

50 RECEITAS

De Carnes

NA AIRFRYER



Bife ancho grelhado



15 min



2 porções



200 g/porção



Bife ancho grelhado



15 min



2 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 2 bifos de ancho (200 g cada);
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva.

Bife ancho grelhado



15 min



2 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Tempere os bifes de ancho com sal e pimenta-do-reino a gosto;
3. Pincele os bifes com azeite de oliva;
4. Coloque os bifes na cesta da Air Fryer;
5. Asse por 8-12 min, virando na metade do tempo para dourar por igual;
6. Retire da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos;
7. Fatie os bifes em tiras e sirva.

Bife ancho grelhado



15 min



2 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g contém:

Calorias: 280 kcal;

Carboidratos: 0 g;

Proteínas: 32 g;

Gorduras: 18 g;

Fibras: 0 g;

Sódio: 70 mg.



Picanha grelhada



15 min



4 porções



150 g/porção



Picanha grelhada



15 min



4 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 600 g de picanha fatiada em bifes grossos (4 unidades);
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto.

Picanha grelhada



15 min



4 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Tempere os bifes de picanha com sal e pimenta-do-reino a gosto;
3. Coloque os bifes na cesta da Air Fryer, deixando espaço entre eles;
4. Asse por 10-12 min, virando na metade do tempo para dourar por igual;
5. Retire da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

Dica: Sirva a picanha com uma porção de legumes assados na Air Fryer, como abobrinha, berinjela e pimentões coloridos. Tempere os legumes com azeite, sal, pimenta e ervas antes de assar.

03

Picanha grelhada



15 min



4 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g contém:

Calorias: 380 kcal;

Carboidratos: 0 g;

Proteínas: 30 g;

Gorduras: 28 g;

Fibras: 0 g;

Sódio: 75 mg.



Alcatra com manteiga de ervas



15min



4 porções



125 g/porção



Alcatra com manteiga de ervas



15 min



4 porções



125 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de alcatra em bifes (4 unidades);
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal;
- 1 colher de sopa de ervas frescas picadas (salsa, tomilho, alecrim);
- Suco de meio limão.

Alcatra com manteiga de ervas



15 min



4 porções



125 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Tempere os bifes de alcatra com sal, pimenta-do-reino e suco de limão a gosto;
3. Coloque os bifes na cesta da Air Fryer, deixando espaço entre eles;
4. Asse por 8-10 min, virando na metade do tempo para dourar por igual;
5. Enquanto os bifes assam, em uma tigela, misture a manteiga com as ervas picadas;
6. Retire os bifes da Air Fryer e coloque uma colher de manteiga de ervas sobre cada um. Deixe a manteiga derreter sobre os bifes antes de servir.

Dica: Sirva com salada de folhas verdes (alface, rúcula, etc), tomates e cebolas.

Alcatra com manteiga de ervas



15 min



4 porções



125 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 125 g contém:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 35 g;
- Gorduras: 15 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 70 mg.



Bife de chorizo com chimichurri



20 min



2 porções



250 g/porção



Bife de chorizo com chimichurri



20 min



2 porções



250 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de bife de chorizo (2 unidades);
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;

Para o chimichurri:

- 2 colheres de sopa de salsinha picada;
- 2 colheres de sopa de coentro picado;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto;
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto.

Bife de chorizo com chimichurri



20 min



2 porções



250 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Tempere os bifes de chorizo com sal e pimenta-do-reino a gosto;
3. Coloque os bifes na cesta da Air Fryer, deixando espaço entre eles;
4. Asse por 10-12 min para um bife ao ponto, virando-o na metade do tempo para um cozimento mais uniforme;
5. Enquanto os bifes assam, prepare o chimichurri misturando a salsinha, o coentro, o alho, o vinagre, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino em uma tigela;
6. Retire os bifes da Air Fryer e sirva com uma porção de chimichurri sobre cada um.

Dica: Sirva com legumes grelhados na Air Fryer.

Bife de chorizo com chimichurri



20 min



2 porções



250 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 400 kcal;
- Carboidratos: 1 g;
- Proteínas: 50 g;
- Gorduras: 20 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 70 mg.



Fraldinha com tempero especial



30 min



4 porções



125 g/porção



Fraldinha com tempero especial



30 min



4 porções



125 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de fraldinha em peça;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;

Para o tempero especial:

- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 1 colher de sopa de molho de soja;
- 2 dentes de alho picados;
- Suco de 1 limão.

Fraldinha com tempero especial



30 min



4 porções



125 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Tempere a fraldinha com sal e pimenta-do-reino a gosto;
3. Em uma tigela, misture a mostarda, o mel, o molho, o alho picado e o suco de limão;
4. Espalhe o tempero especial sobre a fraldinha, cobrindo todos os lados;
5. Coloque a fraldinha na cesta da Air Fryer;
6. Asse por 20-25 min para uma carne ao ponto, virando na metade do tempo;
7. Retire a fraldinha da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar.

Dica: Sirva com salada de folhas verdes, tomates e cebolas.

Fraldinha com tempero especial



30 min



4 porções



125 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 125 g:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 7 g;
- Proteínas: 35 g;
- Gorduras: 10 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 420 mg.



Carne de sol acebolada



30 min



4 porções



125 g/porção



Carne de sol acebolada



30 min



4 porções



125 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de carne de sol;
- 2 cebolas médias cortadas em rodela;
- 3 dentes de alho picados;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Salsinha picada a gosto.

Carne de sol acebolada



30 min



4 porções



125 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Deixe a carne de sol de molho em água fria por 24 horas, trocando a água algumas vezes para retirar o excesso de sal;
2. Escorra a carne e corte em fatias finas;
3. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
4. Em uma tigela, tempere a carne com o alho, o azeite e a pimenta-do-reino;
5. Coloque a carne na cesta da Air Fryer com cuidado para não amontoar muito;
6. Asse por 15 min, mexendo a carne na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme;
7. Retire a carne de sol da Air Fryer. Reserve;
8. Na mesma cesta da Air Fryer, coloque as rodela de cebola e asse por 8-10 min, até ficarem bem douradas e macias;
9. Em uma travessa, disponha a carne de sol e as cebolas assadas. Polvilhe com salsinha picada.

Carne de sol acebolada



30 min



4 porções



125 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 125 g:

- Calorias: 240 kcal; Carboidratos: 6 g;
- Proteínas: 38 g; Gorduras: 7 g; Fibras: 1
- g; Sódio: 1.500 mg (varia de acordo com
- o grau de dessalga da carne de sol).
-
-



Filê de costela com molho barbecue



20min



2 porções



250 g/porção



Filé de costela com molho barbecue



20 min



2 porções



250 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de filé de costela;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 4 colheres de sopa de molho barbecue (sem adição de açúcar);
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 dente de alho picado.

Filê de costela com molho barbecue



20 min



2 porções



250 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min; 2. Tempere os filês de costela com sal e pimenta-do-reino a gosto; 3. Pincele os filês de costela com o azeite de oliva e coloque-os na cesta da Air Fryer, tomando cuidado para não amontoar muito; 4. Asse por 10 min na Air Fryer; 5. Em uma tigela, misture o molho barbecue, o mel e o alho picado; 6. Retire os filês de costela da Air Fryer e pincele-os com o molho barbecue preparado; 7. Retorne os filês à Air Fryer e asse por mais 5 min ou até que fiquem dourados e cozidos no ponto desejado; 8. Retire da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de servir. **Dica:** Sirva com salada fresca ou batatas rústicas assadas na Air Fryer.

Filê de costela com molho barbecue



20 min



2 porções



250 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 350 kcal;
- Carboidratos: 10 g;
- Proteínas: 30 g;
- Gorduras: 20 g;
- Fibras: 1 g; Sódio:
- 500 mg.



Bife à parmegiana



30 min



4 porções



200 g/porção



Bife à parmegiana



30 min



4 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 4 bifos de alcatra ou filé mignon (aproximadamente 150 g cada);
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Farinha de trigo para empanar;
- 2 ovos batidos;
- Farinha de rosca para empanar;
- 4 fatias de queijo muçarela;
- Molho de tomate (caseiro ou pronto) para cobertura;
- Queijo parmesão ralado para finalizar;
- Óleo em spray (para untar a Air Fryer).

Bife à parmegiana



30 min



4 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Tempere os bifes de alcatra com sal e pimenta-do-reino a gosto;
3. Passe os bifes na farinha de trigo, retirando o excesso, em seguida, mergulhe-os nos ovos batidos e, por último, passe-os na farinha, garantindo uma boa cobertura;
4. Unte a cesta da Air Fryer com óleo em spray e coloque os bifes empanados;
5. Asse na Air Fryer por cerca de 12-15 min ou até que fiquem dourados e crocantes;
6. Retire a cesta da Air Fryer e coloque uma fatia de queijo muçarela sobre cada bife;
7. Cubra os bifes com molho de tomate e polvilhe queijo parmesão ralado por cima;
8. Retorne a cesta à Air Fryer e asse por mais 5 min ou até que o queijo esteja derretido e borbulhante.

