couve picada no cesto da Airfryer.

Regue com azeite e salpique o sal.

Asse por 5 minutos a 180 °C ou até ficar crocante.



COGUMELO SHIMEJI NA AIRFRYER

Ingredientes

200 g de Shimeji

½ xícara de shoyu

1 colher de sopa de manteiga

½ xícara de água

Modo de preparo

Coloque em um bowl o Shimeji com uma colher de manteiga. Misture o shoyu com a água e derrame sobre o Shimeji, leve para Airfryer em temperatura de 180 °C, por 8 minutos. Mexa na metade do tempo para que cozinhe por igual.



ISCA DE PEIXE NA AIRFRYER

Ingredientes

360 g de filé de peixe

2 ovos

300 g de farinha de rosca

300 g de farinha de trigo

1 limão

Sal a gosto

Modo de Preparo

Primeiro corte o filé em tiras. Coloque em um recipiente e tempere com sal e limão, misture bem.

Passe as tiras de peixe uma a uma na farinha de trigo, nos ovos e na farinha de rosca. Coloque as iscas no cesto da Airfryer. Ajuste o timer por 8 minutos em 200 °C.



RECEITAS DE PRATOS PRINCIPAIS NA AIRFRYER



PEIXE EMPANADO CROCANTE NA AIRFRYER

Ingredientes

2 Filés de peixe limpo

1 dente de alho amassado

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Suco de 1 limão

1 xícara de farinha de aveia

1 ovo

1 xícara de flocos de aveia

Modo de Preparo

Coloque os filés dentro de um recipiente, tempere com sal, alho, pimenta e o limão. Deixe descansar por 20 minutos para que pegue bem o sabor.

Depois bata levemente o ovo, passe os filés na farinha de aveia, no ovo e depois nos flocos de aveia.

Coloque os filés de peixe na cesta da sua Airfryer de 15 a 20 minutos a 200 °C, ou até ficar douradinho.



CAMARÃO NA AIRFRYER

Ingredientes

300 g de camarão descascado limpo

Sal a gosto

3 dentes de alho amassados

Pimenta do reino a gosto

Azeite a gosto

Modo de Preparo

Comece limpando os camarões; Coloque-os dentro de um recipiente, adicione o alho amassado e a pimenta do reino, misture.

Transfira os camarões para uma vasilha que caiba dentro do cesto da sua Airfryer, salpique sal a gosto e regue com azeite.

Com a fritadeira já pré-aquecida por 5 minutos a 180 °C, programe-a agora à 10 minutos a 180 °C; Vire-os na metade do tempo, adicionando mais sal e azeite se desejar; Caso queira mais dourado, basta deixar por mais tempo.



FRANGO EMPANADO COM FAROFA NA AIRFRYER

Ingredientes

600 g de peito de frango (sem osso)

1 colher (sopa) mostarda escura

1 colher (chá) de páprica defumada

2 dentes de alho amassados

1 colher (sopa) de suco de limão

Uma pitada de canela em pó

Pimenta preta moída na hora

Sal

2 ovos (para empanar)

Farofa temperada

2 xícaras de farinha de rosca

30 g de manteiga
Ervas desidratada
2 dentes de alho amassados
1 colher (chá) de páprica defumada
Pimenta preta moída na hora
Sal

Modo de preparo

Corte o peito de frango, a fim de obter tiras longas de filés de tamanho uniforme. Tempere com mostarda, suco de limão, páprica, alho, canela, pimenta e sal.

Misture bem e deixe descansando por no mínimo meia hora. Enquanto isso prepare a farofa, em uma frigideira coloque a manteiga, assim que estiver quente, coloque o alho e deixe refogar sem queimar. Acrescente a farinha de rosca e os outros temperos e refogue em fogo baixo até que a farinha esteja dourada e sequinha, mexendo sempre para não queimar.

Reserve a farofa para esfriar. Em um bowl bata os dois ovos. Coloque um pouco de farofa em outro bowl.

Em seguida, passe cada pedaço de frango pelo ovo e depois pela farofa e pressione levemente a fim de deixar cada pedaço bem envolto pela farinha. Assim que todos os pedaços estiverem empanados, coloque na Airfryer a 200 °C, durante o cozimento vire para que eles fiquem com cozidos uniformemente.



FILÉ DE FRANGO GRELHADO NA AIRFRYER

Ingredientes

1 kg de peito de frango desossado

1 colher (sopa) de páprica doce

2 dentes de alho

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 colher (chá) de orégano

1 colher (chá) de sal

Pimenta-do-reino em grãos moída a gosto

Modo de preparo

Corte o peito de frango em filés. Tempere os filés com páprica, alho picado, orégano, azeite, sal e pimenta. Deixe por 20 minutos, marinando.

Coloque os filés na Airfryer e asse em 180 °C por 15 minutos, com oito minutos, vire os files, para que cozinhem por igual.

Retire da fritadeira, se os filés ainda não estiverem no ponto desejado, deixe por mais 5 minutos.



FRANGO INTEIRO NA AIRFRYER

Ingredientes

- 1 Frango inteiro limpo
- 1 pimentão verde pequeno picado
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 dentes de alho triturado
- 1 maço de Salsa picada
- 1 colher (café) de colorífico
- 5 folhas de louro picadas
- 2 cebolas médias picadas
- 1 tablete de Caldo de Frango
- 50 ml de vinho branco seco
- Vinagre vermelho para lavar o frango

Modo de Preparo

Antes de começar, lave bem o frango com água corrente. No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o vinagre e reserve. Em seguida lave o frango com o vinagre, por dentro e por fora. Passe a mistura do liquidificador no frango, por dentro e por fora.

