



As melhores
Receitas para

AIRFRYER

10 Dicas Essenciais para a sua AirFryer

1

Escolher bem!

Se escolher a Air Fryer pode ser difícil, escolher este e-book começa por ser a escolha acertada para o sucesso das receitas na sua fritadeira. Opte por um modelo adequado às suas necessidades tendo em conta a capacidade (para 4 pessoas, sugerimos capacidade acima de 7,5l). Veja a facilidade de abrir e fechar, assim como a qualidade dos materiais e a facilidade de limpeza.

2

Pré-aquecimento... Sim ou Não? (ver manual)

Regra geral, uma Air Fryer não necessita de aquecimento prévio. Estes equipamentos aquecem muito rápido e com a ventilação que têm conseguem distribuir facilmente e uniformemente o calor. Recomendamos sempre que veja o manual de instruções e também as recomendações de programas automáticos.

3

Tempo e Temperatura

Adeque o tempo e a temperatura aos seus alimentos e consoante o seu modelo. As fritadeiras, regra geral, são acompanhadas com a informação do tempo e da temperatura para cozinhar os alimentos. Ajuste, teste e adapte as nossas receitas.

4

Óleo, Azeite ou Nenhum?

É raríssimo utilizar algum deles!

O óleo muitas vezes pode ser usado em spray por cima de panados caseiros para dar algum brilho e crocância, por exemplo.

O azeite utilizo no caso da caldeirada ou das pernas de frango, porque utilizamos a Air Fryer como um “fogão e forno” ao mesmo tempo.

Ajuste consoante as nossas receitas e veja as dicas nas mesmas.

5

Não sobrecarregue a bandeja (cesto)

Este é um erro bem comum quando se utilizam estes equipamentos pela primeira vez e quando se pretende acelerar o processo de confeção dos alimentos.

Disponha bem os alimentos na cesta para que o ar quente possa circular livremente e evite colocar alimentos uns por cima dos outros.

10 Dicas Essencias para a sua AirFryer

6 Agitar, acompanhar os alimentos durante a cozedura

Tal como em qualquer cozinheiro, acompanhar o processo de cozedura. No caso das batatas fritas por exemplo, agite bem a meio do tempo. E no caso das rabanadas ou panados, pode ficar o melhor se virar a meio.

7 Limpeza

Tal como o processo de confeção e as nossas receitas, o processo de limpeza é bastante simples. Na maioria dos modelos, a cuba e a cesta são antiaderentes e devemos limpar/lavar como se se tratasse de um tacho.

8 Formas, papel vegetal e acessórios

"Oh Rui... E se não me apetecer limpar?" - Não limpe, porque nós temos solução para tudo.

Já existe papel vegetal à medida de cada cuba/bandeja, assim como formas ou travessas que pode usar.

Contrariamente ao micro-ondas onde não se pode colocar objetos metálicos, aqui na fritadeira de ar quente pode colocar tudo o que colocaria num forno e que aguentar temperaturas quentes.

9 Proporções e excesso de água

O tamanho dos alimentos assim como o tempo de confeção dos mesmos, é algo que deve pensar na altura de criar as suas próprias receitas. Opte por partir os alimentos com o mesmo tamanho/proporção. A ordem em que se coloca os alimentos também faz a diferença, por exemplo no caso dos ovos rotos pág. 23. Outro exemplo é no caso dos legumes, se quiser adicionar cenoura, batatas e curgete, opte por colocar antes as 2 primeiras e só depois a curgete - para garantir a cozedura perfeita dos alimentos.

Para garantir a crocância nos alimentos, e para tornar todo o processo mais rápido, seque os alimentos antes de os colocar na fritadeira.

10 Confiança!

As AirFryers permitem cozinhar receitas de forma saudável e sem gordura, assim como testar novas receitas e ideias, porque são extremamente versáteis. Comece por pratos simples, siga as dicas do ebook, ganhe confiança... Depois ganhe asas e voe nos seus pratos! Faça a família feliz!



*Funções
Rápidas e
Práticas*

**AS DICAS
DO PAI**

Pão e Bolinhas

Como Descongelar?

Para descongelar pão na AirFryer, basta colocar no cesto e programar 5 mins a 180°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar pão congelado, basta colocá-lo no cesto e programar 10 mins a 180°C.

Como Fazer?

Para fazer pão pode usar a nossa receita de pão mais fácil do mundo.

- 2 iogurtes naturais
- 3 copos de farinha
- Pitada de sal

Misturar tudo, fazer bolinhas e programar 12 mins a 180°C.



Croissants

Como Descongelar?

Para descongelar croissants na AirFryer, basta colocar e programar 2 mins a 180°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar croissants congelados, basta colocar e programar 15 mins a 180°C.

Como Fazer?

Para fazer croissants pode usar a nossa dica/receita.

- 1 massa folhada
- Quadrados de chocolate
- Gema de ovo

Partir a massa em triângulos, rechear, pincelar com gema. Programar 12 mins a 180°C.



Panquecas

Como Descongelar?

Para descongelar na AirFryer, basta colocar no cesto e programar 2 mins a 180°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar pancakes, basta colocar no cesto e programar 8/10 mins a 180°C.

Como Fazer?

Para fazer pancakes pode usar a nossa receita de pancakes mais simples.

- 1 banana
- 4 colheres de flocos de aveia
- 1 ovo

Misturar tudo, fazer pancakes e programar 6/8 mins a 180°C.



Hambúrguer

Como Descongelar?

Para descongelar e cozinhar na AirFryer, basta colocar no cesto e programar 10 mins a 200°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar hambúrgueres frescos, basta colocar no cesto e programar 8/10 mins a 200°C.

Como Fazer?

Aqui fica sugestão preferida cá de casa.

- Hambúrguer
- Pão
- Queijo, alface, tomate

A 2 mins do hambúrguer estar cozinhado, colocar o queijo por cima e o pão na AirFryer para tostar. Empratar e servir.



Pizza

Como Descongelar?

Para descongelar e cozinhar pizza na AirFryer basta colocar e programar 10 mins a 180°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar pizza fresca basta colocá-la no cesto e programar 8 mins a 200°C.

Como Fazer?

Para pizza no wrap, a mais simples e deliciosa, só precisa de:

- Folha de wrap
- Molho de tomate e oregãos
- Queijo ralado e topping (fiambre, cogumelos, azeitonas)

Colocar tudo na folha de wrap, finalizar com queijo ralado e programar 5 mins a 200°C.



Alheira e enchidos

Alheira

Picamos a alheira ligeiramente com um garfo e colocamos na AirFryer com essa parte virada para cima. Programamos 15 mins a 200°C e a meio viramos.

Chouriço

“Arretalhamos” o chouriço com golpes fininhos, colocamos na cesta e programamos 12 mins a 200°C. Se necessário a meio vire o chouriço.

Salsichas Frescas

Esta dica é maravilhosa, ficam crocantes e tão deliciosas que até parece que foram grelhadas. Só precisamos de colocar as salsichas frescas no cesto e programar 12/14 mins a 180°C.



Pataniscas

Como Descongelar?

Para descongelar e cozinhar pataniscas de compra na AirFryer, basta colocar na cesta (pode pincelar com azeite ou spray) e programar 12 mins a 180°C.

Receita

Para a versão Pitada precisamos de:

- 3 ovos
- 2 colheres de farinha
- Bacalhau desfiado
- Salsa
- Cebola
- Sal, pimenta, pitada de caril

Como Fazer?

Misture todos os ingredientes numa taça até obter uma consistência homogénea, coloque na AirFryer e programe 10 mins a 180°C.



Rissóis & Croquetes

Rissóis

Para cozinhar rissóis de compra na AirFryer basta programar 10 mins a 200°C.

Croquetes

Para cozinhar croquetes de compra na AirFryer basta programar 8 mins a 200°C.

Panados

Para cozinhar panados de carne de compra na AirFryer basta programar 10 mins a 200°C.