Dica: Sirva com arroz branco e salada com folhas verdes, tomates e cebola ou batatas.

Bife à parmegiana



30 min



4 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 350 kcal;
- Carboidratos: 10 g;
- Proteínas: 40 g;
- Gorduras: 15 g;
- Fibras: 1 g;
- Sódio: 600 mg.



Bife acebolado



15 min



4 porções



150 g/porção



Bife acebolado



15 min



4 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 4 bifos de carne (pode ser alcatra, filé mignon, contrafilé, ou a carne de sua preferência);
- 2 cebolas grandes cortadas em rodajas;
- 2 dentes de alho picados;
- Sal e pimenta a gosto;
- Azeite de oliva.

Bife acebolado



15 min



4 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Tempere os bifes com sal e pimenta a gosto; 2. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min; 3. Coloque os bifes na cesta da Air Fryer, certificando-se de deixar espaço entre eles para uma melhor circulação de ar; 4. Adicione as rodela de cebola e o alho picado sobre os bifes; 5. Regue tudo com um fio de azeite de oliva. Feche a Air Fryer e programe para cozinhar a 200°C por aproximadamente 10 min; 6. Após 5 min, abra a Air Fryer e vire os bifes; 7. Feche novamente e continue o cozimento por mais 5 min ou até atingir o ponto desejado; 8. Retire da Air Fryer e sirva imediatamente.

Dica: Sirva com arroz branco, feijão, batatas assadas ou purê de batatas.

Bife acebolado



15 min



4 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g:

- Calorias: 290 kcal;
- Carboidratos: 8 g;
- Proteínas: 34 g;
- Gorduras: 14 g;
- Fibras: 2 g; Sódio:
- 160 mg.



Costela suína com molho barbecue



50 min



4 porções



250 g/porção



Costela suína com molho barbecue



50 min



4 porções



250 g/porção

INGREDIENTES

- 1 kg de costela suína;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de páprica defumada;
- 1 colher de chá de cominho em pó;
- 1 colher de chá de açúcar mascavo;
- 1 xícara de molho barbecue
(preferencialmente sem açúcar adicionado).

Costela suína com molho barbecue



50 min



4 porções



250 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 180°C; **2.** Tempere a costela com sal, pimenta-do-reino, alho em pó, páprica, cominho em pó e açúcar mascavo. Esfregue bem os temperos por toda a superfície da carne; **3.** Coloque a costela na cesta da Air Fryer e leve para cozinhar por 40 min; **4.** Após os 40 min, retire a costela da Air Fryer e pincele com o molho barbecue; **5.** Retorne a costela à Air Fryer e cozinhe por mais 10 min, ou até que esteja dourada e caramelizada; **6.** Retire a costela da Air Fryer, deixe descansar por alguns minutos e corte em porções; **Dica:** Sirva a costela suína com molho barbecue acompanhada de salada de repolho ou batatas assadas.

Costela suína com molho barbecue



50 min



4 porções



250 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 380 kcal;
- Carboidratos: 8 g;
- Proteínas: 25 g;
- Gorduras: 26 g;
- Fibras: 1 g; Sódio:
- 450 mg.



Medalhão de mignon ao molho de vinho tinto



20 min



4 porções



150 g/porção



Medalhão de mignon ao molho de vinho tinto



20 min



4 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 4 medalhões de mignon (aproximadamente 150g cada);
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de alecrim seco;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 xícara de vinho tinto seco;
- 1 xícara de caldo de carne (preferencialmente sem adição de sódio);
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal.

Medalhão de mignon ao molho de vinho tinto



20 min



4 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C;
 2. Tempere os medalhões com sal, pimenta, o alho e alecrim. Certifique-se de cobrir todos os lados da carne com os temperos;
 3. Regue os medalhões com azeite de oliva e coloque-os na cesta da Air Fryer;
 4. Cozinhe os medalhões por cerca de 8-10 min, virando na metade do tempo para que fiquem dourados por igual. O tempo pode variar de acordo com a espessura dos medalhões e a preferência do ponto;
 5. Enquanto os medalhões cozinham, em uma panela pequena, aqueça o vinho tinto em fogo médio para reduzir pela metade. Adicione o caldo de carne e deixe reduzir novamente até obter um molho encorpado;
 6. Retire os medalhões da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos;
 7. Adicione a manteiga ao molho e misture bem até derreter e incorporar ao molho.
- Dica:** Sirva com purê de batatas e legumes.

Medalhão de mignon ao molho de vinho tinto



20 min



4 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g:

- Calorias: 350 kcal;
- Carboidratos: 2 g;
- Proteínas: 30 g;
- Gorduras: 24 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 150 mg.



Ribs de porco com tempero de ervas na Air Fryer



40min



4 porções



250 g/porção



Ribs de porco com tempero de ervas na Air Fryer



40 min



4 porções



250 g/porção

INGREDIENTES

- 1 kg de costelinha de porco; Sal a
- gosto; Pimenta-do-reino a gosto; 2
- colheres de sopa de azeite de oliva; 2
- dentes de alho, picados; 1 colher de
- chá de alecrim seco; 1 colher de chá
- de tomilho seco; 1 colher de chá de
- sálvia seca; Suco de meio limão.
-
-

Ribs de porco com tempero de ervas na Air Fryer



40 min



4 porções



250 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 180°C;
2. Tempere a costelinha de porco com sal e pimenta-do-reino a gosto;
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o alho picado, o alecrim, o tomilho, a sálvia e o suco de limão. Esfregue essa mistura por toda a superfície da costelinha, certificando-se de cobrir bem a carne;
4. Coloque a costelinha na cesta da Air Fryer e leve para cozinhar por 30-40 min, virando na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme e dourado;
5. Retire a costelinha da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de cortar em porções.

Dica: Sirva com uma salada fresca de folhas verdes, tomate e cebola roxa, temperada com um vinagrete leve.

Ribs de porco com tempero de ervas na Air Fryer



40 min



4 porções



250 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 28 g;
- Gorduras: 19 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 90 mg.



Costela bovina na Air Fryer



50 min



4 porções



250 g/porção



Costela bovina na Air Fryer



50 min



4 porções



250 g/porção

INGREDIENTES

- 1 kg de costela bovina em pedaços;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de páprica defumada;
- 1 colher de chá de cominho em pó;
- 1 colher de chá de açúcar mascavo;
- 1 xícara de molho barbecue
(preferencialmente sem açúcar
adicionado).

Costela bovina na Air Fryer



50 min



4 porções



250 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 180°C;
 2. Tempere a costela bovina com sal, pimenta-do-reino, alho em pó, páprica defumada, cominho em pó e açúcar mascavo. Certifique-se de cobrir todos os lados da carne com os temperos;
 3. Coloque a costela na cesta da Air Fryer, sem sobrepor os pedaços, para permitir uma boa circulação de ar;
 4. Cozinhe a costela por cerca 35-45 min, virando na metade do tempo para garantir que fiquem douradas e cozidas por igual;
 5. Retire a costela da Air Fryer e pincele generosamente com o molho barbecue;
 6. Retorne a costela à Air Fryer e cozinhe por mais 5-10 min, ou até que o molho barbecue esteja caramelizado;
 7. Retire a costela da Air Fryer, deixe descansar um pouco e corte em porções.
- Dica:** Sirva a costela bovina acompanhada de salada verde e legumes grelhados.

Costela bovina na Air Fryer



50 min



4 porções



250 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 380 kcal;
- Carboidratos: 8 g;
- Proteínas: 25 g;
- Gorduras: 26 g;
- Fibras: 1 g; Sódio:
- 450 mg.



Fraldinha com queijo coalho



25min



4 porções



150 g/porção



Fraldinha com queijo coalho



25 min



4 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de fraldinha em bifes;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 200 g de queijo coalho em cubos;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Palitos de churrasco, para espetar o queijo.

Fraldinha com queijo coalho



25 min



4 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C;
2. Tempere os bifes de fraldinha com sal, pimenta-do-reino e suco de limão. Deixe marinar por aproximadamente 15 min;
3. Espete os cubos de queijo coalho nos palitos de churrasco;
4. Em cada bife de fraldinha, coloque um cubo de queijo coalho espetado;
5. Enrole a carne ao redor do queijo e prenda com palitos de churrasco, formando pequenos rolinhos;
6. Pincele os rolinhos com azeite de oliva;
7. Coloque os rolinhos na cesta da Air Fryer, sem sobrepor, e cozinhe por 10-12 min, virando na metade do tempo para dourar por igual;
8. Retire da Air Fryer, retire os palitos de churrasco e sirva imediatamente.