Coloque o frango dentro de um saquinho com o tempero e deixe repousar de um dia para o outro. Passado esse tempo, retire o frango do saquinho, desprezando o tempero que ficou.

Coloque o frango na cesta da Airfryer com o peito virado para baixo.

Programe a sua Airfryer por 20 minutos a 200 °C.

Passado esse tempo, vire o frango e com o peito para cima e programe por mais 20 minutos a 200 °C.

Depois desse tempo verifique se está no ponto desejado, caso queira ainda mais passado, deixe por mais dez minutos e abra a fritadeira, caso queira deixar mais, vire novamente, deixando por mais 10 minutos. Continue esse procedimento até ficar como desejado.



FRANGO A PASSARINHO NA AIRFRYER

Ingredientes

1 kg de frango cortado à passarinho

1 colher (chá) de sal

Pimenta-do-reino preta a gosto

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de azeite

Modo de Preparo

Retire o frango da geladeira e deixe por cerca de 10 minutos em temperatura ambiente. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C por 5 minutos.

Passado o tempo, coloque o frango numa tigela e seque com um papel-toalha. Tempere com sal e pimenta a gosto. Polvilhe a farinha no frango e misture bem para envolver todos os pedaços.

Regue com o azeite e misture novamente. Transfira o frango para a Airfryer e programe 30 minutos, a cada 10 minutos abra o cesto e com a ajuda de um pegador de massa vire os pedaços de frango para dourar por igual.

Retire da fritadeira e sirva a seguir com o molho de sua preferência.



CHURRASCO DE PICANHA COM CARVÃO NA AIRFRYER

Ingredientes

1 kg picanha

Sal grosso a gosto

1 Pedaco pequeno de carvão

Modo de Preparo

Primeiro prepare a picanha cortando um pouco da gordura, deixando o suficiente apenas para dar um gostinho. Faça pequenos cortes nesta área para que o sal grosso penetre bem. Evite cortar a picanha contra as fibras, pois o suco da carne sai todo e ela perde o gosto, além de ficar mais seca. Coloque sal grosso a gosto e deixe descansar por 5 minutos. Enquanto isso pré aqueça a Airfryer a 200 °C.

Bata um pouco a carne depois de descansa-la para tirar o excesso de sal. Então coloque a picanha na Airfryer de um lado e deixe fritar por 5 minutos.

Acenda o carvão, pode ser no fogão mesmo, pra iniciar uma bracinha, a Airfryer irá fazer a fumaça circular dentro do cesto dando o sabor e odor tradicional.

Acomode o carvão na cesta da Airfryer de um lado e a picanha virada do outro lado. Então coloque para assar por mais 10 minutos.



CHURRASCO DE CONTRA FILÉ NA AIRFRYER

Ingredientes

600 g de contra filé grill

Sal grosso a gosto

Modo de Preparo

Aqueça a fritadeira elétrica por cinco minutos. Deposite a carne temperada com cuidado de deixar a gordura para baixo. Regule em 12 minutos a 200 °C, bata o excesso de sal e se estiver no ponto basta tirar do cesto e servir.

Caso prefira mais passado, volte carne a fritadeira, aumentando o tempo de preparo em 6 minutos, olhando sempre para verificar o ponto da carne.



MEDALHÃO DE FILÉ MIGNON COM MOLHO DE GORGONZOLA NA AIRFRYER

Ingredientes

4 medalhões de filé mignon

1 xícara de requeijão

1 colher (sopa) de queijo gorgonzola

2 colheres (sopa) de leite

Pimenta-do-reino

Sal

Modo de preparo

Tempere a carne com pimenta e sal a gosto. Coloque na Airfryer preaquecida e cozinhe por 10 minutos a 200 °C, virando-os aos cinco minutos, para que frite por igual. Enquanto isso prepare o molho.

Pegue uma panela e, em fogo baixo, derreta o gorgonzola junto com o leite.

Quando os medallions ficarem prontos, sirva-os cobertos com o molho.



ISCAS DE FILÉ MIGNON NA AIRFRYER

Ingredientes

400 g de filé mignon cortado em tiras

2 colheres (sopa) de molho inglês

2 dentes de alho amassado

Pimenta

Sal

Modo de preparo

Misture o molho inglês e o alho. Cubra a carne com a mistura e mexa bem, para que fique uniforme. Coloque na geladeira e reserve por 15 minutos.

Tempere com a pimenta e o sal, e coloque na Airfryer. Cozinhe por 20 minutos em temperatura média.

Mexa a carne na metade do tempo para que cozinhe por igual.



COSTELA BOVINA NA AIRFRYER

Ingredientes

500 g de costela bovina

Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo

Tempere a costela com sal e pimenta a gosto. Utilize um papel alumínio para fazer um envelope embrulhando as costelas, deixando as dobras do papel para baixo. Em seguida, coloque na Airfryer de sua preferência e siga as duas etapas de tempo e temperatura: deixe 60 minutos a 180 °C com o envelope de alumínio e por 10 minutos sem envelope a 200 °C. Retire e sirva.



COSTELA DE PORCO FRITA NA AIRFRYER

Ingredientes

700 g de costela suína cortada em ripas

1 dente de alho amassado

½ limão espremido

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de ervas finas desidratadas

1 colher (chá) de páprica defumada ou picante

1 colher (café) de pimenta do reino

1 colher (café) de louro moído ou 1 folha de louro rasgada

1 colher (café) de mostarda em pó ou de molho de mostarda

1 colher (sopa) de alho fatiado

Modo de Preparo

Misture bem os temperos e espalhe a mistura nos pedaços de costela.

Cubra e deixe descansar na geladeira por pelo menos 60 minutos.