Filetes de Peixe

Para cozinhar filetes de peixe de compra na AirFryer basta programar 8 mins a 200°C.



Tostas & Torradas

Torradas

Colocar manteiga no pão, colocar na AirFryer e programar 4 mins a 180°C.

Croutons

Cortar as fatias de pão em cubinhos, temperar com azeite, orégãos e alho em pó. Colocar na AirFryer e programar 6 mins a 180°C (a meio agitar).

Tostas

Coloque manteiga, queijo e fiambre no meio do pão. Barre com manteiga por fora e programe 6 mins na AirFryer a 200°C, 5 mins (virar a meio do tempo). Experimente com outros recheios, não vai sobrar pitada.



Ovos

Escalfados

Colocar os ovos na AirFryer e programar 6/7 minutos a 180°C. Retirar e colocar dentro duma taça de água com gelo e esperar 10 minutos.

Estrelados

Colocar um fio de azeite numa frigideira pequena, tabuleiro de cerâmica ou mesmo na cuba da máquina... Coloque o ovo e programe 5 mins a 180°C.

Omelete / Fritatta

Receita simples e incrível, misturar numa taça 4 ovos, cebola picada, salsa picada e atum. Envolver bem e colocar na AirFryer forrada com papel vegetal. Programar 12 mins a 180°C. Experimente com os seus sabores preferidos. Não sobra pitada!



Pipocas

Simples

Basta colocar o milho na AirFryer e programar 8 mins a 200°C.
Servir simples ou com canela em pó.

Salgadas

Fazer os passos da receita anterior e finalizar com sal fino.

Doces

Começamos por derreter 4 colheres de sopa de açúcar mascavado e 2 colheres de sopa de óleo.
Envolvemos bem com o milho e programamos 6 mins a 200°C. (Ir agitando ao início - não abrir na totalidade).



Batatas fritas

Pré-Fritas

Colocamos as batatas congeladas, sem encher em demasia a cuba (podem colocar algumas sobrepostas, mas não em demasia). Programar 15 mins a 200°C (ir agitando ao longo do processo).

Pré-fritas - Batata Doce

Seguir os mesmos passos das batatas pré-fritas finas, mas programar um total de 17 mins.

Caseiras

Corte as batatas em palitos, lave e seque bem. Envolver bem os palitos com 1 colher de sopa de óleo e coloque na bandeja da AirFryer. Programe 20 mins a 200°C (a meio vá agitando). Tempere com sal fino e bom apetite!



**PEQUENO
ALMOÇO E
SNACKS**

Panquecas fofas



Ingredientes

- 4 ovos
- 225 g de farinha trigo ou espelta ou aveia
- 3 colheres de sopa açúcar de coco (ou açúcar mascavado, mel)
- 50 g de iogurte grego
- 1 colher de café de fermento
- Gotas de aroma de baunilha (opcional)
- Sumo e raspa de laranja (opcional)

Passos

1. Numa taça, coloque os ovos, o açúcar/adoçante, o iogurte, o sumo e a raspa de laranja e o aroma de baunilha. Bata até obter uma consistência homogênea.
2. Junte a farinha e o fermento e envolva bem. (a massa convém ficar um pouco mais espessa)
3. Forre a fritadeira com papel vegetal e...
 - a. Coloque lado a lado, como faria numa frigideira
 - b. Coloque em forma de pancakes
 - c. Coloque 1 a 1, separada por pedaços de papel vegetal.
4. Programe 6/8 mins a 180°C. (a meio acompanhe o processo e consoante a opção que escolheu, pode ter de se "virar" a meio do tempo)
5. Sirva com mel ou xarope de ácer/agave e a sua fruta preferida.



Tempo
10 Minutos



Doses
10

Papas de aveia

Ingredientes

- 2 chávenas de flocos de aveia
- 1/2 chávena de quinoa (opcional)
- 3 bananas (2 esmagadas e 1 para o topping)
- 2 maçãs (partidas em cubinhos)
- 3 a 4 colheres de sopa de manteiga de amendoim (pode usar mais ou manteiga de amêndoa)
- 2 chávenas de bebida vegetal (usámos de bebida de arroz)
- 1 mão cheia de passas de uva
- 1 ovo
- 1 colher de sopa canela em pó
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha (opcional)



Passos

1. Comece por colocar os flocos de aveia, a quinoa com o leite vegetal e as passas numa tabuleiro que caiba na fritadeira. Deixe demolhar pelo menos por cerca de 30 minutos/1 hora.
2. Adicione 2 bananas esmagadas, as maçãs, a manteiga de amendoim, o ovo, a canela, o fermento e o extrato de baunilha.
3. Mexa gentilmente e coloque na Airfryer 12 mins a 200°C.
4. Finalize com o topping de banana (às rodela) e manteiga de amendoim.

Dica: em vez de banana pode usar pêra rocha e adicionar 2 colheres de sopa de chocolate ou farinha de alfarroba.



Tempo
Minutos



Doses
1

Pão de banana

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 bananas maduras
- 1 maçã
- 2 chávenas de farinha de amêndoa (ou farinha de aveia e arroz)
- ½ chávena de mirtilos (opcional)
- 1 colher de sopa óleo de coco ou azeite
- ½ chávena de bebida vegetal
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento

Passos

1. Num liquidificador ou robô de cozinha coloque as bananas, os ovos, a maçã, a bebida de vegetal e o óleo de coco derretido (mas frio).
2. Numa taça coloque a farinha, o fermento e o sal e mexa bem.
3. Junte os ingredientes líquidos e envolva gentilmente.
4. Junte os mirtilos e volte a mexer.
5. Coloque numa forma de bolo inglês forrada com papel vegetal
6. Leve à AirFryer e programe 20 mins a 180°C.



Tempo
25 mins



Doses
8

Maçã assada com iogurte e granola

Ingredientes

- 6 maçãs reinetas
- 6 tâmaras
- 6 paus de canela
- 1 saqueta de chá de lúcia-lima, hortelã ou outro a gosto
- iogurte q.b.
- Granola q.b.