Dica: Sirva com um mix de legumes grelhados, como abobrinha, pimentão e cebola.

Fraldinha com queijo coalho



25 min



4 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 1 g;
- Proteínas: 32 g;
- Gorduras: 17 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 370 mg.



Bife de tira grelhado

250 g/porção



30 min



2 porções



Bife de tira grelhado

250 g/porção



30 min



2 porções



INGREDIENTES

- 500 g de bife de tira;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 dentes de alho, picados;
- Suco de 1 limão.

Bife de tira grelhado

250 g/porção



30 min



2 porções



MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C;
2. Tempere os bifes de tira com sal, pimenta-do-reino, alho picado e suco de limão. Deixe marinar por cerca de 20 min;
3. Pincele os bifes com azeite de oliva em ambos os lados;
4. Coloque os bifes na cesta da Air Fryer, sem sobrepor, e grelhe por 8-10 min para um resultado ao ponto ou mais tempo para um ponto mais bem-passado;
5. Retire da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

Dica: Sirva com legumes grelhados, como aspargos, abobrinha e pimentões coloridos.

Bife de tira grelhado

250 g/porção



30 min



2 porções



VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 40 g;
- Gorduras: 14 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 70 mg.



Filê mignon suíno com mostarda e mel



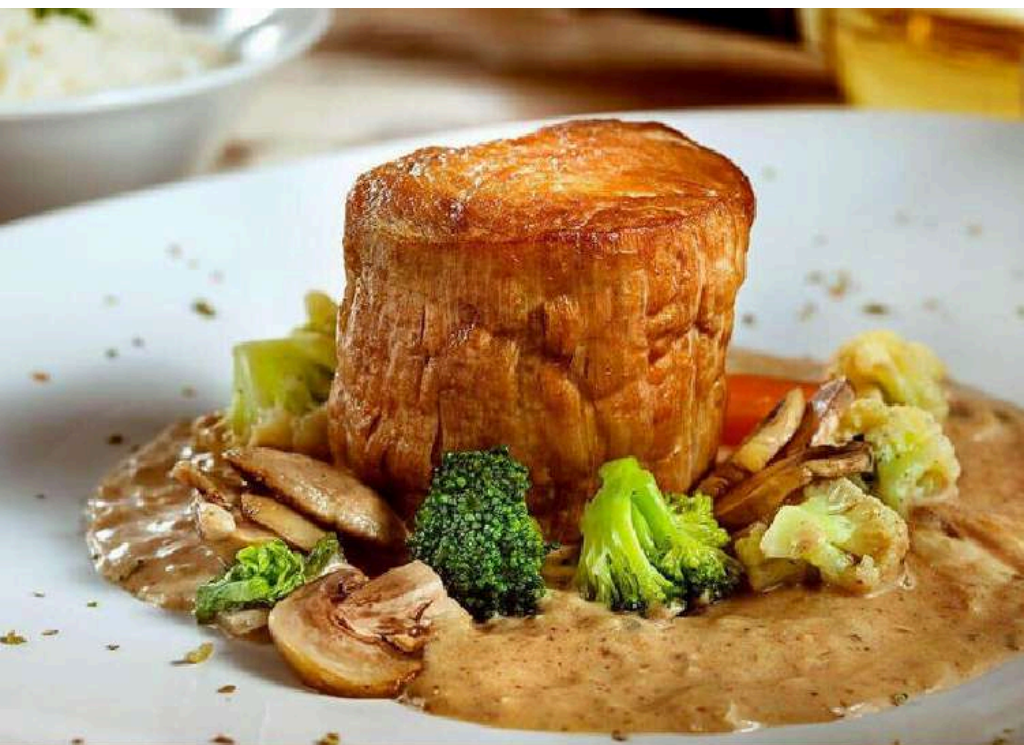
25min



3 porções



170 g/porção



Filé mignon suíno com mostarda e mel



25 min



3 porções



170 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de filé mignon suíno;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 2 colheres de sopa de mostarda dijon;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva.

Filé mignon suíno com mostarda e mel



25 min



3 porções



170 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C;
 2. Tempere o filé mignon suíno com sal e pimenta-do-reino a gosto;
 3. Em uma tigela pequena, misture a mostarda dijon e o mel até obter uma pasta homogênea;
 4. Pincele a mistura de mostarda e mel em todos os lados do filé mignon suíno;
 5. Coloque o filé mignon na cesta da Air Fryer, sem sobrepor, e regue com o azeite de oliva;
 6. Grelhe o filé mignon por 15-18 min, virando na metade do tempo, até que esteja dourado e cozido por dentro;
 7. Retire da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar e servir.
- Dica:** Sirva com purê de batatas-doce ou uma quinoa salteada com legumes.

Filê mignon suíno com mostarda e mel



25 min



3 porções



170 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 170 g:

- Calorias: 290 kcal;
- Carboidratos: 9 g;
- Proteínas: 30 g;
- Gorduras: 14 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 260 mg.



Bife à milanesa crocante



25 min



4 porções



150 g/porção



Bife à milanesa crocante



25 min



4 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 4 bifos de carne (como contrafilé, alcatra ou filé mignon);
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 2 ovos, ligeiramente batidos;
- 1 xícara de farinha de rosca;
- 1 colher de chá de páprica;
- Óleo em spray.

Bife à milanesa crocante



25 min



4 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C;
 2. Tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino a gosto;
 3. Em um prato, coloque a farinha de trigo. Em outro prato, coloque os ovos batidos. Em um terceiro prato, misture a farinha de rosca com a páprica;
 4. Passe cada bife na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, por último, na mistura de farinha de rosca, pressionando bem para aderir;
 5. Coloque os bifes em uma única camada na cesta da Air Fryer, sem sobrepor;
 6. Borrife os bifes com óleo em spray;
 7. Grelhe os bifes por 12-15 min, virando na metade do tempo, até ficarem dourados e crocantes;
 8. Retire da Air Fryer e sirva imediatamente.
- Dica:** Sirva com purê de batatas ou legumes assados.

Bife à milanesa crocante



25 min



4 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g:

- Calorias: 300 kcal;
- Carboidratos: 27 g;
- Proteínas: 26 g;
- Gorduras: 10 g;
- Fibras: 2 g;
- Sódio: 400 mg.



Costelinha de porco com molho agri-doce



40 min 4 porções



250 g/porção



Costelinha de porco com molho agri-doce



40 min 4 porções



250 g/porção

INGREDIENTES

- 1 kg de costelinha de porco; Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto; 3 colheres
- de sopa de mel; 2 colheres de sopa de
- molho de soja; 2 colheres de sopa de
- vinagre de arroz; 1 colher de sopa de
- ketchup; 1 colher de sopa de molho de
- pimenta; 1 colher de chá de gengibre
- ralado; 2 dentes de alho picados;
- Cebolinha picada para decorar.
-
-

Costelinha de porco com molho agri-doce



40 min 4 porções



250 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 180°C;
2. Tempere as costelinhas de porco com sal e pimenta-do-reino a gosto;
3. Em uma tigela, misture o mel, o molho de soja, o vinagre de arroz, o ketchup, o molho de pimenta, o gengibre ralado e o alho picado para fazer o molho agri-doce;
4. Coloque as costelinhas na cesta da Air Fryer, sem sobrepor, e regue com metade do molho agri-doce;
5. Grelhe as costelinhas por 30 min, virando na metade do tempo e regando com o restante do molho agri-doce;
6. Retire da Air Fryer, decore com cebolinha picada e sirva imediatamente.

Dica: Sirva com salada de repolho picado e cenoura ralada, temperada com um molho leve de iogurte e limão.

Costelinha de porco com molho agri-doce



40 min 4 porções



250 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 360 kcal;
- Carboidratos: 12 g;
- Proteínas: 25 g;
- Gorduras: 24 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 860 mg.



Cupim na Air Fryer



70 min



4 porções



200 g/porção



Cupim na Air Fryer



70 min



4 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 1 kg de cupim; Sal a gosto; Pimenta-do-reino a gosto; 4 dentes de alho picados;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- Suco de 1 limão; 1 colher de sopa de páprica defumada; 1 colher de chá de cominho em pó; 1 colher de chá de alecrim seco; 1 colher de chá de tomilho seco.
-
-

Cupim na Air Fryer



70 min



4 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Tempere o cupim com sal, pimenta, alho, azeite e suco de limão. Massageie bem a carne para que fique bem temperada;
 2. Em uma tigela, misture a páprica, o cominho, o alecrim e o tomilho. Polvilhe essa mistura sobre o cupim, cobrindo toda a superfície da carne;
 3. Deixe marinar por 1 h na geladeira;
 4. Preaqueça a Air Fryer a 200°C;
 5. Coloque o cupim na cesta da Air Fryer e selecione a função "Air Fry" ou "Assar" por 30 a 40 min, virando na metade do tempo;
 6. Verifique o ponto de cocção da carne e, se necessário, deixe por mais alguns minutos até atingir o ponto desejado;
 7. Retire o cupim da Air Fryer, cubra com papel alumínio e deixe descansar por alguns minutos;
 8. Fatie a carne e sirva em seguida.
- Dica:** Sirva com um mix de folhas.