Enquanto isso, pré-aqueça a Airfryer por 10 minutos em 200 °C. Espalhe os pedaços da costela no cesto da Airfryer.

Coloque a gaveta na Airfryer por 10 minutos em 180 °C. Abra a gaveta e vire os pedaços, retornando para mais 10 minutos em 180 °C. Retire novamente a gaveta, vire mais uma vez e distribua o alho por cima.

Retorne para mais 10 minutos em 200 °C e sirva em seguida. A carne deve ficar dourada.



BIFE NA AIRFRYER

Ingredientes

500 g de bifes de sua preferência

Pimenta

Sal.

Modo de preparo

Tempere o bife com pimenta e sal. Na Airfryer preaquecida, ajuste a temperatura para 200 °C e programe para 7 minutos. Vire os bifes e cozinhe por mais 7 minutos. Verifique o ponto e sirva em seguida.



COSTELINHA DE PORCO AO MOLHO BARBECUE NA AIRFRYER

Ingredientes

½ kg de costelinha de porco

Molho tipo barbecue

Suco de ½ limão

1 colher (sopa) de alho espremido ou triturado

1 colher (sopa) de alecrim fresco ou seco

1 colher (sopa) de azeite

1 pitada de pimenta calabresa

1 pitada de pimenta-do-reino

Sal a gosto

Modo de Preparo

Primeiro faça um marinado com o suco do limão, o alho, alecrim, azeite, as pimentas e o sal, misture tudo em uma vasilha pequena, e reserve.

Depois corte a costela de porco em pedaços entre os ossinhos.

Coloque os pedaços de costela dentro um saquinho plástico grosso e despeje sobre eles o tempero, feche bem o saco retirando o máximo de ar de dentro e deixe marinando por no mínimo uma hora.

Após marinar, retire as costelas do saquinho e coloque na cesta da Airfryer, depois pincele generosamente com molho barbecue.

Programe a Airfryer por 35 minutos a 200 °C, na metade do tempo vire as costelinhas e pincele com mais molho barbecue.



BIFE A MILANESA NA AIRFRYER

Ingredientes

4 bifes finos

2 ovos

Farinha de rosca

Tempero a gosto.

Modo de preparo

Tempere os bifes da forma como desejar, com os temperos que mais gosta, e deixe reservado por alguns minutos para absorver bem o marinado. Em uma vasilha, bata os ovos. Em outra, coloque a farinha de rosca. Passe a carne pelo ovo e depois pela farinha de rosca. Retire o excesso de ovo e farinha e coloque os bifes na Airfryer.

Programe para cozinhar por 20 minutos a 200 °C. Vire a carne quando der 10 minutos para que cozinhe por igual. Quando a carne estiver no ponto, basta servir com o acompanhamento que mais lhe agradar.



LASANHA AO SUGO NA AIRFRYER

Ingredientes

1 pacote de massa de lasanha

1 caixinha de molho de tomate

200 g de fiambre

200 g de mussarela

Queijo parmesão fresco ralado

Modo de preparo

Em um recipiente com água coloque a massa da lasanha uma a uma e deixe por 5 minutos. Agora na forminha fechada (sem furos) da Airfryer.

Faça uma leve camada de molho. Em seguida faça uma camada com a massa, se for preciso quebre um pedacinho da massa.

Depois faça uma camada de molho, uma camada de mussarela e uma camada de fiambre.

Repita o processo até terminar com uma camada de massa e por cima o molho. Finalize com parmesão ralado.

Aqueça a Airfryer por 3 minutos em 160 °C. Em seguida coloque a forminha fechada dentro da cesta com furinhos na Airfryer.

Ajuste o timer por 17 minutos na temperatura de 160 °C.

Depois desse tempo a lasanha está pronta para ser servida.



LASANHA DE BERINJELA NA AIRFRYER

Ingredientes

2 berinjelas pequenas

500 ml de molho de tomate

Couve-flor e brócolis cozidos a gosto

500 g de mussarela

Modo de preparo

Corte as berinjelas no sentido do comprimento vertical, coloque na Airfryer por 15 minutos a 200 °C. Retire e inicie a montagem em camadas em um refratário resistente ao calor e que caiba na sua fritadeira, colocando primeiro o molho e, em seguida, intercalando as camadas de berinjela, molho, legumes e queijo até acabar.

Coloque na Airfryer por 20 minutos a 160 °C e sirva em seguida.



LASANHA DE BERINJELA NA AIRFRYER

Ingredientes

Berinjelas em rodela

Refogue cebola picada com azeite

Molho de tomate fresco

Modo de preparo

Corte a berinjela em rodela, duas unidades de berinjela aproximadamente. Deixe de molho em água com sal por aproximadamente 30 minutos para tirar o amargor. Escorra a água e seque com papel toalha. Leve a frigideira sem óleo para grelhar dos dois lados ou colocar as rodela na Airfryer por 7 minutos em 180 °C.

Para montar a lasanha forre uma camada de berinjela, molho e queijo mussarela (ou de sua preferência) e repita até terminar os ingredientes, cubra com molho e queijo parmesão ralado.

Depois de montada leve ao forno para derreter o queijo e aquecer.



CANELLONNI QUATRO QUEIJOS NA AIRFRYER

Ingredientes

1 rolo de massa fresca para pastéis

100 g de queijo mussarela

50 g de queijo gorgonzola

50 g de queijo provolone

100 g de requeijão culinário

Azeite a gosto

300 ml de molho branco

Modo de preparo

Abra a massa e corte em tiras largas, de cerca de 10 cm. Recheie as porções com os queijos, enrole e feche as pontas, pincelando com azeite. Coloque na assadeira da Airfryer, cubra com o molho e leve para assar a 160 °C por 20 minutos. Sirva em seguida.