Passos

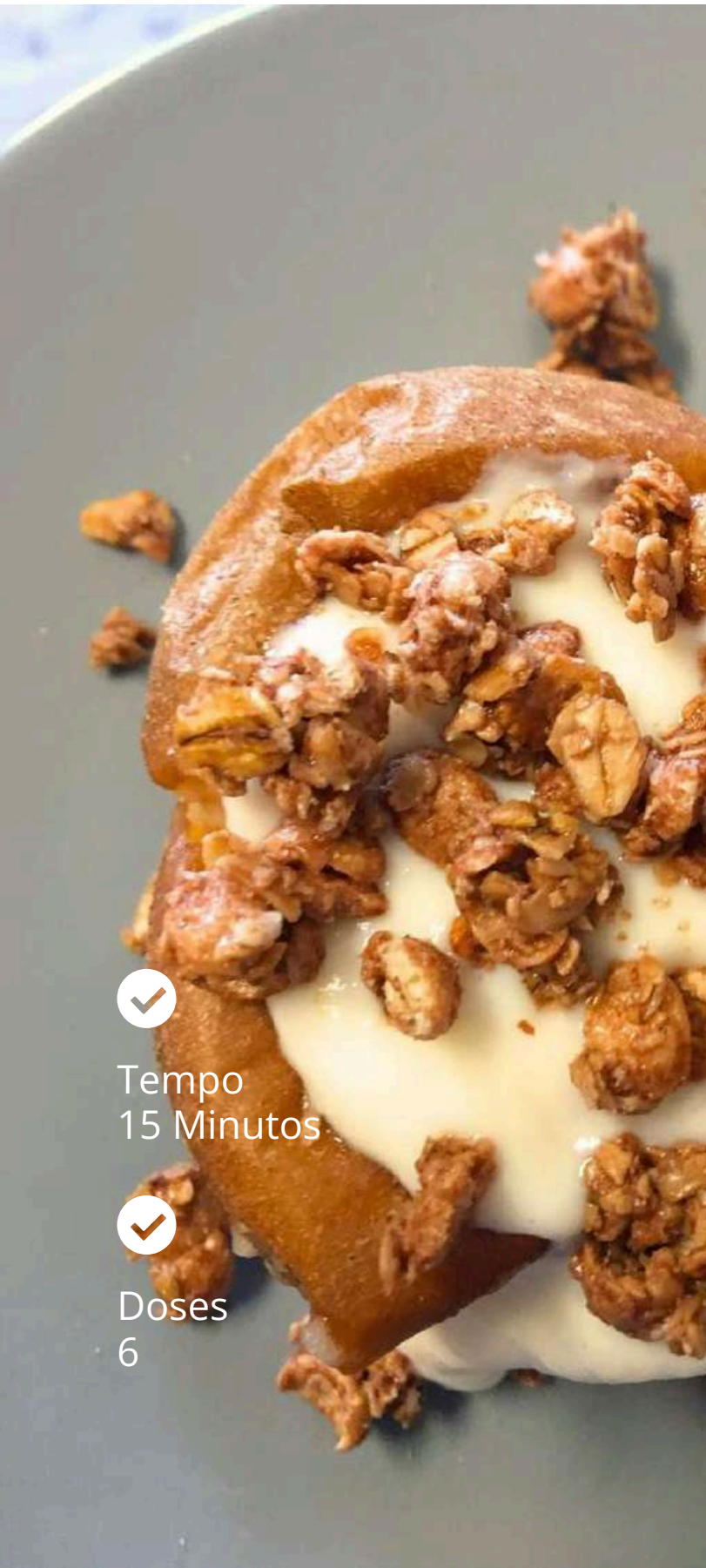
- 1.Primeiramente, comece por lavar bem as maçãs e com um descaroçador retire a parte do meio. Coloque as maçãs num tabuleiro.
- 2.Coloque uma tâmara no pau de canela e coloque no interior da maçã.
- 3.Faça cerca de 200/300 ml de chá e regue as maçãs.
- 4.Leve à fritadeira 12/14 mins a 180°C (ou até estarem assadas).
- 5.Quando servir adicione o iogurte e coloque granola a seu gosto.



Tempo
15 Minutos



Doses
6



Scones



Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de iogurte grego ou natural
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 80 gr de farinha (trigo, aveia ou espelta)
- Canela, aroma de baunilha (opcional)

Passos

1. Numa taça coloque os ovos, o azeite, o iogurte e o adoçante, mexa tudo muito bem com uma vara de arames.
2. Junte a farinha e canela/aroma de baunilha e mexa bem.
3. Com 2 colheres faça “bolas” tal como no vídeo, coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve à fritadeira 8 minutos a 180°C.
4. Sirva com compota, com queijo ou com o recheio que mais gostar. A família vai aprovar e adorar!



Tempo
15 Minutos



Doses
8

Manhãzitos com pepitas de chocolate

Ingredientes

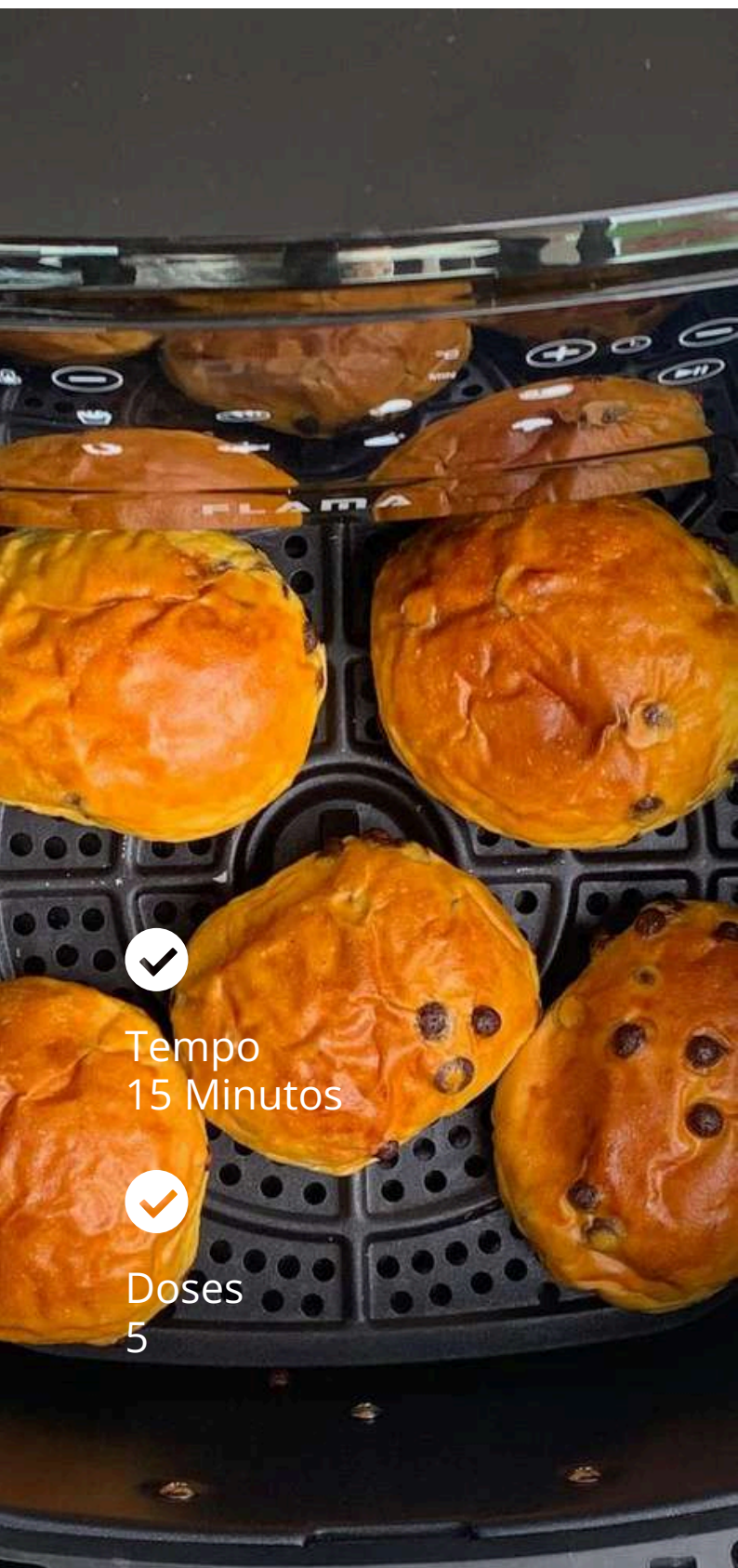
- 100 g de farinha de trigo
- 100 g de iogurte grego
- 1 colher de fermento
- Pepitas de chocolate
- 2 gemas de ovo + 1 colher de leite
- Açúcar ou adoçante (opcional)
-

Dica: pode usar mistura de farinha de aveia e arroz.

Depois de cozinhar pode congelar para os Manhãzitos ficarem sempre fofinhos.

Passos

1. Numataça misture a farinha com o fermento e junte o iogurte. Envolve bem até obter uma massa que descole dos dedos (se necessário junte um pouco mais de farinha)
2. Adicione as pepitas de chocolate, envolva bem, faça bolinhas e coloque na AirFryer.
3. Pincele com gema de ovo, misturada com 1 colher de leite ou bebida vegetal. Programe 10 mins a 180°C.
4. Bom Apetite!



Crispy bagel



Ingredientes

- Bagel
- Queijo ralado
- Salami
- Queijo creme ou iogurte
- Salsa, cebolinho ou orégãos

Dica: em vez de usar salami, pode fazer com “sobras de atum ou frango”. Adicionar o atum, iogurte ou maionese e queijo ralado.