Cupim na Air Fryer



70 min



4 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 410 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 50 g;
- Gorduras: 23 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 130 mg.



Churrasco de maminha



20 min



4 porções



200 g/porção



Churrasco de maminha



20 min



4 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 800 g de maminha;
- Sal grosso a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Chimichurri a gosto (opcional).

Churrasco de maminha



20 min



4 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C;
2. Tempere a maminha com sal grosso e pimenta-do-reino, garantindo que todos os lados estejam cobertos;
3. Coloque a maminha na cesta da Air Fryer e selecione a função "Grill" ou "Grelhar" por cerca de 20 min;
4. Durante o processo, vire a carne na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme;
5. Verifique o ponto de cocção da carne, lembrando que a maminha é uma carne macia e pode ser servida ao ponto ou ao ponto-médio, conforme sua preferência;
6. Retire a maminha da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos;
7. Fatie a carne em pedaços médios, regue com chimichurri (opcional) e sirva.

Dica: Sirva com salada de folhas verdes com tomate, cebola roxa, um molho de vinagrete e farofa de banana-da-terra.

Churrasco de maminha



20 min



4 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 296 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 47 g;
- Gorduras: 12 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 175 mg.



Bife de contrafilê com manteiga de ervas



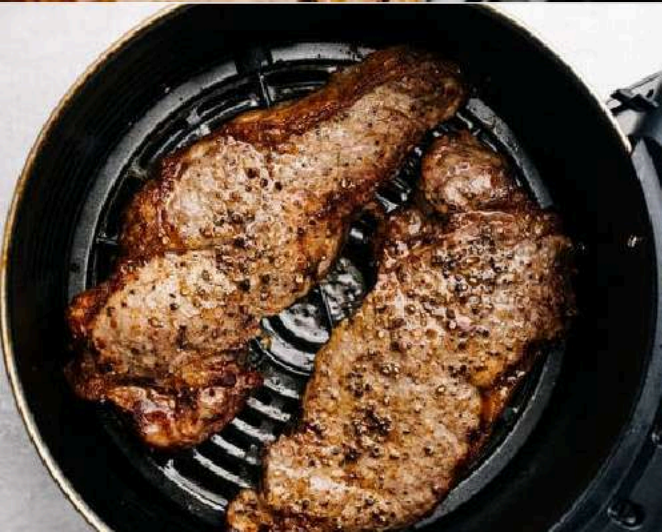
15 min



4 porções



200 g/porção



Bife de contrafilé com manteiga de ervas



15 min



4 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 4 bifes de contrafilé (cerca de 200g cada);
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 4 colheres de sopa de manteiga sem sal;
- 1 colher de sopa de ervas frescas picadas (salsa, alecrim, tomilho, manjeriço, etc).

Bife de contrafilé com manteiga de ervas



15 min



4 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C; **2.** Tempere os bifes de contrafilé com sal e pimenta-do-reino a gosto; **3.** Coloque os bifes na cesta da Air Fryer, sem sobrepor, e selecione a função "Grill" ou "Grelhar" por cerca de 10 min (ou até atingir o ponto de cocção desejado); **4.** Enquanto os bifes estão na Air Fryer, prepare a manteiga de ervas. Em uma tigela pequena, misture a manteiga amolecida com as ervas frescas picadas; **5.** Retire os bifes da Air Fryer e espalhe uma colher de sopa da manteiga de ervas em cima de cada um; **6.** Deixe os bifes descansarem por alguns minutos antes de servir, para que a manteiga derreta levemente. **Dica:** Sirva com legumes grelhados na Air Fryer, como abobrinha, berinjela e pimentões coloridos.

Bife de contrafilê com manteiga de ervas



15 min



4 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 405 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 46 g;
- Gorduras: 25 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 174 mg.



Carne de panela com legumes na Air Fryer



60 min



4 porções



250 g/porção



Carne de panela com legumes na Air Fryer



60 min



4 porções



250 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de carne bovina para cozimento (coxão mole, acém, etc), cortada em cubos;
- 1 cebola média, cortada em rodela;
- 2 dentes de alho, picados;
- 2 cenouras médias, cortadas em rodela;
- 2 batatas médias, cortadas em cubos;
- 1 tomate médio, picado;
- 1 colher de sopa de extrato de tomate;
- 1 colher de chá de cominho em pó;
- 1 colher de chá de páprica doce;
- 1 colher de chá de orégano;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Azeite de oliva.

Carne de panela com legumes na Air Fryer



60 min



4 porções



250 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 180°C; 2. Em uma panela de pressão, aqueça um fio de azeite e doure a cebola e o alho; 3. Adicione a carne e deixe-a dourar; 4. Acrescente o tomate, o extrato de tomate, o cominho, a páprica, o orégano, sal e pimenta-do-reino. Misture bem; 5. Adicione água suficiente para cobrir a carne na panela de pressão e a tampe; 6. Cozinhe em fogo médio por cerca de 25- 30 min após pegar pressão; 7. Enquanto a carne cozinha, misture em uma tigela as cenouras e as batatas com um fio de azeite, sal e a pimenta-do-reino; 8. Transfira os legumes para a Air Fryer e asse por cerca de 15 min; 9. Após o tempo de cozimento da carne, aguarde a pressão sair e abra a panela; 10. Retire a carne da panela e desfie. Junte- a aos legumes na Air Fryer e misture; 11. Asse por mais 5 min e sirva a seguir.

Carne de panela com legumes na Air Fryer



60 min



4 porções



250 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 22 g;
- Proteínas: 25 g;
- Gorduras: 9 g;
- Fibras: 4 g;
- Sódio: 80 mg.



Bife à cavalo na Air Fryer



15 min



4 porções



150 g/porção



Bife à cavalo na Air Fryer



15 min



4 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 4 bifes de carne bovina (alcatra, contrafilé, filé mignon, etc), com aproximadamente 150 g cada;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 4 ovos;
- Óleo vegetal (para pincelar).

Bife à cavalo na Air Fryer



15 min



4 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C;
2. Tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino a gosto;
3. Coloque os bifes na cesta da Air Fryer, deixando espaço entre eles;
4. Pincele um pouco de óleo sobre os bifes;
5. Leve a cesta à Air Fryer e cozinhe por cerca de 8 a 10 min para um bife mal passado, ou ajuste o tempo conforme o ponto de sua preferência;
6. Enquanto os bifes estão cozinhando, prepare os ovos. Em uma frigideira antiaderente, frite os ovos de acordo com o ponto desejado;
7. Após o tempo de cozimento dos bifes, retire a cesta da Air Fryer e coloque um ovo frito sobre cada bife;
8. Retorne a cesta para a Air Fryer por mais 1 min para aquecer ligeiramente os ovos;
9. Sirva os bifes à cavalo quentes.

Dica: Sirva com arroz branco e salada.

Bife à cavalo na Air Fryer



15 min



4 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g:

- Calorias: 340 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 38 g;
- Gorduras: 21 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 130 mg.



Steak tartare sandável



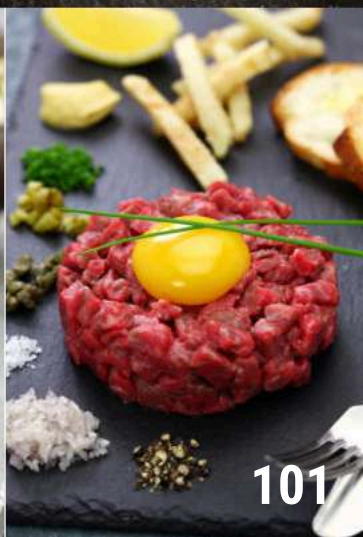
15 min



2 porções



150 g/porção



Steak tartare sandável



15 min



2 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 300 g de filé mignon de qualidade, cortado em pequenos cubos;
- 1 colher de sopa de cebola roxa finamente picada;
- 1 colher de sopa de alcaparras picadas;
- 1 colher de sopa de mostarda dijon;
- 1 colher de sopa de suco de limão fresco;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem;
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Opcionais: molho inglês, molho de pimenta, gema de ovo para servir.

