

Sergio Castaño Jiménez

@Hablando de raciones

Rafael Marín Aguilera

AIRFRYER

UNA RELACION SANA CON LA COMIDA



OBERON

AIRFRYER

UNA RELACIÓN SANA CON LA COMIDA



Primera edición, septiembre de 2025

Diseño de cubierta e interiores: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos y las fotografías: Sergio Castaño Jiménez y Rafael Marín Aguilera @hablandoderaciones



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2025

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Depósito legal: M. 9 913-2025

ISBN: 978-84-415-5213-5

Impreso en España

*Este libro va dedicado a ti y a esa airfryer
que probablemente está guardada en su caja,
es hora de sacarla, crear una buena relación con tu comida,
mimarte y juntos formar el mejor equipo de la cocina!*

ÍNDICE

9 INTRODUCCIÓN

23 BÁSICOS

24 ▶ Crutones

26 ▶ Huevo duro

28 ▶ Huevo no frito

30 ▶ Huevo poché

32 ▶ Jamón crujiente

34 ▶ Patata asada

36 ▶ Patatas a lo pobre con cebolla
y pimientos

38 ▶ Patatas fritas

41 SNACKS

42 ▶ Bites de pasta en Airfryer

46 ▶ Crujientes de queso brie

48 ▶ Chips de kale crujientes

50 ▶ Garbanzos especiados
crujientes

52 ▶ Mazorca de maíz

54 ▶ Nachos crujientes

56 ▶ Pops de salmón

58 ▶ Zanahorias asadas

61 VERDURAS

62 ▶ Boniato asado con guacamole

64 ▶ Brócoli gratinado

66 ▶ Champiñones rellenos

68 ▶ Escalivada de verduras

70 ▶ Frittata exprés

72 ▶ Guisantes con jamón

74 ▶ Lasaña de calabacín

76 ▶ Pimientos rellenos

78 ▶ Pisto

80 ▶ Ratatouille

83 PASTAS Y LEGUMBRES

84 ▶ Alubias con tomate cherry

86 ▶ Fideuá

88 ▶ Garbanzos estilo Thai

92 ▶ Lentejas con verduras

94 ▶ Mac and cheese

96 ▶ Ñoquis caprese

98 ▶ Pasta Boloñesa

100 ▶ Pizza de quinoa

102 ▶ Tallarines con salmón y feta

105 CARNES

- 106 ▶ Cachopo de pollo
- 108 ▶ Costillas con mostaza y miel
- 110 ▶ Fiambre de pavo
- 112 ▶ Filetes rusos con tomate
- 114 ▶ Hamburguesa crujiente de pollo
- 116 ▶ Lacón con patatas
- 118 ▶ Lomo en salsa con champiñones
- 120 ▶ Pollo asado
- 124 ▶ Roti de pollo
- 126 ▶ Salchichas al vino

129 PESCADO

- 130 ▶ Boquerones al limón
- 134 ▶ Calamares en salsa
- 136 ▶ Dorada al horno con patatas
- 138 ▶ Mejillones tigre
- 142 ▶ Merluza con jamón serrano
- 144 ▶ Merluza en salsa verde
- 146 ▶ Pulpo con puré de patatas
- 148 ▶ Rape Wellington
- 150 ▶ Salmón con costra de pistachos
- 152 ▶ Sepia al ajillo

155 POSTRES

- 156 ▶ Avena con plátano y chocolate
- 158 ▶ Bizcocho de limón
- 160 ▶ Brownie
- 162 ▶ Cinamon rolls
- 166 ▶ Cookie de tiramisú
- 170 ▶ Cheesecake de Nutella
- 172 ▶ Dónuts
- 174 ▶ Granola de arándanos y pistachos
- 176 ▶ Tarta de manzana
- 178 ▶ Tarta de pistacho

181 RECETAS PARA LOS MÁS PEQUES

- 182 ▶ Alitas de pollo crujiente
- 184 ▶ Brochetas de pasta estilo pizza
- 186 ▶ Flamenquín
- 188 ▶ Hamburguesa de pollo y brócoli
- 190 ▶ Minipizzas de patata
- 192 ▶ Quesadilla de pollo
- 194 ▶ Rabas de calamar
- 196 ▶ Raviolis de calabacín
- 198 ▶ Tortilla de patatas
- 200 ▶ Varitas de merluza

205 AGRADECIMIENTOS



INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez te has sentido envuelto en la trampa de las dietas estrictas, las restricciones o la obsesión con los números [calorías, gramos, kilos] que no puedes seguir y que te llenan de remordimientos cada vez que te das un gusto? Si es así, ¡este es tu libro!