Passos

- 1.Versão 1 - Numa taça misture os ingredientes para fazer um “pasta”.
- 2.Abra o bagel, coloque a pasta e leve à AirFryer a tostar por 5 mins a 200°C.

- 1.Versão 2- Se não tiver bagel faça com pão de forma, pode fazer um buraco com um copo no meio da fatia e colocar um ovo. Por cima, coloque queijo ralado e orégãos.
- 2.Colocar na AirFryer a tostar 5 mins a 200°C.



Tempo
10 Minutos



Doses
2



ENTRADAS

Pão recheado

Ingredientes

- 1 pão com cerca de 600/800 gr
- 1 Queijo mozzarella
- ½ cebola picada
- Alho em pó (opcional)
- 1 colher de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de queijo creme
- Orégãos a gosto
- Fiambre em cubos, ou bacon, ou sobras de frango
- Queijo ralado
- Salsa picada
- Fio de azeite

Passos

1. Comece por cortar a parte de cima do pão, e retire o miolo (reserve para uma açorda por exemplo).
2. Coloque o queijo mozzarella partido em fatias no fundo do pão, junte azeite e orégãos.
3. Numa taça coloque o queijo ralado, a cebola, a maionese/quark ou queijo creme, a salsa, os orégãos e o fiambre/bacon. Envolve tudo.
4. Recheie o pão e leve à AirFryer a gratinar cerca de 8 mins a 200°C.
5. Retire e coma o recheio, ou parta em fatias.
6. Partilhe estes momentos com toda a família.



Tempo
15 Minutos



Doses
6

Ovos rotos



Ingredientes

- 4 ovos
- 1 batata doce grande ou 2 batatas
- Presunto
- 1 colher de azeite ou óleo
- Salsa picada ou cebolinho

Dica: esta receita é um excelente exemplo para mostrar a praticidade da AirFryer. Cozinhar sem sujar loiça :)

Passos

1. Comece por partir as batatas em palitos e seque-as bem.
2. Forre a base da AirFryer com papel de alumínio, envolva as batatas com 1 colher de azeite ou óleo e coloque a "fritar" 15/17 mins a 200°C.
3. Adicione 1 ovo e envolva, junte o presunto e por cima os 3 ovos. Programe a AirFryer mais 4 mins a 180°C.
4. Finalize com uma pitada de sal, pimenta e salsa picada.
5. Bom apetite!



Tempo
25 Minutos



Doses
4

Cogumelos recheados

Ingredientes

- 4 cogumelos Portobello
- 1 queijo creme
- Salmão fumado
- Sal q.b.
- Azeite
- Orégãos ou cebolinho
- Queijo ralado ou Queijo da ilha ralado

Dica: se preferir pode rechear com sobras de legumes, frango, ou peixe.

Passos

1. Comece por limpar os cogumelos, retire os pés e coloque-os num tabuleiro, adicione uma pitada de sal e um fio de azeite. Leve a assar cerca de 7/8 mins a 200°C, na AirFryer.

2. Enquanto os cogumelos estão na fritadeira, numa taça coloque o queijo creme, o salmão fumado, o alho em pó e o cebolinho. Envolve bem.

3. Coloque o recheio por cima dos cogumelos, junte queijo ralado e um fio de azeite. Leve à fritadeira 7 mins a 200°C, para gratinar.



Tempo
20 Minutos



Doses
4

Queijo assado com compota



Ingredientes

- Massafilo q.b.
- Manteiga ou azeite q.b.
- 1 queijo Brie ou Camembert
- Compota de morango ou abóbora
- Frutos secos

Passos

1. Estenda as folhas de massa filo na bancada e coloque o queijo no meio.
2. Vá embrulhando o queijo folha a folha e pincelando cada folha com azeite ou com manteiga. Sempre que enrolar novamente o queijo, vire o queijo ao contrário para as "pontas" ficarem para baixo.
3. Antes de colocar a última folha, coloque a compota e volte a enrolar numa última folha de massa filo.
4. Pincele com azeite e leve à AirFryer cerca de 8 minutos a 180°C.
5. Sirva com frutos secos picados.



Tempo
15 Minutos



Doses
4

Asinhas de frango

Ingredientes

- 600 gr asas de frango
- Azeite q.b. Sal q.b.
- Pimenta q.b. Colorau
- q.b. Alho em pó q.b.
- Salsa picada q.b.
-
-

Dica: Experimente fazer esta receita com molho barbecue ou entrecosto com este molhinho tuga ou barbecue. Fica delicioso.

Passos

1. Num taca, comece por colocar as asas de frango, tempere e envolva bem.
2. Coloque na AirFryer e programe 15mins a 180°C (a meio vire ou agite).
3. No final, pincele com azeite aromatizado com alho e salsa.
4. Sirva com as deliciosas batatas wedges da pág. 59.



Tempo
25 Minutos



Doses
4

Pão de alho



Ingredientes

- Pão Chapata ou Baguette
- Manteiga ou um fio de azeite
- Alho ou alho em pó
- Queijo ralado
- Orégãos

Dica: Experimente assar uma cabeça de alho dentro de papel de alumínio. Depois aperte e barre no pão, fica delicioso.

Passos

1. Comece por abrir o pão ao meio.
2. Numa taça misture o queijo, os orégãos, a manteiga ou o azeite.
3. Coloque tudo sobre o pão e leve à AirFryer 5 mins a 200°C.

Tão simples e tão delicioso!

Dica: Experimente também esta receita com folhas de wrap.



Tempo
10 Minutos



Doses
4

Bites de alheira crocantes

Ingredientes

- 1 alheira

Dica: esta receita é a prova que não é preciso muitos ingredientes para se ter sucesso.

Com o calor as rodela vão ficar crocantes, que parecem folhadinhas de alheira. Experimente e veja como é simples e maravilhoso!

Passos

1. Parta a alheira em rodela e coloque directamente na AirFryer com a pele virada para cima.
2. Programe 10 mins 200°C.
3. Simples e maravilhoso.
4. Sirva simples, ou no pão, ou com puré de maçã.



Tempo
15 Minutos



Doses
4



PEIXE

Calamares



Ingredientes

- 200gr de argolas de lulas ou do mar
- Iogurte
- Sumo de limão
- Corn flakes ou pão ralado
- 2 colheres de sopa de farinha
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa farinha de maizena
- Alho em pó
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Colorau q.b.

Passos

- 1.No dia anterior ou 1 hora antes comece por marinar as argolas em iogurte e sumo de limão, juntamente com uma pitada de sal.
- 2.Quando for confeccionar, junte umas colheres de sopa de farinha e envolva bem.
- 3.Num prato, coloque os ovos, adicione os temperos e a farinha maizena e mexa até obter uma consistência homogénea.
- 4.Retiramos as argolas do mar sacudindo bem a farinha, passamos pelo ovo e panamos em corn flakes picados.
- 5.Colocamos na AirFryer 8 minutos a 180°C (a meio vire).