Steak tartare sandável



15 min



2 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, adicione os cubos de filé mignon;
2. Adicione a cebola roxa, as alcaparras, a mostarda dijon, o suco de limão e o azeite;
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem todos os ingredientes até obter uma consistência homogênea;
4. Acrescente a salsinha picada e misture novamente;
5. Prove e ajuste o tempero;
6. Cubra a tigela com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 min para resfriar e permitir que os sabores se misturem.

Dica: Sirva com fatias de pão integral torrado ou chips de vegetais assados, como cenoura, pepino ou abobrinha. Você também pode adicionar uma gema de ovo crua por cima para quem deseja uma experiência mais tradicional.

Steak tartare sandável



15 min



2 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g:

- Calorias: 250 kcal;
- Carboidratos: 1 g;
- Proteínas: 30 g;
- Gorduras: 14 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 250 mg.



Picanha suína na Air Fryer



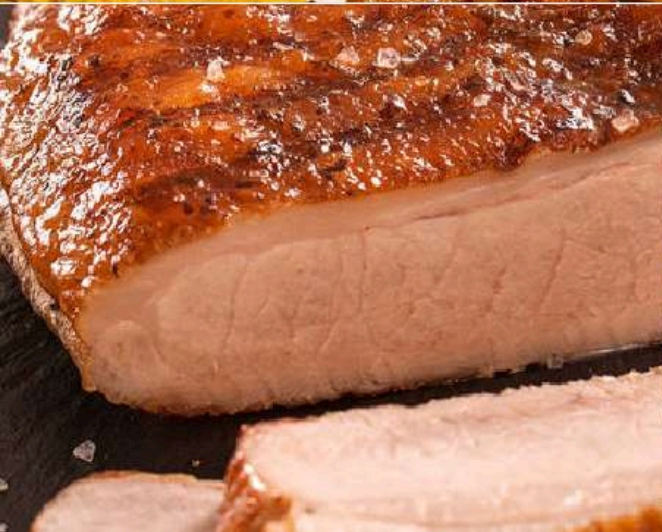
30 min



4 porções



125 g/porção



Picanha suína na Air Fryer



30 min



4 porções



125 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de picanha suína;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de chá de páprica defumada;
- 1 colher de chá de sal;
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva.

Picanha suína na Air Fryer



30 min



4 porções



125 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Em uma tigela, misture o alho, a páprica, o sal, a pimenta, o suco de limão e o azeite, formando uma pasta;
3. Espalhe a pasta por toda a picanha suína, cobrindo todos os lados da carne;
4. Coloque-a na cesta da Air Fryer, certificando-se de não amontoar a carne;
5. Asse a picanha na Air Fryer por cerca de 20-25 min ou até que esteja dourada e cozida por dentro. Vire a carne na metade do tempo de cozimento para garantir um cozimento uniforme;
6. Retire a picanha da Air Fryer e deixe-a descansar por alguns minutos;
7. Fatie a picanha suína e sirva.

Dica: Sirva com salada fresca de folhas verdes, como rúcula, agrião ou alface, acompanhada de tomate cereja e um molho de sua preferência.

Picanha suína na Air Fryer



30 min



4 porções



125 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 125 g:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 35 g;
- Gorduras: 15 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 450 mg.



Bife de patinho grelhado



15 min



4 porções



150 g/porção



Bife de patinho grelhado



15 min



4 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 4 bifos de patinho (aproximadamente 150 g cada);
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 dentes de alho picados;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Bife de patinho grelhado



15 min



4 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por cerca de 5 min;
2. Tempere os bifes de patinho com sal, pimenta-do-reino e alho picado;
3. Pincele os bifes com azeite de oliva em ambos os lados;
4. Coloque os bifes na cesta da Air Fryer, certificando-se de não amontoar a carne;
5. Grelhe os bifes de patinho na Air Fryer por cerca de 8 a 10 min, virando na metade do tempo de cozimento para garantir um cozimento uniforme;
6. Retire os bifes da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

Dica: Sirva com uma salada colorida de vegetais frescos, como folhas verdes, tomate, pepino e cebola roxa. Adicione também um molho de sua preferência.

Bife de patinho grelhado



15 min



4 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g:

- Calorias: 250 kcal; Carboidratos:
- 0 g; Proteínas: 35 g; Gorduras: 12
- g; Fibras: 0 g; Sódio: Varia de
- acordo com o sal utilizado no
- tempero.
-



28

Língua bovina ao molho madeira



50min



4 porções



175 g/porção



Língua bovina ao molho madeira



50 min



4 porções



175 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de língua bovina;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 cebola média, picada;
- 2 dentes de alho, picados;
- 1 xícara de vinho tinto seco;
- 2 xícaras de caldo de carne;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- Sal e pimenta a gosto;
- Salsinha picada para decorar.

Língua bovina ao molho madeira



50 min



4 porções



175 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, cozinhe a língua bovina em água fervente por cerca de 30 min ou até que esteja bem macia;
2. Retire a pele e corte-a em fatias finas;
3. Preaqueça a Air Fryer a 180°C por 5 min;
4. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem;
5. Adicione as fatias de língua bovina e refogue por mais alguns minutos;
6. Acrescente o vinho tinto seco e deixe cozinhar por 2 min, para evaporar o álcool;
7. Dissolva a farinha no caldo de carne e adicione à frigideira. Mexa muito bem;
8. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por mais 5 min, até engrossar;
9. Transfira a língua com o molho para a Air Fryer e asse por cerca de 10 min, até dourar;
10. Decore com salsinha picada.

Dica: Sirva com purê de batatas e legumes.

Lingua bovina ao molho madeira



50 min



4 porções



175 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 175 g:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 8 g;
- Proteínas: 30 g;
- Gorduras: 12 g;
- Fibras: 2 g; Sódio:
- 480 mg.



Medalhão de filê mignon com molho de mostarda



20 min



4 porções



120 g/porção



Medalhão de filé mignon com molho de mostarda



20 min



4 porções



120 g/porção

INGREDIENTES

- 4 medalhões de filé mignon (aproximadamente 120g cada);
- Sal e pimenta a gosto;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon;
- 1/2 xícara de caldo de carne;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- Salsinha picada para decorar.

Medalhão de filé mignon com molho de mostarda



20 min



4 porções



120 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Tempere os medallhões de filé mignon com sal e pimenta a gosto;
2. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
3. Pincele os medallhões com um pouco de azeite e coloque-os na cesta da Air Fryer;
4. Asse os medallhões por cerca de 10 min para um ponto de carne ao ponto para malpassado, ou mais tempo se preferir um ponto mais passado;
5. Enquanto os medallhões estão na Air Fryer, prepare o molho de mostarda;
6. Em uma panela, aqueça o azeite e adicione a mostarda, o caldo e a manteiga;
7. Cozinhe em fogo baixo por alguns minutos até o molho engrossar levemente;
8. Retire os medallhões da Air Fryer e coloque-os em um prato. Cubra-os com o molho de mostarda e decore com salsinha picada. Sirva-os com purê de batatas e legumes grelhados na Air Fryer.

Medalhão de filê mignon com molho de mostarda



20 min



4 porções



120 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 120 g:

- Calorias: 285 kcal;
- Carboidratos: 1 g;
- Proteínas: 34 g;
- Gorduras: 15 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 290 mg.



Brisket de carne assado



260 min



15 porções



100 g/porção



Brisket de carne assado



260 min



15 porções



100 g/porção

INGREDIENTES

- 1,5 kg de brisket de carne bovina;
- 2 colheres de sopa de páprica defumada;
- 2 colheres de chá de sal;
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de cebola em pó;
- 1 colher de chá de cominho em pó;
- 1 colher de chá de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva.

Brisket de carne assado



260 min



15 porções



100 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 150°C por 5 min;
 2. Em uma tigela, misture a páprica defumada, o sal, a pimenta-do-reino, o alho em pó, a cebola em pó, o cominho em pó e o açúcar mascavo;
 3. Esfregue a mistura de temperos por toda a superfície do brisket de carne, pressionando levemente para aderir bem;
 4. Pincele o brisket com azeite de oliva;
 5. Coloque o brisket na cesta da Air Fryer e asse por cerca de 4 h;
 6. Após o tempo de cozimento, retire o brisket da Air Fryer e deixe descansar por 15 min antes de fatiar;
 7. Fatie o brisket em fatias finas e sirva.
- Dica:** Sirva com salada de repolho picante e pickles de pepino.

Brisket de carne assado



260 min



15 porções



100 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 100 g:

- Calorias: 250 kcal;
- Carboidratos: 1 g;
- Proteínas: 28 g;
- Gorduras: 16 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 350 mg.