En «Airfryer, una relación sana con la comida», no vas a encontrar solo recetas fáciles, saludables y con un sabor de locura hechas en tu airfryer, sino que además te vamos a hablar de algo mucho más importante y es que comer sano no tiene que estar lleno de culpas, porque te vamos a enseñar a crear una buena relación con la comida. Lo que queremos es que disfrutes cocinando y comas sin culpa, que disfrutes de los sabores y de sentirte bien contigo mism@, cuando estes realizando ese placer tan maravilloso que es el del alimentarte.

Siempre nos han dicho que comer sano es comer «lechuga/pechuga» o dietas super estrictas de x calorías, imposibles de mantener en el tiempo, y con un efecto rebote que te lleva a la desidia, la obsesión y cosas peores... Pero eso no es verdad, comer saludable no es prohibir, no es limitarte, sino aprender a disfrutar de lo que comes y escuchar a tu cuerpo. Es un proceso natural, que consiste en aprender a disfrutar de los alimentos frescos, a saborear cada bocado y a dejar de ver la comida como una fuente de estrés o de culpa. Comer tiene que ser algo positivo, nunca una carga llena de reglas estrictas imposibles de mantener a largo plazo.

Y como seguramente piensas que en el airfryer solo se pueden hacer patatas fritas, te podemos decir que eso es quedarte en el «Nivel 1 Principiante de airfryer» y para eso en las páginas de este libro te traemos un montón de recetas para tu airfryer llenas de sabor. Recetas que van mucho más allá de las típicas recetas aburridas de “comida saludable” que nos dicen que tenemos que comer: desde unas lentejas a un cachopo, y sin olvidarnos de esos postres que tanto nos gustan. Tienes opciones para el día a día, recetas para los más peques de la casa o esas recetas para cuando se te antoja algo especial, para llevar a tu airfryer al máximo nivel.

Para nosotros lo más importante es que no te prives ni de sabor, ni de variedad. Porque la comida saludable también esta rica, es divertida, es básicamente, ¡la comida que comían nuestros abuelos y ellos si que sabían comer bien!

Además en cada receta encontraras dos bonus track: por un lado un truco nutricional para que (si te apetece) aportes un extra de contenido nutricional, sin perder ese sabor. Y, como no podía ser de otro modo, el conteo de raciones de hidratos de carbono para nuestra comunidad de diabetes, que tanto nos ha dado en este viaje y a la que estamos tan agradecidos.

Pero, como te hemos dicho, para nosotros lo más importante no solo son las recetas, sino que entiendas que lo importante es crear una buena relación con la comida, y eso pasa sin duda, por tener la mentalidad correcta, por no ver a la comida como el enemigo o como una obligación.

¿Cuántas veces has comido por estrés, por tristeza o por ansiedad? Sí, eso es un ejemplo muy claro de lo mucho que influyen nuestras emociones en cómo nos alimentamos. Olvídate de ser perfecto, de esas dietas restrictivas, de tener que hacerlo todo bien siempre, de complejos, de la culpa... En el momento en el que emocionalmente crees una buena relación con tu comida, es cuando todo mejorará y la alimentación será la forma en que te sientas bien y no al contrario. Por eso, cuidar de nuestra salud mental es tan importante como cuidar lo que ponemos en nuestro plato.

Queremos que disfrutes de la cocina, que lo hagas con esas ganas e ilusión que seguramente lo hacías de pequeñ@ con tu madre o tu abuela, que te diviertas probando nuevas recetas y sobre todo, que te sientas bien con lo que comes. Que veas la comida como una fuente de nutrición y energía y no como una carga, y que estas recetas sean ¡un acto de amor hacia ti mism@!

Por eso, este libro, no es solo un libro de recetas en tu airfryer, sino que queremos que sea tu guía para ser más libre y disfrutar de la comida como nunca antes lo has hecho.