LASANHA DE ABOBRINHA NA AIRFRYER

Ingredientes

3 a 4 abobrinhas

300 g de ricota

5 tomates maduros Ervas, frescas ou secas.

Sal

Pimenta-do-reino

Azeite

Queijo parmesão ralado para gratinar

Modo de preparo

Lave bem as abobrinhas e seque-as. Fatie em lâminas no sentido do comprimento, com espessura máxima de 0,5 cm. Coloque as fatias na fritadeira Air Fryer e salpique com sal e pimenta. Programe o timer para 3 a 5 minutos para que cozinhem levemente. Em uma tigela ou prato, amasse bem a ricota, tempere com ervas, sal e azeite, reserve.

Após lavar bem e secar os tomates, retire as sementes e pique em pedaços bem pequenos.

Se preferir, triture-os rapidamente em um processador de alimentos.

Tempere com sal, azeite, ervas e pimenta, e reserve. Em uma travessa que caiba dentro da fritadeira, inicie a montagem da lasanha, fazendo uma camada de abobrinha, em seguida, de ricota, molho de tomates frescos, repetindo as camadas até preencher todo o recipiente. Finalize com parmesão ralado e leve para assar e gratinar na fritadeira Airfryer, programando o tempo para 15 a 20 minutos, a 180 °C ou até que fique bem dourada.



BACON SEQUINHO NA AIRFRYER

Ingredientes

300 g de Bacon em fatias finas

Modo de Preparo

Compre o bacon em fatias finas e longas, ou compre uma peça e corte em fatias bem finas. Coloque o bacon na cesta da sua fritadeira elétrica. Programe o tempo para 200 °C por 15 minutos. A cada 5 minutos, com a ajuda de um pegador de salada vire as fatias de bacon. Depois deixe esfriar por 1 minuto e sirva em seguida.



HAMBÚRGUER TEMPERADO NA AIRFRYER

Ingredientes

500 g de carne moída

¼ cebola pequena bem picada

1 dentes de alho pequeno

Ervas finas

Sal

Modo de preparo

Pique a cebola e o alho. Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture bem.

Modele os hambúrgueres, coloque na Airfryer e programe para 180 °C, de 7 a 15 minutos, dependendo da altura dos seus hambúrgueres e do ponto de preferência da carne.



HAMBÚRGUER COM CREAM CHEESE NA AIRFRYER

Ingredientes

500 g de alcatra moída

½ cebola

1 dente de alho

1 colher de mostarda

Cream cheese

Ervas finas

Azeite

Sal

Modo de preparo

Em um recipiente, misture a carne, a cebola picada, o alho amassado, a mostarda e tempere com ervas fina, sal e um fio de azeite. Leve à geladeira e deixe descansar por 15 minutos.

Na hora de modelar os hambúrgueres, recheio-os com uma colher de cream cheese cada.

Coloque os hambúrgueres modelados na Airfryer e coloque para cozinhar a 200 °C durante 9 minutos.



HAMBÚRGUER VEGANO NA AIRFRYER

Ingredientes

2 xícaras de grão-de-bico cozido

2 colheres de aveia em flocos

1 colher de sopa de farinha de arroz

1 talho de alho poró

1 cebola

1 dente de alho

1 ovo Farinha de rosca

Salsinha

Pimenta do reino

Sal

Modo de preparo

Coloque o grão-de-bico no processador ou liquidificador e bata até tritirá-lo (o objetivo é obter uma farofa, não uma pasta).

Adicione o alho e a cebola picada, o talo de alho poró bem picadinho, a salsinha, o sal e a pimenta. Mexa bem. Bata o ovo e acrescente à massa.

Adicione a farinha de arroz e a aveia. Misture tudo muito bem e então vá adicionando a farinha de rosca, apenas o suficiente para dar liga.

Modele os hambúrgueres e coloque no congelador por uma hora antes de fritá-lo. Para fritar, programe a Airfryer em temperatura de 180°C por 10 minutos.

Confira se o hambúrguer assou totalmente.

Caso não tenha assado como desejado, volte para a Airfryer por mais cinco minutos.



ALMONDEGAS NA AIRFRYER

Ingredientes

400 g de carne moída

1 unidade de ovo

½ xícara (chá) de farinha de rosca

½ unidade de cebola

1 dente de alho

1 colher (sopa) de cheiro-verde

1 pitada de sal

1 pitada de pimenta preta

Modo de preparo

Junte a carne moída, a cebola picada, o alho picado, a farinha de rosca, o cheiro-verde picado, o ovo batido, sal e pimenta a gosto em um recipiente resistente para misturar a massa. Misture bem os ingredientes até terem um aspecto de massa e seja possível modelar. Quanto mais misturada sua massa, mais saborosa e homogênea será sua receita.

Pré-aqueça a Fritadeira Airfryer por 3 min a 180 °C. Coloque as almondegas espaçadas na cesta, faça o possível para que elas não se toquem. Frite por 15 minutos a 180 °C.



SOUFLÊ DE QUEIJO NA AIRFRYER

Ingredientes

3 Ovos

1 Colher (sopa) de manteiga derretida

2 Colheres (sopa) de farinha de trigo

1 Xicara de queijo ralado

1 Lata de creme de leite

Modo de preparo

Bater as claras em neve. Misturar com as gemas e depois com os demais ingredientes.

Colocar em um recipiente com borda um pouco alta e leva para a Airfryer em temperatura de 200 °C, por 7 minutos.