Lombo suíno com molho barbecue



40 min

2 porções



100 g/porção



Lombo suíno com molho barbecue



40 min



8 porções



100 g/porção

INGREDIENTES

- 800 g de lombo suíno;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 colheres de chá de sal;
- 1 colher de chá de páprica defumada;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de cebola em pó;
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino;
- 1/2 xícara de molho barbecue (de preferência, versão com baixo teor de açúcar).

Lombo suíno com molho barbecue



40 min



8 porções



100 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Tempere o lombo suíno com sal, páprica defumada, alho em pó, cebola em pó e pimenta-do-reino;
3. Pincele o lombo suíno com azeite de oliva;
4. Coloque o lombo na cesta da Air Fryer e asse por 30-35 min, virando na metade do tempo, ou até que a carne esteja dourada e cozida por completo;
5. Retire o lombo da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar;
6. Fatie o lombo suíno e sirva regado com molho barbecue.

Dica: Sirva com molho barbecue acompanhado de salada de repolho, batatas rústicas assadas ou legumes grelhados.

Lombo suíno com molho barbecue



40 min



8 porções



100 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 100 g:

- Calorias: 180 kcal;
- Carboidratos: 2 g;
- Proteínas: 24 g;
- Gorduras: 8 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 420 mg.



Bife de tira suíno grelhado



20 min



5 porções



100 g/porção



Bife de tira suíno grelhado



20 min



5 porções



100 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de bife de tira suíno;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 colheres de chá de sal;
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de páprica doce;
- 1 colher de chá de cominho em pó.

Bife de tira suíno grelhado



20 min



5 porções



100 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Tempere o bife de tira suíno com sal, pimenta-do-reino, alho em pó, páprica doce e cominho em pó;
3. Regue o bife com azeite de oliva e massageie os temperos para que fiquem bem distribuídos;
4. Coloque o bife na cesta da Air Fryer e grelhe por 12-15 min, virando na metade do tempo, ou até que esteja dourado e cozido por completo;
5. Retire o bife da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar;
6. Fatie o bife de tira suíno em tiras finas e sirva imediatamente.

Dica: Sirva com salada fresca de folhas verdes, tomate cereja e vinagrete de limão ou legumes grelhados ou arroz integral.

Bife de tira suíno grelhado



20 min



5 porções



100 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

- **Porção de 100 g:**
- Calorias: 210 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 26 g;
- Gorduras: 12 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 580 mg.



Filê mignon suíno ao molho de mostarda e mel



25min



5 porções



100 g/porção



Filé mignon suíno ao molho de mostarda e mel



25 min



5 porções



100 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de filé mignon suíno;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon;
- 1 colher de sopa de mel;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 dente de alho picado;
- 1/2 xícara de caldo de legumes;
- Salsinha picada para decorar.

Filé mignon suíno ao molho de mostarda e mel



25 min



5 porções



100 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Tempere o filé mignon suíno com sal e pimenta-do-reino a gosto;
2. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
3. Em uma tigela, misture a mostarda Dijon e o mel. Reserve;
4. Aqueça o azeite em uma frigideira e adicione o alho picado. Refogue por 1 min;
5. Adicione o filé mignon suíno à frigideira e sele todos os lados até dourar;
6. Transfira o filé mignon suíno para a cesta da Air Fryer e asse por 10-12 min, ou até que esteja cozido por completo;
7. Enquanto o filé assa, adicione o caldo de legumes à frigideira com a mistura de mostarda e mel. Cozinhe em fogo baixo por alguns minutos até o molho engrossar um pouco;
8. Retire o filé da Air Fryer e coloque-o em um prato. Regue com o molho de mostarda e mel e decore com salsinha picada.

Dica: Sirva com purê de batatas e legumes.

Filê mignon suíno ao molho de mostarda e mel



25 min



5 porções



100 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 100 g:

- Calorias: 170 kcal;
- Carboidratos: 3 g;
- Proteínas: 23 g;
- Gorduras: 7 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 250 mg.



Paleta suína assada na Air Fryer



70 min



10 porções



100 g/porção



Paleta suína assada na Air Fryer



70 min



10 porções



100 g/porção

INGREDIENTES

- 1,5 kg de paleta suína; 2 colheres de
- sopa de azeite de oliva; 2 dentes de
- alho picados; 1 colher de chá de sal; 1
- colher de chá de páprica defumada; 1
- colher de chá de alecrim seco; 1 colher
- de chá de tomilho seco; Suco de 1
- limão.
-

Paleta suína assada na Air Fryer



70 min



10 porções



100 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 180°C por 5 min; **2.** Em uma tigela, misture o azeite, o alho, o sal, a páprica, o alecrim, o tomilho e o suco de limão, formando uma marinada; **3.** Coloque a paleta suína em um recipiente e despeje a marinada sobre a carne. Esfregue bem a marinada por toda a superfície da paleta suína, cobrindo-a completamente; **4.** Transfira a paleta suína para a cesta da Air Fryer e asse por cerca de 60 min, virando na metade do tempo, ou até que esteja dourada e cozida por completo; **5.** Retire a paleta suína da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar; **6.** Fatie a paleta suína e sirva. **Dica:** Sirva com purê de batatas, legumes assados ou uma salada fresca de folhas verdes.

Paleta suína assada na Air Fryer



70 min



10 porções



100 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 100 g:

- Calorias: 200 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 24 g;
- Gorduras: 12 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 220 mg.



Ribs suína com tempero especial



40 min



5 porções



200 g/porção



Ribs suína com tempero especial



40 min



5 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 1 kg de costelas suínas;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 colheres de sopa de molho de soja;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 1 colher de chá de páprica defumada;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de cebola em pó;
- 1 colher de chá de cominho em pó;
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino;
- 1 colher de chá de sal.

Ribs suína com tempero especial



40 min



5 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 180°C por 5 min;
2. Em uma tigela, misture o azeite, o molho de soja, o mel, a páprica, o alho em pó, a cebola em pó, o cominho, a pimenta e o sal, formando um tempero especial;
3. Coloque as costelas suínas em um recipiente e despeje o tempero especial sobre elas. Certifique-se de que todas as costelas estejam cobertas pelo tempero;
4. Coloque as costelas suínas na cesta da Air Fryer, deixando espaço entre elas para uma melhor circulação de ar;
5. Asse as costelas na Air Fryer por cerca de 30 min, virando-as na metade do tempo, ou até que estejam douradas e cozidas por completo;
6. Retire as costelas da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

Dica: Sirva com salada de repolho e molho cremoso, batatas assadas ou legumes.

Ribs suína com tempero especial



40 min



5 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 250 kcal;
- Carboidratos: 5 g;
- Proteínas: 18 g;
- Gorduras: 17 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 400 mg.



Bife de costela de porco grelhado



20 min



4 porções



200 g/porção



Bife de costela de porco grelhado



20 min



4 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 4 bifos de costela de porco(aproximadamente 200 g cada);
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de chá de páprica defumada;
- 1 colher de chá de cominho em pó;
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino.

Bife de costela de porco grelhado



20 min



4 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Em uma tigela, misture o azeite de oliva, o alho picado, o sal, a páprica defumada, o cominho em pó e a pimenta-do-reino, formando uma marinada;
3. Pincele a marinada em ambos os lados dos bifes de costela de porco;
4. Coloque os bifes de costela de porco na cesta da Air Fryer, deixando espaço entre eles para uma melhor circulação de ar;
5. Grelhe os bifes de costela na Air Fryer por cerca de 12-16 min, virando na metade do tempo, ou até que estejam dourados e cozidos por completo;
6. Retire os bifes de costela da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

Dica: Sirva com salada fresca de folhas verdes, legumes grelhados ou arroz integral.

Bife de costela de porco grelhado



20 min



4 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 320 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 36 g;
- Gorduras: 20 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 600 mg.



Almôndegas de carne bovina com molho de tomate



25min



4 porções



200 g/porção



Almôndegas de carne bovina com molho de tomate



25 min



4 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de carne bovina moída;
- 1/4 de xícara de farinha de rosca;
- 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado;
- 1 ovo;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de chá de páprica;
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino;
- 1/4 de xícara de folhas de manjeriço picadas;
- 1 xícara de molho de tomate.

Almôndegas de carne bovina com molho de tomate



25 min



4 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 180°C por 5 min;
 2. Em uma tigela, misture a carne moída, a farinha, o queijo parmesão, o ovo, o alho, o sal, a páprica, a pimenta e as folhas de manjericão. Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados;
 3. Modele a mistura em pequenas almôndegas, cerca de 2-3 cm de diâmetro;
 4. Coloque as almôndegas na cesta da Air Fryer, deixando espaço entre elas para uma melhor circulação de ar;
 5. Grelhe as almôndegas na Air Fryer por cerca de 12-15 min, virando na metade do tempo, ou até que dourem e estejam cozidas por completo;
 6. Aqueça o molho de tomate em uma panela e, após as almôndegas estarem prontas, despeje o molho sobre elas. Deixe aquecer por mais alguns minutos. Sirva.
- Dica:** Sirva com macarrão integral ou espaguete de abobrinhas.