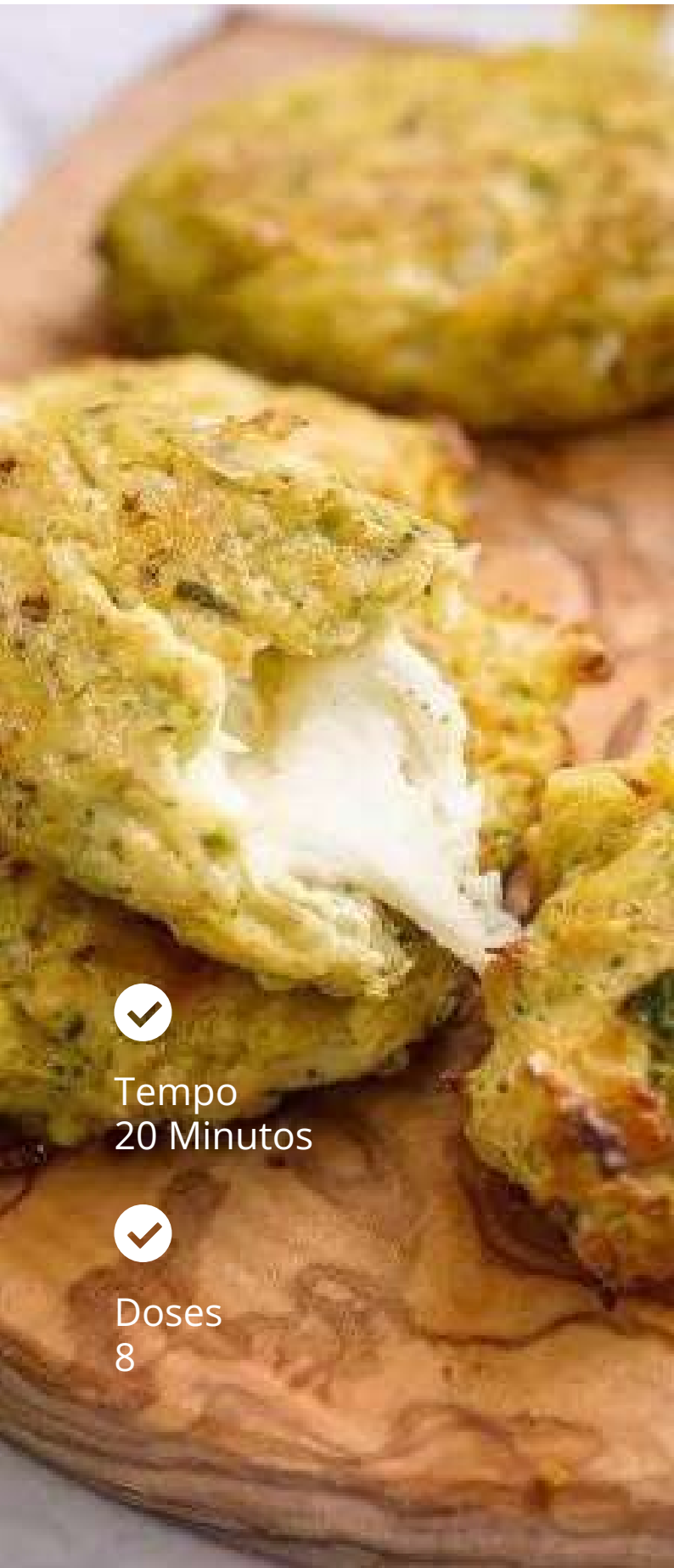


Tempo
15 mins



Doses
4

Pastéis de bacalhau e queijo



Tempo
20 Minutos



Doses
8

Ingredientes

- 200gr de bacalhau (ou sobras de bacalhau)
- Florete de brócolos
- 4 a 6 batatas cozidas
- 2 ovos
- 1 chávena de farinha de aveia ou pão ralado
- Mini Mozzarella q.b.
- Queijo ralado (opcional)
- Azeite para pincelar q.b.
- Salsa picada q.b.
- Sal q.b.

Dica: esta receita fica ainda mais incrível com queijo da Serra.

Sugestão: para a versão mais tradicional, utilize só batata e não utilize queijo no interior.

Passos

1. Comece por cozer os brócolos cozidos, as batatas e o bacalhau.
2. Numa taça, comece por esmagar as batatas, junte os brócolos picados, os ovos, a farinha de aveia, a salsa, o bacalhau, o queijo ralado, sal e alho em pó. Envolve tudo bem.
3. Com as mãos ou com 2 colheres faça pastéis e coloque no interior mini mozzarelas (partidas ao meio), feche e coloque num tabuleiro.
4. Pincele com azeite e leve à AriFryer cerca de 10 mins a 180°C.

Salmão com crosta de broa



Ingredientes

- 4 lombos de salmão
- Batata doce ou couve-flor
- Molho de soja
- Sal e pimenta
- Limão
- Broa ou sobras de pão
- Alho
- Salsa/coentros
- Azeite

Dica: experimente esta receita com corvina, pescada ou perca.

Passos

1. Comece por assar a batata doce na AirFryer, ou coza a batata doce juntamente com a couve-flor. Triture tudo, tempere e reserve.
2. Tempere o salmão com molho de soja, limão, sal e pimenta.
3. Coloque na AirFryer e programe 8 mins a 180°C.
4. Coloque o crumble de broa por cima e volte a dourar 3 mins a 200°C.
5. Sirva com o puré de batata doce e couve-flor e o salmão em cima.



Tempo
20 Minutos



Doses
4

Folhado de salmão

Ingredientes

- 2 lombos de salmão
- 1 molho de espinafres
- ½ queijo Feta ou Ricotta ou queijo ralado
- Brócolos (opcional)
- Alho em pó
- Azeite

Dica: se preferir um queijo menos intenso pode fazer com queijo ricotta. Em vez de salmão pode usar carne picada ou sobras de frango.

Passos

1. Comece por saltear os espinafres com azeite e alho em pó. Adicione o queijo feta e os brócolos, envolva bem e reserve.
2. Estique a massa folhada e corte ao meio. Coloque os lombos de salmão, a mistura de espinafres por cima, feche e vire ao contrário. Com uma faca, faça os cortes ligeiros na parte superior da massa folhada e pincele com gema de ovo.
3. Leve à AirFryer 15 mins a 180°C.
4. Sirva com um boa salada de alface e tomate.



Tempo
30 Minutos



Doses
2

Bacalhau com espinafres económico

Ingredientes

- 400grde batata em cubos congelada ou 400 g de grão
- Espinafres
- 2 postas de bacalhau
- 1 cebola

Molho bechamel:

- 400 ml de bebida vegetal ou leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho ou farinha de arroz
- Queijo ralado
- Noz moscada q.b.



Passos

- 1.Comece por preparar as batatas em cubos na AirFryer por 12 mins a 200°C (a meio agite).
- 2.Numa frigideira junte azeite e cebola às rodelas. Adicione o bacalhau desfiado e deixe cozinhar.⌘
- 3.Junte os espinafres e envolva bem.⌘
- 4.Na mesma frigideira adicione a bebida vegetal e junte as colheres de sopa de amido de milho. Vá mexendo e deixe engrossar. Adicione o queijo ralado e tempere com noz moscada.⌘
- 5.Num tabuleiro, coloque as batatas e o bacalhau por camadas e cubra com o restante queijo ralado. ⌘
- 6.Leve à AirFryer a gratinar cerca de 10 minutos a 200°C.



Tempo
30 Minutos



Doses
4

Dourada

Ingredientes

- 2 douradas
- 4 batatas
- 2 cenouras
- 1/2 curgete
- Sal
- Limão
- Alho
- Azeite
- Vinho branco

Passos

1. Começamos por temperar a dourada com limão e uma pitada de sal.
2. Numa taça ou dentro da Airfryer, coloque os legumes, tempere e envolva bem.
3. Coloque as douradas, junte o vinho branco e 1 fio de azeite.
4. Programe 20 minutos a 180°C na Airfryer.



Tempo
30 Minutos



Doses
2

Filetes de pescada



Ingredientes

- 8 filetes de pescada
- 3 ovos
- ½ chávena de aveia
- Coentros (a gosto)
- Alho em pó
- 1 limão
- 1 fio azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Passos

1. Num prato coloque os filetes de pescada e tempere com sal, pimenta e limão.
2. Num robô de cozinha ou liquidificador coloque o alho, a aveia, os coentros, um fio de azeite e triture tudo.
3. Coloque os ovos numa taça e bata-os.
4. Passe o peixe pelos ovos batidos e depois pelo preparado de aveia e coentros.
5. Coloque na AirFryer por 10/12 mins a 180°C.