ARROZ MALUCO CREMOSO NA AIRFRYER

Ingredientes

50 g de manteiga sem sal

60 g de alho espremido

120 g de frango cozido

6 colheres (sopa) de creme de leite

180 g de queijo mussarela

100 g queijo cheddar

3 xícaras de caldo de frango

150 g de cenoura picada

Sal a gosto

40 g de cebola picada

90 g de cebola roxa picada

2 xícaras de arroz branco

Pimenta Rosa

Modo de preparo

Prepare o arroz com alho, manteiga, cebola roxa e o frango. Cozinhe com o caldo de frango. Quando pronto, adicione cenoura, sal e cebola. Passe para um tabuleiro, cubra com creme de leite e queijo mussarela com cheddar.

Acrescente pimenta rosa. Leve para a Airfryer por 4 minutos a 200 °C para gratinar o queijo. Sirva



RECEITAS DE SOBREMESAS, PÃES E BOLOS NA AIRFRYER



ABACAXI COM SORVETE DE CREME NA AIRFRYER

Ingredientes

1 abacaxi maduro (sem casca e em rodela)

4 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de canela em pó

1 bola de sorvete de creme do sabor de sua preferência

Modo Preparo

Pré-aqueça a Airfryer programando o timer para 5 minutos na temperatura para 200 °C. Quando a máquina atingir a temperatura ideal a luz verde se apagará. Misture o açúcar e a canela. Em uma vasilha polvilhe o abacaxi com a mistura de açúcar e canela Coloque as rodela de abacaxi mistura de açúcar e canela no cesto da Airfryer, programe o timer para 15 minutos e a temperatura em 200 °C.

Retire as rodela da Airfryer, coloque-as numa travessa.

Sirva quente ou em temperatura ambiente, em seguida coloque a bola de sorvete.



BANANA COM CANELA NA AIRFRYER

Ingredientes

2 bananas Canela em pó (opcional - quanto bastar)

Óleo de coco (opcional)

Modo de Preparo

Fatie as bananas no sentido do comprimento ou em rodela. Pré-aqueça sua Airfryer por 5 minutos a 180° graus. Distribua as fatias de banana dentro da cesta da Airfryer. Pincele o óleo de coco sobre as fatias.

Salpique canela se preferir. Programe sua Airfryer por 15 minutos a 180 °C. Se for preciso deixe mais 5 minutos.



BANANA COM CALDA NA AIRFRYER

Ingredientes

3 bananas de sua preferência

200 g de açúcar (cristal ou refinado)

2 bolas de sorvete de creme (opcional)

Modo de Preparo

Faça uma calda de caramelo em uma panela com açúcar e água, distribua sobre as bananas e leve para caramelizar por 20 minutos em 180 °C na sua Airfryer.

Coloque ao lado duas bolas de sorvete de creme.



MINI TORTINHAS DE BANANA COM MASSA DE PASTEL NA AIRFRYER

Ingredientes

5 bananas picadas

¼ xícara (chá) de açúcar refinado

½ xícara (para polvilhar)

¼ de colher (chá) de canela em pó

½ colher (chá) de essência de baunilha

½ colher (chá) de amido de milho

1 rolo de massa fresca para pastel

1 gema de ovo batida com 1 colher (sopa) de água para pincelar

Finalização 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida

⅓ xícara (chá) de açúcar refinado

1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo

Pré-aqueça a Airfryer por 5 minutos sem 200 °C. Unte uma assadeira com manteiga derretida. Numa panela média, em fogo médio, misture as bananas, o açúcar, a canela, a água, a essência de baunilha e o amido. Cozinhe por 5 minutos ou até as bananas ficarem macias. Desligue o fogo e espere esfriar 5 minutos. Corte a massa de pastel em retângulos de 12x10cm.

Coloque uma colher de sopa do recheio no meio de cada retângulo. Passe água nas bordas da massa e feche no sentido da largura, pressionando com a ponta de um garfo para selar e disponha as tortinhas na assadeira. Pincele cada tortinha com a mistura de gema batida com água. Coloque as tortinhas na cesta da Airfryer, por 10 a 15 minutos á 200 °C.

Retire da Airfryer as tortinhas e pincele com manteiga derretida. Em uma tigela, misture o açúcar e canela e polvilhe as tortinhas.

Sirva morna ou em temperatura ambiente.



PUDIM COM CALDA NA AIRFRYER

Ingredientes

6 ovos

150 g de açúcar

1 colher (chá) baunilha

1 lata ou caixinha de leite condensado

300 ml de leite

Modo de Preparo

Calda - Coloque o açúcar na forma e acrescente oito colheres de água, sete colheres de açúcar. Misture bem e leve à Airfryer por 20 minutos em 200 °C. Observe a cor do caramelo de tempos em tempos, não deixe ficar muito escuro. Não precisa ficar mexendo o açúcar. Com a calda pronta é hora de untar a forma do pudim. A forma sairá muito quente, então tome cuidado. Com um pincel de silicone, pincele toda a lateral e centro até formar uma boa camada de caramelo. Espalhe o caramelo bem na forma, com isso irá facilitar na hora de desenformar o pudim de leite.

Modo de Preparo

Creme - Em uma tigela, acrescente dois ovos inteiros e quatro gemas. Misture com um fuet ou garfo. Acrescente o leite condensado, o leite e a baunilha. Misture bem. Se preferir pode usar o liquidificador, bata por quatro minutos, ou até misturar bem todos os ingredientes.

Despeje o creme na forma já caramelizada para pudim. Embale a forma do pudim com papel alumínio, fechando bem. Coloque para assar na fritadeira elétrica de 1h15min em 110 °C. A Cada 30 minutos, abra sua fritadeira para sair um pouco do calor.