Almôndegas de carne bovina com molho de tomate



25 min



4 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 440 kcal;
- Carboidratos: 16 g;
- Proteínas: 30 g;
- Gorduras: 24 g;
- Fibras: 2 g;
- Sódio: 900 mg.



Costelinha suína com marinada de ervas



60 min



3 porções



200 g/porção



Costelinha suína com marinada de ervas



60 min



3 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de costelinha suína;
- Suco de 1 limão;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de sopa de alecrim fresco picado;
- 1 colher de sopa de tomilho fresco picado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Sal e pimenta a gosto.

Costelinha suína com marinada de ervas



60 min



3 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture o suco de limão, o alho, o alecrim, o tomilho, o azeite de oliva, o sal e a pimenta. Essa será a marinada;
 2. Coloque a costelinha suína em um recipiente e despeje a marinada sobre ela;
 3. Certifique-se de que todos os pedaços de carne estejam bem revestidos. Deixe marinar na geladeira durante a noite;
 4. Preaqueça a Air Fryer a 180°C por 5 min;
 5. Retire a costelinha da marinada e coloque-a na Air Fryer. Reserve a marinada;
 6. Cozinhe a costelinha a 180°C por 25-30 min, virando na metade do tempo para garantir que fique dourada e crocante;
 7. Enquanto a costelinha cozinha, leve a marinada ao fogo médio em uma panela pequena e deixe ferver por alguns minutos para reduzir e obter um molho;
 8. Retire a costelinha da Air Fryer e regue com o molho reduzido antes de servir.
- Dica:** Sirva com salada fresca de folhas.

Costelinha suína com marinada de ervas



60 min



3 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 490 kcal;
- Carboidratos: 0 g;
- Proteínas: 38 g;
- Gorduras: 36 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 160 mg.



Carne moída recheada com queijo e bacon



30 min



4 porções



150 g/porção



Carne moída recheada com queijo e bacon



30 min



4 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de carne moída magra;
- 100 g de queijo muçarela em cubos;
- 100 g de bacon em fatias finas;
- 1 cebola pequena picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de chá de páprica;
- Sal e pimenta a gosto;
- Salsinha picada para decorar.

Carne moída recheada com queijo e bacon



30 min



4 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
2. Em uma tigela, misture a carne moída, a cebola, o alho, a páprica, o sal e a pimenta. Amasse-a bem até obter uma massa bem homogênea;
3. Divida a massa em 2 partes iguais;
4. Pegue metade da carne e abra em formato retangular em uma superfície lisa;
5. Coloque os cubos de queijo no centro da carne, deixando uma borda de 2 cm;
6. Cubra o queijo com a outra metade da carne, pressionando bem para fechar e formar um rolo;
7. Enrole o bacon em volta da carne, prendendo-o com palitos de dente;
8. Coloque a carne recheada na Air Fryer e pincele o azeite de oliva por cima;
9. Asse na Air Fryer a 200°C por cerca de 20 min, virando na metade do tempo, até o bacon ficar crocante e a carne cozida;
10. Retire da Air Fryer, remova os palitos de dente e decore com salsinha picada.

Carne moída recheada com queijo e bacon



30 min



4 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 1 g;
- Proteínas: 26 g;
- Gorduras: 19 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 360 mg.



Bife à role com recheio de linguiça



30 min



4 porções



150 g/porção



Bife à role com recheio de linguiça



30 min



4 porções



150 g/porção

INGREDIENTES

- 4 bifos de carne (pode ser alcatra, contrafilé ou outra carne macia);
- 200 g de linguiça fresca sem pele;
- 1 cebola pequena picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Sal e pimenta a gosto;
- Palitos de dente para fechar os bifos.

Bife à role com recheio de linguiça



30 min



4 porções



150 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
 2. Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios e dourados;
 3. Acrescente a linguiça fresca sem pele na frigideira e cozinhe até ficar bem dourada, desmanchando-a com uma colher de pau. Tempere com sal e pimenta a gosto;
 4. Abra os bifos de carne e coloque uma porção do recheio de linguiça em cada um;
 5. Enrole os bifos, prendendo com palitos de dente para manter o formato;
 6. Coloque os bifos enrolados na cesta da Air Fryer e asse a 200°C por cerca de 15 min, virando na metade do tempo, até que estejam dourados e cozidos por dentro;
 7. Retire os palitos de dente antes de servir.
- Dica:** Sirva com legumes grelhados, como abobrinha e pimentões coloridos.

Bife à role com recheio de linguiça



30 min



4 porções



150 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 150 g:

- Calorias: 270 kcal;
- Carboidratos: 2 g;
- Proteínas: 28 g;
- Gorduras: 16 g;
- Fibras: 0 g; Sódio:
- 380 mg.



Frango à passarinho crocante



35 min



5 porções



100 g/porção



Frango à passarinho crocante



35 min



5 porções



100 g/porção

INGREDIENTES

- 500 g de pedaços de frango (asas, coxas, sobrecoxas);
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 1 colher de chá de páprica doce;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de sal;
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino;
- Suco de 1 limão;
- Óleo em spray.

Frango à passarinho crocante



35 min



5 porções



100 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture a farinha, a páprica, o alho em pó, o sal e a pimenta;
 2. Tempere os pedaços de frango com suco de limão e em seguida, passe-os na mistura de farinha temperada, certificando-se de que estejam bem revestidos;
 3. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
 4. Coloque os pedaços de frango na cesta da Air Fryer, certificando-se de não sobrepor os pedaços para que fiquem crocantes por todos os lados;
 5. Borrife um pouco de óleo em spray sobre os pedaços de frango;
 6. Asse o frango na Air Fryer a 200°C por 25-30 min, ou até que fiquem dourados e crocantes, virando os pedaços na metade do tempo para uma cocção uniforme;
 7. Retire da Air Fryer e sirva imediatamente.
- Dica:** Sirva com salada fresca de folhas verdes, tomate cereja e pepino.

Frango à passarinho crocante



35 min



5 porções



100 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 100 g:

- Calorias: 201 kcal;
- Carboidratos: 5 g;
- Proteínas: 22 g;
- Gorduras: 10 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 301 mg.



43

Sobrecoxas de frango com crosta de parmesão



30 min



4 porções



120 g/porção



Sobrecoxas de frango com crosta de parmesão



30 min



4 porções



120 g/porção

INGREDIENTES

- 4 sobrecoxas de frango desossadas e sem pele;
- 1 xícara de queijo parmesão ralado;
- 1/2 xícara de farinha de rosca;
- 1 colher de chá de páprica doce;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de sal;
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino;
- 2 ovos batidos.

Sobrecoxas de frango com crosta de parmesão



30 min



4 porções



120 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Em um prato, misture o queijo parmesão ralado, a farinha de rosca, a páprica doce, o alho em pó, o sal e a pimenta-do-reino;
2. Passe cada sobrecoxa de frango nos ovos batidos e, em seguida, na mistura de queijo e farinha de rosca, pressionando para aderir bem;
3. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
4. Coloque as sobrecoxas de frango na cesta da Air Fryer, certificando-se de não sobrepor para que fiquem crocantes por todos os lados;
5. Asse as sobrecoxas de frango na Air Fryer a 200°C por 20-25 min, ou até ficarem douradas e cozidas por completo;
6. Retire da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

Dica: Sirva com salada fresca de folhas verdes, como rúcula, alface e agrião, temperada com um molho de iogurte e ervas.

Sobrecoxas de frango com crosta de parmesão



30 min



4 porções



120 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 120 g:

- Calorias: 248 kcal;
- Carboidratos: 8 g;
- Proteínas: 31 g;
- Gorduras: 10 g;
- Fibras: 1 g; Sódio:
- 695 mg.



Frango empanado com farinha Panko



30 min



4 porções



120 g/porção



Frango empanado com farinha Panko



30 min



4 porções



120 g/porção

INGREDIENTES

- 4 filés de peito de frango;
- 1/2 xícara de farinha de trigo;
- 2 ovos batidos;
- 1 xícara de farinha Panko (pão japonês em flocos);
- 1 colher de chá de páprica doce;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de sal;
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino.