Tempo
40 Minutos



Doses
4

Bacalhau espiritual

Ingredientes

- 2 postas de bacalhau ou 700 g de bacalhau desfiado
- 2 cebolas roxas
- 2 curgetes
- 4 cenouras raladas
- 125 gr tirinhas de bacon
- 1 embalagem de creme de soja ou natas
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Queijo ralado q.b.
- Pão ralado (opcional) q.b.

Passos

1. Numa frigideira colocamos o bacon até derreter e, de seguida, juntamos azeite, a cebola e deixamos saltear.
2. Adicionamos o bacalhau desfiado, ou em lombos previamente cozido, e mexemos bem.
3. Juntamos os legumes ralados e retificamos temperos. Deixamos cozinhar uns minutos e adicionamos o creme de soja.
4. Envolvemos bem e colocamos num tabuleiro.
5. Colocamos o queijo e o pão ralado (opcional), e levamos à AirFryer por 10 minutos a 200°C, para gratinar.

Experimente esta maravilha!



Tempo
25 Minutos



Doses
6

Douradinhos caseiros



Ingredientes

- Corvina em cubos (ou 4 medalhões de pescada)
- 1 de iogurte natural ou grego
- 1 colher de sopa de orégãos
- ½ colher de café de sal
- ½ limão

Ingredientes Crosta

- 1 chávena de flocos de milho
- Limão

Passos

1. Coloque os lombos ou cubos de peixe numa taça e os restantes ingredientes para a marinada. Deixe marinar, pelo menos por 30 minutos.
2. Triture grosseiramente os flocos de milho.
3. Passe os lombos de peixe um a um na mistura da crosta, pressionando bem para agarrar a crosta e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
4. Coloque na AirFryer por 12 mins a 200°C.
5. No final, sirva com umas gotas de limão.



Tempo
20 Minutos



Doses
4

Caldeirada de chocos

Ingredientes

- 600 g de chocos ou lulinhas
- 10 batatas pequenas
- Azeite q.b.
- 200 ml de polpa de tomate
- 300 ml de água
- 50 ml de vinho branco
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Passos

1. Coloque os chocos, as batatas, o azeite, a polpa de tomate e o vinho branco.
2. Tempere com sal e pimenta e programe 5 mins a 180°C.
3. Mexa, envolva bem e cubra com água e programe mais 15 mins a 180°C.
4. Sirva com salsa picada.
5. Bom apetite!



Tempo
30 Minutos



Doses
4

Salmão com legumes em papelote



Tempo
15 Minutos



Doses
2



Ingredientes

- 2postas de salmão
- 1/2 cebola roxa
- Pimento vermelho
- Curgete
- Abóbora
- Azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Molho

- 1 iogurte grego ou natural
- 1 colher de chá de mostarda
- Cebolinho picado
- Pitada de sal ou molho de soja (opcional)

Passos

- 1.Comece por partir a cebola às rodelas e o pimento, a curgete e a abóbora em cubinhos pequenos.
- 2.Numa folha de papel vegetal à medida coloque os legumes e por cima o salmão.
- 3.Tempere com 1 fio de azeite, sal e pimenta.
- 4.Fechre o papel vegetal e coloque na AirFryer 10 mins a 180°C.
- 5.Para o molho, numa taça coloque o iogurte, junte a mostarda e o cebolinho e envolva bem.
- 6.Retire e abra com cuidado e sirva com o molho de cebolinho.

Quiche de camarão

Ingredientes

- 2 folhas wrap
- 200 gr miolo de camarão
- Queijo ralado
- Espinafres
- 2 colheres de sopa de iogurte grego ou natas de soja
- 4 ovos

Dica: Receita super versátil, que pode usar como “limpa frigoríficos”, ou seja, com tudo o que houver lá dentro.

Passos

1. Numa forma, comece por colocar uma folha de wrap, junte queijo ralado e cubra com outra folha de wrap.
2. Adicione o miolo de camarão (já cozido), junte os ovos, as natas/iogurte e os espinafres.
3. Finalize então com queijo ralado e leve à AirFryer 12 minutos a 180°C.
4. Sirva quente ou frio como marmitta. É bem versátil e delicioso.



Tempo
15 Minutos



Doses
2



CARNE

Peitos de frango recheados



Ingredientes

- 4 peitos de frango
- 8 fatias de fiambre de peru
- 8 fatias de queijo Mozzarella
- 2 ovos
- iogurte grego q.b.
- 1 colher de sopa farinha de trigo
- Corn flakes triturados q.b.
- Salsa
- Palitos
- Alho em pó q.b.
- Sal q.b.

Passos

1. Tempere o peito de frango com sal e alho em pó.
2. Abra cada peito ao meio e recheie com fiambre de peru e queijo mozzarella em rolinho. Feche com a ajuda de um palito.
3. Bata os ovos e adicione a farinha numa taça.
4. Junte salsa aos corn flakes picados, tempere com alho em pó noutra taça e mexa.
5. Pincele cada peito com iogurte grego e passe pelas misturas.
6. Coloque na AirFryer e programe 20 mins a 180°C (vire a meio, se necessário).



Tempo
25 Minutos



Doses
4

Lombo de porco com maionese



Tempo
35 Minutos



Doses
8

Ingredientes

- 1,5 Kg de lombo de porco
- 2 laranjas
- 300 g de batatas/noisettes
- Sal e pimenta q.b.
- Colorau q.b.
- Alho em pó q.b.
- 2 cebolas
- Azeite q.b.

Ingredientes - maionese

- 150ml de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 ovo
- ½ limão (sumo)
- Coentros q.b.

Passos

1. Comece por colocar o lombo de porco com água e rodela de laranja, preferencialmente na noite anterior (ajuda a carne a ficar bem mais tenra).

2. Comece por partir uma cebola e colocar num tabuleiro, assim como as rodela de laranja.

3. Junte o lombo de porco, tempere com sal, pimenta, colorau e alho em pó.

4. Coloque as batatas e regue com um fio de azeite. Tape com papel de alumínio e leve à AirFryer 25 mins a 180°C. 5. Quando passarem 25 minutos, destape, junte a maionese de ervas. Sirva fatiado, com batata, noisettes ou legumes.

Carré de borrego



Tempo
30 Minutos



Doses
4

Ingredientes

- 1 carré de borrego (ou sela de borrego)
- Alho em pó q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- ½ chávena de flocos de aveia
- ½ chávena de pão ralado ou broa
- Salsa
- Colorau q.b.
- Azeite q.b.
- 70 gr de pistachio
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 cebola

Passos

1. Comece por temperar o carré com sal e pimenta.
2. Aqueça bem a frigideira e sele bem a carne, começando pelo lado da "gordura".
3. Coloque todos os ingredientes (exceto a cebola e os alperces) numa picadora e triture até obter uma consistência homogénea.
4. Passe o carré pelo crumble e coloque no tabuleiro da AirFryer, com cebola e alperces no fundo (regue com um fio de azeite).
5. Coloque o carré no tabuleiro e tape as pontas com papel de alumínio.
6. Programe 18 minutos a 180°C na AirFryer.



Picanha



Ingredientes

- 1 peça de picanha
- Sal grosso q.b.
- Pimenta q.b.

Dica: faça esta receita também com maminha.

Depois de selar a carne e cortar as fatias pode adicionar dentes de alho, louro e um fio de azeite.

Sugestão: acompanhe esta receita com os ovos rotos da página 23.

Passos

1. Tempere a picanha com sal grosso de ambos os lados.
2. Comece por selar a peça inteira de picanha por 5 minutos de cada lado na AirFryer a 200 °C;
3. Corte em fatias grossas e coloque na AirFryer novamente, adicione uma pitada de sal e vá programando ciclos de 5 minutos até ficar a seu gosto.
4. Finalize com flor de sal e pimenta.



Tempo
20 Minutos



Doses
6

Lasanha

Ingredientes

- 500gr de carne picada
- Folhas de lasanha
- 2 cebolas
- 1 cenoura ralada
- 1 curgete ralada
- 400 ml de molho de tomate
- 200 ml de vinho branco
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- Orégãos q.b.