Basta tirar a gaveta esperar 20 segundos e colocar novamente. Após assar, deixe na geladeira por 5 horas.

Em seguida, leve o pudim aberto a Airfryer de 2 a 3 minutos em 200 °C, para aquecer o caramelo. O pudim ficará solto na forma.



BRIGADEIRO NA AIRFRYER

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 70%
- 1 colher (sopa) de margarina

Modo de Preparo

Em um recipiente coloque todos os ingredientes, coloque na gaveta da Airfryer, por 4 minutos a 180 °C. Abra a gaveta mexa o brigadeiro para ver o ponto, volte a fritadeira por mais 4 minutos e repita o mesmo procedimento até dar ponto.



BOLINHO DE CHUVA NA AIRFRYER

Ingredientes – Massa

2 ovos

½ xicara (chá) de açúcar

1/2 xicara (chá) de leite

1 ½ xicaras (chá) farinha de trigo

1 colher (chá) de fermento em pó

Ingredientes - Cobertura

Açúcar quanto baste Canela em pó a gosto

Modo de preparo - Massa

Em um recipiente misture todos os ingredientes, até obter uma massa homogênea de consistência cremosa e firme, caso seja necessário acrescente um pouco mais de trigo.

Pré-aqueça a Airfryer. Utilize duas colheres para modelar a massa para assar direto no cesto da Airfryer. Modele seus bolinhos deixando espaço entre eles, pois vão crescer, podendo grudar um no outro.

Modo de preparo - Cobertura

Misture o açúcar e a canela em pó. Passe no açúcar com canela e sirva em seguida.



ROSQUINHA DE AÇÚCAR COM CANELA NA AIRFRYER

Ingredientes – Massa

4 colheres de açúcar

½ kg de farinha de trigo

½ colher (sopa) fermento em pó

3 ovos

½ copo de água

Ingredientes – Cobertura

Açúcar de confeiteiro a gosto (receita abaixo)

Canela em pó a gosto

Modo de preparo – Massa

Em um recipiente coloque os ovos e bata adicione o fermento em pó, o açúcar a farinha de trigo e a água, misture bem até a massa ficar homogênea com textura suave. Deixe repousar por 1 hora.

Abra a massa em uma superfície enfarinhada e faça cortes circulares ou utilize cortador de biscoito e faça rosquinhas diferentes, deixe descansando por mais 20 minutos.

Pré-aqueça a Airfryer por cinco minutos a 180 °C. Depois coloque as rosquinhas no cesto da Airfryer e leve para assar por 180 °C por 7 minutos. Não se esqueça de deixar espaço entre elas.

Modo de preparo – Açúcar de confeiteiro

Bata no liquidificador uma xícara açúcar cristal ou refinado até obter uma textura bem fina, semelhante a polvilho, se precise para de bater e mexa com uma colher. O que sobrar da receita pode ser guardado em recipiente hermeticamente fechado.



MASSA NEUTRA PARA CHURROS DOCES OU SALGADOS NA AIRFRYER

Ingredientes – Massa

2 xicaras de agua

1 pitada de sal

2 colheres de margarina ou manteiga

2 xicaras de farinha de trigo

Recheios Doces - Opcionais

Doce de leite

Nutella

Geleia de morango

Brigadeiro

Brigadeiro branco

Doce de goiaba

Marmelada

Doce de abóbora com coco

Recheios salgados – Opcionais

Patês (atum, frango, calabresa, azeitona)

Queijos (cheddar, prato, mussarela, cream cheese)

Coberturas Doces – Opcionais

Confetes

Amendoim

Gergelim torrado

Cream cheese

Granulado de Chocolate ou colorido

Coco ralado

Açúcar com canela

Coberturas Salgadas – Opcionais

Amendoim

Parmesão ralado

Cream cheese

Bacon crispi

Modo de preparo

Em uma panela, adicione a água, o sal, a margarina ou manteiga, leve ao fogo até ferver, coloque a farinha de trigo, mexendo rápido e firme, misturando bem, até desgrudar da panela.

Coloque numa modeladora de churros ou num saco de confeiteiro (corte a ponta na espessura que desejar). Coloque os churros no cesto da Airfryer pincele com óleo, frite os churros por 15 minutos a 180 °C ou até dourar.



RABANADA NA AIRFRYER

Ingredientes

2 pães franceses dormidos Leite, pode usar o integral ou desnatado (ou o suficiente para molhar as fatias de pães)

½ lata de leite condensado (pode usar o light)

1 ovo batido

1 pitada de canela

Açúcar a gosto

Manteiga para untar

Modo de preparo

Corte os pães em fatias médias. Em um vasilhame misture o leite com o leite condensado e mergulhe as fatias de pão, até que elas estejam bem molhadinhas. Em outro vasilhame bata o ovo e coloque uma pitada de canela. Passe as fatias molhadas de leite no ovo batido. Pré-aqueça a Airfryer por 3 minutos a 200 °C.

Pincele manteiga no fundo do cesto para não grudar.

Coloque as fatias dentro do cesto uma do lado da outra.

Programe 8 minutos, aos 4 minutos abra e vire a rabanada para que frite igualmente.

Ao retirar a rabanada do cesto, polvilhe com a mistura de canela e açúcar.



DOCE DE ABÓBORA NA AIRFRYER

Ingredientes

½ kg abóbora de pescoço picada em pequenos cubos.

5 colheres (sopa) de açúcar

1 cravo

Modo de preparo

Coloque a abóbora no Airfryer por 5 minutos a 180 °C. A parte coloque um pirex com dois dedos de água e misture as 5 colheres de açúcar junto com o cravo. Coloque a abóbora no pirex e volte com tudo para a Airfryer por mais 5 minutos a 180 °C. Mexa bem e esmague um pouco a abóbora. Repita o ciclo de 5 minutos a 180 °C, até dar o ponto de doce.