Frango empanado com farinha Panko



30 min



4 porções



120 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Corte os filés de peito de frango em tiras ou pedaços do tamanho desejado;
2. Em um prato raso, misture a farinha, a páprica, o alho em pó, o sal e a pimenta;
3. Em outro prato raso, coloque os ovos batidos;
4. Em um 3º prato, coloque a farinha Panko;
5. Passe cada pedaço de frango na mistura de farinha, depois nos ovos e, por último, na farinha Panko. Pressione bem para aderir;
6. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min;
7. Coloque os pedaços de frango empanado na Air Fryer, certificando-se de não sobrepor para que fiquem crocantes por todos os lados;
8. Asse o frango empanado na Air Fryer a 200°C por 12-15 min, virando na metade do tempo, ou até ficar dourado e cozido por completo.

Dica: Sirva com uma porção de legumes grelhados e molho de sua preferência.

Frango empanado com farinha Panko



30 min



4 porções



120 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 120 g:

- Calorias: 262 kcal;
- Carboidratos: 22 g;
- Proteínas: 28 g;
- Gorduras: 7 g;
- Fibras: 1 g;
- Sódio: 470 mg.



Filê de frango grelhado com limão e ervas



30 min



4 porções



120 g/porção



Filê de frango grelhado com limão e ervas



30 min



4 porções



120 g/porção

INGREDIENTES

- 4 filés de peito de frango;
- Suco de 1 limão;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de chá de tomilho fresco picado;
- 1 colher de chá de alecrim fresco picado;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Filê de frango grelhado com limão e ervas



30 min



4 porções



120 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o alho, o tomilho, o alecrim, o sal e a pimenta-do-reino; 2. Coloque os filés de frango na marinada e deixe descansar por pelo menos 20 min para absorver os sabores; 3. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min; 4. Retire os filés de frango da marinada, escorrendo o excesso; 5. Coloque os filés na cesta da Air Fryer, certificando-se de não sobrepor para que grelhem uniformemente; 6. Asse o frango na Air Fryer a 200°C por 10- 12 min, virando na metade do tempo, ou até que estejam cozidos por completo e dourados. **Dica:** Sirva com uma salada fresca, composta de mix de folhas verdes, tomate- cereja, pepino e cenoura ralada.

Filê de frango grelhado com limão e ervas



30 min



4 porções



120 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 120 g:

- Calorias: 170 kcal;
- Carboidratos: 2 g;
- Proteínas: 25 g;
- Gorduras: 7 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 78 mg.



Asas de frango com molho barbecue



35 min



4 porções



250 g/porção



Asas de frango com molho barbecue



35 min



4 porções



250 g/porção

INGREDIENTES

- 1 kg de asas de frango;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de chá de páprica defumada;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 colher de chá de cebola em pó;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 1 xícara de molho barbecue
(preferencialmente sem adição de açúcar).

Asas de frango com molho barbecue



35 min



4 porções



250 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min; **2.** Em uma tigela, tempere as asas de frango com o azeite de oliva, a páprica defumada, o alho em pó, a cebola em pó, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem para que fiquem bem revestidas; **3.** Coloque as asas de frango na cesta da Air Fryer, certificando-se de não sobrepor para que grelhem uniformemente; **4.** Asse as asas de frango na Air Fryer a 200°C por 20-25 min, virando na metade do tempo, ou até que estejam cozidas por completo e douradas; **5.** Retire as asas de frango da Air Fryer e coloque-as em uma tigela; **6.** Despeje o molho barbecue sobre as asas e misture bem até ficarem bem revestidas; **7.** Sirva as asas de frango com molho barbecue e aproveite! **Dica:** Sirva com palitos de cenoura e aipo.

Asas de frango com molho barbecue



35 min



4 porções



250 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 280 kcal;
- Carboidratos: 7 g;
- Proteínas: 23 g;
- Gorduras: 17 g;
- Fibras: 0 g;
- Sódio: 400 mg.



Frango à parmegiana na Air Fryer



30 min



4 porções



200 g/porção



Frango à parmegiana na Air Fryer



30 min



4 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Farinha de trigo para empanar;
- 2 ovos batidos;
- Farinha de rosca para empanar;
- 1 xícara de molho de tomate;
- 100 g de queijo muçarela fatiado;
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado;
- Folhas de manjeriço fresco para decorar.

Frango à parmegiana na Air Fryer



30 min



4 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min; **2.** Corte os peitos de frango ao meio, no sentido horizontal, para obter 4 filés finos; **3.** Tempere-os com sal e pimenta a gosto; **4.** Empane os filés passando-os pela farinha de trigo, pelos ovos e pela farinha de rosca, garantindo que fiquem cobertos; **5.** Coloque os filés na Air Fryer, sem sobrepor, para que fiquem crocantes; **6.** Asse os filés a 200°C por 10 min de cada lado ou até que fiquem dourados e cozidos; **7.** Retire os filés da Air Fryer e coloque-os em uma assadeira; **8.** Cubra cada filé com uma porção de molho de tomate, seguida por uma fatia de queijo muçarela e uma colher de sopa de queijo parmesão ralado; **9.** Leve a assadeira ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 min; **10.** Retire do forno e decore com folhas de manjerição fresco.

Frango à parmegiana na Air Fryer



30 min



4 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 365 kcal;
- Carboidratos: 19 g;
- Proteínas: 39 g;
- Gorduras: 14 g;
- Fibras: 2 g;
- Sódio: 587 mg.



Peito de frango recheado com espinafre e queijo



30 min



4 porções



200 g/porção



Peito de frango recheado com espinafre e queijo



30 min



4 porções



200 g/porção

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 2 xícaras de espinafre fresco, picado;
- 1 dente de alho, picado;
- 1/2 xícara de queijo cottage;
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado;
- 1/4 xícara de queijo muçarela ralado;
- Azeite de oliva para regar.

Peito de frango recheado com espinafre e queijo



30 min



4 porções



200 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 180°C por 5 min;
 2. Corte os peitos de frango ao meio, no sentido horizontal, sem separar completamente as partes, formando uma bolsa para o recheio. Tempere-os com sal e pimenta-do-reino a gosto;
 3. Em uma tigela, misture o espinafre, o alho, o queijo cottage, o queijo parmesão e o queijo muçarela;
 4. Coloque uma porção generosa do recheio dentro de cada peito de frango;
 5. Feche e prenda os peitos de frango com palitos de dente para prender o recheio;
 6. Coloque-os na Air Fryer, regue com um fio de azeite e asse-os a 180°C por 15-20 min, virando na metade do tempo, ou até que o frango esteja cozido e dourado por fora;
 7. Retire da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos e depois remova os palitos.
- Dica:** Sirva com legumes grelhados e salada.

Peito de frango recheado com espinafre e queijo



30 min



4 porções



200 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 200 g:

- Calorias: 275 kcal;
- Carboidratos: 6 g;
- Proteínas: 44 g;
- Gorduras: 9 g;
- Fibras: 2 g;
- Sódio: 450 mg.



Frango xadrez com legumes crocantes



30 min



4 porções



250 g/porção



Frango xadrez com legumes crocantes



30 min



4 porções



250 g/porção

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango, cortados em cubos;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim;
- 1 colher de sopa de molho de soja;
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz;
- 1 colher de sopa de amido de milho;
- 1 pimentão vermelho, cortado em cubos;
- 1 pimentão verde, cortado em cubos;
- 1 cebola média, cortada em cubos;
- 1 cenoura média, cortada em palitos;
- 1 xícara de brócolis, separado em floretes;
- 2 dentes de alho, picados;
- Gengibre fresco a gosto, ralado;
- Óleo de girassol para regar.

Frango xadrez com legumes crocantes



30 min



4 porções



250 g/porção

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça a Air Fryer a 200°C por 5 min; **2.** Tempere os cubos de frango com sal, pimenta, óleo de gergelim, molho de soja e vinagre de arroz. Misture bem e reserve; **3.** Em uma tigela pequena, dissolva o amido de milho em um pouco de água; **4.** Em uma tigela grande, misture os legumes: pimentão vermelho, pimentão verde, cebola, cenoura e brócolis. Tempere com sal, alho e gengibre ralado a gosto; **5.** Coloque os legumes na Air Fryer e regue com um fio de óleo de girassol. Asse por 10 min a 200°C, mexendo na metade do tempo, até que fiquem crocantes; **6.** Retire-os da Air Fryer e os reserve; **7.** Na mesma cesta, coloque os cubos de frango marinado. Asse-os por 8-10 min a 200°C, mexendo na metade do tempo; **8.** Retorne os legumes à Air Fryer e adicione o amido de milho dissolvido. Misture tudo; **9.** Asse por mais 2-3 min a 200°C, até que o molho engrosse e envolva os ingredientes.

Frango xadrez com legumes crocantes



30 min



4 porções



250 g/porção

VALOR NUTRICIONAL

Porção de 250 g:

- Calorias: 230 kcal;
- Carboidratos: 16 g;
- Proteínas: 25 g;
- Gorduras: 8 g;
- Fibras: 4 g;
- Sódio: 350 mg.