INGREDIENTES BECHAMEL SAUDÁVEL

- 400 ml de bebida vegetal
- 2 colheres de sopa amido de milho ou farinha de arroz
- Queijo ralado
- Noz moscada q.b.

Passos

1. Começamos por picar a cebola e colocamos num tacho com um bom fio de azeite.
2. Ralamos cenoura e curgete, juntamos ao nosso refogado.
3. Adicionamos a carne picada e envolvemos bem. Refrescamos com vinho branco, adicionamos molho de tomate e temperamos com sal e pimenta. Juntamos orégãos, envolvemos bem e deixamos cozinhar alguns minutos.
4. Colocamos o leite ou a bebida vegetal numa tacho, adicionamos farinha maizena e noz moscada e vamos mexendo até engrossar. Quando estiver a engrossar, adicionamos queijo ralado e envolvemos bem.
5. Vamos empratar por camadas e começamos com o molho de tomate, folhas de lasanha, molho de tomate, bechamel, queijo ralado e repetimos finalizando com queijo ralado.
6. Colocamos na AirFryer cerca de 15/18 mins a 180°C.
7. Retiramos da AirFryer e finalizamos com uma folhinha de manjerição.



Tempo
30 Minutos

Doses
4

Panados de frango



Ingredientes

- Bifes de frango ou de peru
- 2 ovos 50 gr de farinha
- Queijo ralado (opcional)
- Alho em pó Colorau Sal
- q.b. Pimenta q.b. Corn flakes ou pão ralado
-
-
-

Dica: para garantir o panado perfeito adicionar queijo ralado ou colocar óleo ou azeite em spray, dá um toque especial.

Passos

1. Misture a farinha, alho em pó, sal, pimenta e colorau num um prato grande.
2. Noutro prato, bata os ovos e adicione 1 colher de sopa de água, noutro prato coloque o pão ralado.
3. Comece por bater os bifes e temperar.
4. Disponha os três pratos em linha começando com a farinha, seguido pelo ovo e, finalmente, os corn flakes.
5. Passe os bifes pela farinha, sacudindo o excesso de farinha, passe por ovo e depois por corn flakes. Coloque na fritadeira e programe 20 minutos a 180°C.



Tempo
25 Minutos



Doses
4

Nuggets de frango



Ingredientes

- 3 peitos de frango partidos em cubos
- 3 colheres de sopa de iogurte grego natural
- Alho em pó
- Orégãos
- Sal
- Cornflakes picados

Passos

1. Comece por temperar os cubos de frango com sal e alho em pó.
2. Numa taça coloque iogurte e tempere com alho e orégãos. Noutra taça coloque corn flakes picados.
3. Pegue num cubo de frango, passe por iogurte, passe por corn flakes e coloque na fritadeira Flama.
4. Repita o processo e programe 15/20 minutos a 200°C.
5. Sirva com umas gotas de limão.



Tempo
20 Minutos



Doses
4

Frango com amêndoa



Ingredientes

- 4 bifesde peru
- 2 ovos
- Amêndoa em palitos
- Alho em pó (opcional)
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Limão

Passos

- 1.Começamos por temperar os bifes com sal, pimenta e alho.
- 2.Passar os bifes por ovo e logo de seguida por palitos de amêndoa.
- 3.Colocar na AirFryer a 180°C cerca de 10 minutos (ajustar consoante a grossura do bife).
- 4.Sirva com umas gotas de limão e arroz chau chau.



Tempo
15 Minutos



Doses
2

Rolo de carne

Ingredientes

- 500grde peito de frango picado
- 2 chávenas de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa iogurte
- 3 colheres de sopa polpa de tomate
- 2 ovos
- 1 cebola
- Queijo ralado
- Salsa picada
- Alho em pó q.b.
- Pimenta q.b.
- Sal q.b.



Cobertura e Receita

- 6 colheres de sopa molho de tomate PorSi 3 colheres de sopa
- molho de soja PorSi Fatias de queijo Fatias de bacon
-
-

Passos

1. Numa taça, comece por colocar o peito de frango (ou peru) picado, os flocos aveia, os ovos e o iogurte e mexa bem. Adicione os restantes ingredientes e temperos.
2. Estique película aderente na mesa e forre com fatias de bacon.
3. Coloque a mistura de carne picada por cima e coloque também o recheio.
4. Enrole bem, coloque no tabuleiro e retire a película. Pincele com o molho de tomate e molho de soja.
5. Leve a assar na AirFryer 20 mins a 200°C , com umas rodela de cebola em baixo.
6. Bom apetite!



Tempo
25 Minutos



Doses
4

Quiche no wrap



Ingredientes

- 2 folhas wrap 3
- ovos Rodelas de
- tomate Cogumelos
- frescos Espargos
- Queijo ralado
- Orégãos Sal q.b.
- (opcional) Alho q.b.
- (opcional)
-

Passos

- 1.Colocar as folhas de wrap no fundo do tabuleiro pequeno.
- 2.Juntar os legumes, temperar e juntar os ovos.
- 3.No final juntamos queijo ralado.
- 4.Colocar na AirFryer 10 mins a 180°C.



Tempo
20 Minutos



Doses
4

Bitoque



Tempo
30 Minutos



Doses
4

Ingredientes

- Bife de vaca ou porco
- Alho
- Louro
- Azeite
- Sal

Sugestão: para as batatas siga as dicas da página 12.

Para o ovo siga as dicas da página 11.

Dica: para o arroz coloque azeite e alho na bandeja e programe 3 mins a 180°C. Junte o arroz e programe mais 3 minutos e mexa bem. Adicione o dobro da água, uma pitada de sal e programa 20/25 mins a 180°C.

Passos

1. Comece por temperar os bifes com uma pitada de sal.
2. Na bandeja e após fazer o arroz, coloque 1 fio de azeite, alho e louro e coloque os bifes.
3. Programe em ciclos de 5 mins a 180°C para afinar o ponto preferido da sua carne.
4. Sirva o bitoque, com arroz, bife, batatas e ovo estrelado.
5. Bom apetite!

**VEGETARIANO/
ACOMPANHAMENTOS**

Pastéis de curgete e milho



Ingredientes

- 2 curgetes raladas
- 2 ovos
- ½ chávena de farinha de aveia ou milho ou amêndoa
- ½ chávena de queijo ralado
- ½ chávena de milho
- Alho em pó q.b.
- Orégãos q.b.
- Fio de azeite
- Salsa picada
- Sal e pimenta q.b.

Passos

1. Comece por ralar as curgetes.
2. Coloque numa taça com um pano, junte uma pitada de sal, envolva e esprema bem.
3. Numa taça, junte todos os ingredientes e envolva bem.
4. Com as mãos molhadas faça bolinhas e coloque na fritadeira, programe 10mins a 180°C e a meio vire as pataniscas.



Tempo
20 Minutos



Doses
4

Feta pasta



Ingredientes

- 1 queijo Feta
- 200 gr de tomate cherry
- 200 gr de cogumelos
- Alho em pó
- Óregãos
- Fio de azeite
- Massa cozida

Passos

1. Coloque os legumes e o queijo feta num tabuleiro e tempere com azeite, alho em pó e orégãos.
2. Leve à AirFryer, a 180°C por 10/12 minutos.
3. Desfaça o queijo e misture tudo. Junte a massa já cozida e está pronto!



Tempo
30 Minutos



Doses
4

Chips



Ingredientes

- 2 batatas (doce ou normal)
- Água
- Gelo
- Azeite (ou óleo para pincelar)
- Sal q.b.

Passos

1. Comece por partir as batatas às rodelas.
2. Numa taça, cubra as batatas com água e adicione cubos de gelo.
3. Quando as batatas estiverem mais "rijas" (entre 15/30 mins), retire-as e seque-as bem.
4. Pincele com uma colher de sopa de azeite e coloque na AirFryer 7/8 mins a 180°C.
5. Sirva com uma pitada de sal.