PETIT GATEOU NA AIRFRYER

Ingredientes

120 g chocolate meio amargo 70%

80 g manteiga sem sal

80 g açúcar

2 ovos

20 g farinha

10 gotas essência de baunilha

Modo de Preparo

Derreta o chocolate com a manteiga por um minuto no microondas e deixe esfriar até a temperatura ambiente. Em uma tigela, bata os ovos com o açúcar com um fouet, algumas gotas de essência de baunilha e uma pitada de sal, adicionar o chocolate derretido com a manteiga e misture bem.

Adicione a farinha peneirada e misturar sempre com o fouet para formar uma mistura homogênea.

Despeje a mistura nas forminhas de doces untadas e polvilhadas com cacau em pó, coloque-as no freezer por pelo menos 90 minutos.

Cozinhe-os no Airfryer pré-aquecido a 200 °C, por cerca de 8 minutos. Sirva-os ainda quentes com uma pitada de açúcar de confeiteiro e com a decoração desejada.



BOLINHOS INTEGRAIS DE BANANA NA AIRFRYER

Ingredientes

2 ovos

½ xícara (chá) de açúcar mascavo

2 bananas médias

½ xícara (chá) de adoçante forno e fogão

¼ xícara (chá) de óleo de coco

Canela a gosto

1 xícara (chá) de flocos finos de aveia

½ colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes dentro do liquidificador, exceto o fermento. Bata até ficar homogêneo; acrescente o fermento e misture com uma colher.

Distribua a massa deixando cerca de um dedo da borda (para quando a massa Distribua a massa deixando cerca de um dedo da borda (para quando a massa crescer não transborde). Pré-aqueça sua fritadeira por 5 minutos. Leve os bolinhos para assar por 8 minutos a 180 °C.



BISCOITO DE POLVILHO NA AIRFRYER

Ingredientes

2 xícaras (chá) de polvilho azedo

1 ovo

½ xícara (chá) de água

½ xícara (chá) de óleo

Preparo

Ferva a água com óleo e despeje ainda quente no polvilho, misture bem e logo em seguida coloque o ovo, amasse mais um pouco até estar em ponto de enrolar. Em seguida enrole os biscoitos e coloque na Airfryer, pré-aquecida por 8 minutos, ou até dourarem.



COOKIES DE MANTEIGA DE AMENDOIM E GOTAS DE CHOCOLATE NA AIRFRYER

Ingredientes

1 xícara (chá) de pasta de amendoim

1 xícara (chá) de açúcar mascavo – aperte-o na xícara na hora de medir 1 unidade de ovo

1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

½ colher (chá) de essência de baunilha

1 xícara (chá) de gotas de chocolate meio amargo (com 70% de cacau)

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Forre duas assadeiras grandes, de beiradas baixas, com papel manteiga.

Numa tigela média, misture os cinco primeiros ingredientes. Acrescente as gotas de chocolate. Com as palmas das mãos úmidas, forme bolas com uma colher (sopa) generosa de massa cada. Coloque nas assadeiras preparadas, deixando cinco centímetros de distância entre uma e outra.

Asse os cookies até que estufem, dourem na base, mas, ainda estejam macios ao toque no centro, 12 minutos, verifique aos 8 minutos o ponto do cookie.

Deixe esfriar nas assadeiras por 5 minutos. Transfira-os para uma grade, e deixe esfriar completamente.



BOLO INTEGRAL NA AIRFRYER

Ingredientes

2 ovos

2 bananas médias

1 copo (americano) de farelo de aveia

2 colheres (sopa) de pasta de amendoim (opcional)

2 colheres (sopa) de mel ou açúcar mascavo

2 colheres (sopa) de uva passas (opcional)

1 colher (sopa) de fermento

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Deixando para adicionar por ultimo o fermento, agora mexa lentamente com uma colher.

Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve a Airfryer e programe para 25 minutos a 180 °C. Decore o bolo com pedaços de banana com canela.



BOLO DE LARANJA DE LIQUIDIFICADOR NA AIRFRYER

Ingredientes

¼ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de açúcar

2 ovos

½ xícara (chá) de suco de laranja

1 xícara (chá) de farinha de trigo

½ colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Bater bem no liquidificador os ovos, óleo, açúcar e o suco. Colocar numa vasilha com a farinha e o fermento, e misturar até ficar homogêneo.

Pré-aquecer a Air Fryer a 180 °C por 5 minutos. Colocar na forma untada e enfarinhada e levar para assar por 15 minutos a 180 °C.

Se fizer o teste do palito e ainda estiver um pouco cru, deixe mais 5 minutos a 160 °C.



BOLO DE CHOCOLATE NA AIRFRYER

Ingredientes

2 ovos

3 colheres (sopa) de chocolate em pó

2 colheres (sopa) de margarina

1 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite

2 colheres (sopa) de fermento

Cobertura

Use a receita de BRIGADEIRO NA AIRFRYER.
Polvilhe chocolate granulado (opcional)

Modo de preparo

Bata no liquidificador, os ovos, a margarina, o açúcar, o leite por 5 minutos. Enquanto isso peneire a farinha de trigo, o chocolate em pó e o fermento, misturando bem, reservem.

Depois misture todos os ingredientes até obter uma massa homogeneia, e coloque na forma untada, leve para fritadeira em 200 °C por 20 minutos.



BOLO DE FUBÁ NA AIRFRYER

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 2/3 de xícara (chá) de açúcar
- 1/3 de xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de coco ralado (não usei)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico.