Tempo
20 Minutos



Doses
4

Wedges perfeitas

Ingredientes

- Batatas
- Sal q.b.
- Colorau q.b.
- Azeite q.b.
- Orégãos q.b.
- Tomilho q.b.

Passos

1. Comece por lavar bem as batatas e corte em gomos conforme o vídeo.
2. Numa taça, coloque as batatas em água e tempere com uma pitada de sal.
3. Escorra a água, tempere com azeite, colorau, orégãos, tomilho, uma pitada de sal e pimenta e envolva bem.
4. Coloque na AirFryer e programe 15 mins a 180°C (mexendo a meio)
5. Sirva como acompanhamento. A família vai adorar!



Tempo
30 Minutos



Doses
4

Cogumelos bulhão pato

Ingredientes

- 300g de cogumelos marron
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- 1 molho de coentros
- Sal q.b.
- Pimenta qb.
- 1 limão

Passos

- 1.Comece por cortar em metades ou em quartos os cogumelos e coloque na AirFryer - programe 10 mins 200°C.
- 2.Retire, junte alho, coentros picados, azeite e tempere com sal e pimenta.
- 3.Envolve bem e finalize com sumo de limão.



Tempo
30 Minutos



Doses
4

Gnochis com Ricotta



Ingredientes

- Queijo Ricotta
- Gnochis
- Tomate cherry

Passos

1. Coloque os legumes e o queijo Ricotta num tabuleiro e tempere com azeite, alho em pó e orégãos.
2. Leve à AirFryer, a 180°C por 10/12 minutos.
3. Desfaça o queijo e misture tudo, junte a os gnochis já cozidos e está pronto!



Tempo
20 Minutos



Doses
4



SOBREMESAS

Donuts



Ingredientes

- 3 ovos
- 75g de açúcar fino ou adoçante
- 450g de farinha de trigo (sem fermento) 20g de manteiga
- derretida 100 ml de leite ou
- bebida vegetal Gotas de
- essência de baunilha 2 colheres
- de chá de fermento Pitada de sal
-

Passos

1. Numa taça coloque os ovos, junte o açúcar, uma pitada de sal e a baunilha e bata até obter um creme homogêneo.
2. Junte a manteiga derretida e o leite e volte a bater.
3. Adicione a farinha e o fermento, envolva bem e amasse... Deixe repousar cerca de 30 minutos.
4. Estenda a massa, corte em círculos e coloque na AirFryer 12 mins a 180°C.
5. Para a cobertura, pulverize o açúcar/adoçante ou utilize açúcar em pó, coloque numa taça junte o extracto de baunilha e vá adicionando o leite/bebida vegetal colher a colher. Vá mexendo até obter uma consistência líquida e homogênea.
6. Retire os donuts da AirFryer e pincele com a cobertura.



Tempo
30 Minutos



Doses
4

Churros



Tempo
30 Minutos



Doses
15

Ingredientes

- 250 ml de água
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 110 gr de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de stevia ou outro adoçante
- Stevia e canela em pó (para polvilhar no final)

Passos

1. Num tacho, comece por colocar a água, o óleo de coco e o adoçante/açúcar. Deixe ferver.
2. Assim que ferver, retire do lume, adicione a farinha e envolva bem.
3. Junte os ovos 1 a 1 e continue a mexer.
4. Transfira a massa para um saco de pasteiro e pre-aqueça a AirFryer a 180°C.
5. Pincele o cesto da AirFryer com óleo de coco, e coloque os churros. Programe 6/8 mins a 180°C.
6. Retire os churros um a um e polvilhe com stevia (açúcar) e canela.

Brownies



Ingredientes

- 3 ovos
- 200 g de chocolate
- 75 g de manteiga ou 40 g de iogurte
- 75 g de açúcar ou adoçante
- 60 g de farinha com fermento

Passos

1. Começamos por derreter o chocolate em banho maria, juntamente com a manteiga ou iogurte.

2. Bata os ovos com o açúcar/adoçante e junte o chocolate já derretido e envolva bem. 3. Adicione a farinha polvilhada e envolva. 4. Coloque numa forma rectangular e leve à AirFryer 8 minutos para ficar mal cozido- 10 minutos para ficar melhor cozido a 180°C.

5. Retire e parta em cubos, sirva com gelado ou frutos vermelhos.

Ou tente não comer tudo duma só vez. Não vai sobrar pitada!



Tempo
20 Minutos



Doses
8

Fritos de maçã



Ingredientes

- 2 maçãs à rodelas
- 1 ovo
- 50 g de iogurte grego
- 100g farinha de aveia ou farinha de arroz
- Canela em pó q.b.
- Açúcar ou adoçante
- Essência de baunilha

Passos

1. Numa taça comece por colocar o ovo, a farinha, o iogurte e mexa bem.
2. Adicione o açúcar ou adoçante, a canela e a essência de baunilha e envolva tudo até obter uma consistência homogênea.
3. Descasque as maçãs, retire o caroço e corte rodelas de maçã.
4. Coloque na AirFryer forrada com papel vegetal e programe 10 mins a 180°C.
5. Sirva polvilhando com açúcar e canela em pó.



Tempo
20 Minutos



Doses
8

Rabanadas

Ingredientes

- 1 pão fatiado (preferencialmente com 2 dias)
- 1 litro de leite ou bebida vegetal
- 3 ovos
- 2 paus de canela
- Mel (ou xarope de agave)
- 2 casquinhas de limão
- Canela em pó q.b.

Passos

1. Num prato, coloque o leite, os paus de canela e as casquinhas de limão, deixe aromatizar e demolhe o pão.
2. Noutro prato bata os ovos, adicione um pouco de adoçante ou mel.
3. Passe o pão pelo ovo batido e coloque no tabuleiro da fritadeira forrado com papel vegetal. Programe 8 minutos a 180°C.
4. Retire da fritadeira, polvilhe com canela e adoçante ou mel a gosto.



Tempo
30 Minutos



Doses
1

Pão de ló cremoso



Ingredientes

- 8 gemas de ovo
- 2 ovos
- Pitada de sal
- 80 gr de açúcar
- 60 gr de farinha com fermento

Passos

1. Começamos por bater as gemas com os ovos, o sal e o açúcar cerca de 15 minutos.
2. Colocamos a farinha e o fermento em pó e envolvemos gentilmente.
3. Vertemos para uma forma forrada com papel vegetal.
4. Leve à AirFryer até 8 minutos a 180°C.
5. Para saber se está no ponto fazer o teste do palito (nas pontas tem de sair seco). Ao meio terá de estar bem húmido.
6. Retiramos, deixamos arrefecer e tentamos não comer tudo de uma só vez.



Tempo
15 Minutos



Doses
8

Cheesecake americano

Ingredientes

- 12 unidades de bolacha integral
- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco

INGREDIENTES RECHEIO

- 4 ovos
- 1 embalagem de queijo rreme ou queijo Ricotta
- 4 colheres de sopa de iogurte grego
- 6 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 3 colheres de sopa de farinha com fermento
- Gotas de aroma de baunilha
- Sumo de limão

INGREDIENTES COBERTURA

- Compota de morango ou frutos silvestres

Passos

1. Comece por triturar a bolacha com a manteiga ou óleo coco. Forre o fundo de uma tarteira com papel vegetal, adicione a bolacha, espalhe bem e leve ao frigorífico 10 minutos.
2. Numa taça misture, os ovos, o açúcar, o queijo, o iogurte e a farinha e bata tudo muito bem. Adicione as gotas de baunilha e o sumo de limão e volte a bater.
3. Coloque na forma, por cima da base, e leve à AirFryer cerca de 15mins ou até estar cozido.
4. Retire, deixe arrefecer e cubra com compota.

Aproveite cada garfada desta maravilha!



Tempo
45 Minutos



Doses
8