Modo de Fazer

Misture todos os ingredientes deixando o fermento por último. Unte e enfarinhe a forma e coloque pra assar na Airfryer pré-aquecida a 180 °C por 20 minutos.



BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE CREMOSA NA AIRFRYER

Ingredientes – Massa

1 pitada de sal

3 unidades de cenoura médias e cruas

1 xícara (chá) de óleo de soja

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de açúcar

3 ovos inteiros

Ingredientes – Cobertura

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de amido de milho

4 colheres (sopa) de cacau em pó

1 copo (americano) de leite (pode ser de soja)

1 copo (americano) de açúcar

Modo de preparo – Massa

Bata no liquidificador os ovos, as cenouras (em pedaços), o óleo e o sal.

Numa tigela, misture o açúcar, o fermento e a farinha. Despeje a mistura do liquidificador para a tigela e misture bem. Leve para assar em forma untada e polvilhada com farinha.

Modo de Preparo – Cobertura

Bater tudo no liquidificador e levar ao fogo para engrossar. O cacau deixa a cobertura bem pretinha e com brilho.



PÃO NA AIRFRYER

Ingredientes

1 xícara (chá) de leite morno

1 ovo

1 sachê de fermento de pão

2 colheres (sopa) de óleo

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de açúcar

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

Misture no liquidificador o leite o ovo, fermento, óleo, sal e açúcar. Misture bem até ficar branquinho.

Em um bowl acrescente o trigo, adicione o líquido, misture bem até a massa ficar mole e pegajosa, se necessário para chegar a esse ponto pode adicionar trigo.

Pré-aqueça a Airfryer por 3 min a 180 °C depois desligue. Deixe crescer até dobrar de tamanho, depois de crescido asse por 15 min em uma temperatura de 180 °C.



PÃO DE AVEIA NA AIRFRYER

Ingredientes

1 e $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de leite morno

$\frac{1}{4}$ xícara (chá) de óleo ou azeite

1 envelope de fermento biológico seco

$\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de açúcar

2 ovos

1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de trigo

1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farelo de aveia

1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Misture bem o leite morno com o azeite, o fermento, o açúcar e os ovos.

Acrescente a farinha, o farelo e o sal e misture até virar uma espécie de mingau.

Coloque a massa em uma fôrma untada e enfarinhada que caiba na Airfryer.

Coloque para assar por 10 minutos a 80 °C. Após esse tempo, aumente para 160 °C e asse por mais 15 minutos.



MASSA DE TORTA DE LIQUIDIFICADOR NA AIRFRYER

Ingredientes

1 xicara (chá) de farinha de trigo

1 1/3 xicara (chá) de leite

1/3 xicara (chá) de óleo

1 ovo

½ colher (chá) de sal

½ colher (sopa) de fermento em pó

Recheio – Atum ou Sardinha

1 lata de atum ralado ou sardinha

2 colher (sopa) de cebola

½ tomate picado sem sementes

Ervas de sua preferência (cebolinha, coentro, orégano)

Obs.: Você pode acrescentar milho, ervilhas, brócolis. Esta massa combina com vários os tipos de recheios salgados.

Modo de Preparo – Recheio

Misture todos os ingredientes do recheio

Modo de preparo – Massa

No liquidificador coloque os ovos, o óleo, o sal, bata tudo por 3 minutos, deligue e acrescente o leite e a farinha de trigo, bata novamente até a mistura ficar homogênea, desligue o liquidificador. Acrescente o fermento em pó e bata novamente apenas para misturar. O cesto da Airfryer com um pouco de óleo e despeje metade da massa, coloque o recheio de atum ou sardinha (ou outro de sua preferência), cubra com o restante da massa e leve para assar a 180 °C por 20 minutos.



PÃO DE BANANA LOW CARB NA AIRFRYER

Ingredientes

450 g de bananas amassadas

220 g de farinha de amêndoas

180 g de açúcar mascavo

2 ovos

100 g de nozes picadas

75 g de manteiga

¼ colher de chá de bicarbonato de sódio

Canela

Sal

Modo de preparo

Misture as bananas e a manteiga até obter um creme. Misture os ovos, a farinha e o bicarbonato de sódio. Mexa bem até virar uma massa homogênea. Acrescente as bananas e as nozes à massa e misture novamente. Quando a massa estiver bem integrada, despeje-a em uma fôrma untada que caiba dentro da sua Airfryer.

Pré-aqueça a fritadeira a 180 °C. Coloque a forma com a massa do pão no cesto e programe para 10 minutos.

Passado esse tempo, abra a maquina para ver como está, então, diminua a temperatura para 170 °C, por mais 15 minutos.



BOLO DE CENOURA COM COALHADA NA AIRFRYER

Ingredientes

60 g de cenoura ralada

120 g de açúcar mascavo

100 g de farinha de arroz

100 g de coalhada

80 ml de leite integral

60 ml de azeite

20 g de nozes picadas

10 g de uvas passas

1 colher de chá de fermento químico em pó

½ colher de chá de bicarbonato de sódio

Modo de preparo

No liquidificador coloque a cenoura ralada, o azeite, o leite, a coalhada e o açúcar. Bata até obter um creme homogêneo. Transfira o conteúdo do liquidificador para uma vasilha e adicione a farinha, o fermento e o bicarbonato de sódio.

Misture bem, até os ingredientes secos se incorporarem e a massa ficar lisa e uniforme. Acrescente as uvas passas e as nozes picadas.

Misture uma última vez e despeje a massa em uma forma untada que caiba em sua Airfryer – já preaquecida a 160 °C, por 5 minutos.

Asse o bolo a essa temperatura por 20 minutos.