¡Bienvenido a airfryer, una relación sana con la comida!

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: MITOS Y REALIDADES

Si ves esta imagen ¿pensarías que esto forma parte de una dieta equilibrada?



Nadie puede decir que no es una dieta equilibrada pero, ¿es saludable?

Durante años, nos han contado que una alimentación equilibrada debe contener un 50-60 % de hidratos de carbono, un 15-20 % de proteínas y un 20-30 % de grasas. Si analizamos este menú de comida rápida, vemos que en efecto:

- 50-60 % de hidratos de carbono: patatas y pan de hamburguesa
- 15-20 % de proteínas: carne
- 20-30 % de grasas: salsas, aceites de los fritos.

El problema que hemos vivido durante décadas es que nos teníamos que centrar en porcentajes, sin tener en cuenta la calidad de los alimentos. No es lo mismo obtener carbohidratos de una fruta que de una galleta industrial. Las grasas no son malas si provienen de fuentes saludables como el aguacate, el aceite de oliva o los frutos secos. Y no necesitamos «una cantidad fija» de proteínas al día si nuestra actividad física y metabolismo varían constantemente.

Hablar de alimentación saludable no es solo hablar de qué comemos, sino de cómo nos relacionamos con la comida. Durante años nos han vendido la idea de que comer sano es seguir una tabla estricta de porcentajes de macronutrientes, contar calorías al milímetro y vivir pendientes de la báscula. Pero la realidad es muy distinta, las necesidades nutricionales varían según factores individuales como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y condiciones de salud específicas.

Una alimentación saludable es aquella que nos proporciona los nutrientes necesarios para sentirnos bien, tener energía y cuidar nuestra salud a largo plazo. En ella no puede haber prohibiciones ni un seguimiento continuo de dietas; consiste en aprender a escuchar a nuestro cuerpo y darle lo que realmente necesita.

¿CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SIN CAER EN ENGAÑOS?

- Olvida las dietas rígidas y empieza a observar cómo te sientes con los alimentos que comes.
- Si una dieta es tan estricta que no puedes seguirla a largo plazo, no es saludable.
- Prioriza alimentos frescos y mínimamente procesados; incluye una gran variedad de estos. Básicamente, aliméntate como lo hacían tus abuelos: frutas, verduras, carnes, pescados, cereales integrales...
- Come de todo, olvídate de «alimentos prohibidos» y «superalimentos».
- Planifica tus comidas, intenta preparar menús semanales que incluyan una variedad de alimentos nutritivos.
- Cocina en casa, no hay nada mejor que preparar alimentos en casa para tener control sobre los ingredientes y métodos de cocción.
- No te obsesiones con el peso, sino con tu bienestar general.

- Aprende a cocinar y disfrutar del proceso.
- Infórmate sobre la nutrición basada en la evidencia; así podrás tomar decisiones alimentarias conscientes.
- No caigas en el marketing de productos «light», «bajos en grasa» o «sin azúcares añadidos» sin leer bien sus ingredientes.
- Recuerda que un postre o una comida fuera de lo habitual no va a arruinar tu salud. La clave está en el conjunto, no en lo puntual.

LA MENTIRA DEL IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)

El IMC se ha sido utilizado durante años como referencia para definir si alguien está en «peso ideal», «sobrepeso» u «obesidad». Pero este indicador está obsoleto, ya que presenta muchas limitaciones, es muy simple y poco fiable:

- No diferencia entre masa muscular y grasa corporal.
- No mide hábitos ni salud metabólica. Puedes tener un «peso normal» según el IMC y, sin embargo, llevar una alimentación deficiente.
- Variabilidad individual: no considera factores como la edad, el sexo y la etnia.

Está más que demostrado que la salud no es un número en la báscula ni en una fórmula matemática. Lo importante es cómo te sientes, cuál es tu energía diaria, tu analítica sanguínea y tu calidad de vida.

HÁBITOS SALUDABLES: MÁS ALLÁ DE LA DIETA Y EL EJERCICIO

Cuando pensamos en un estilo de vida saludable, lo primero que nos viene a la cabeza es siempre «dieta y ejercicio» y, si bien es cierto que alimentarse de forma saludable y moverse con regularidad son pilares fundamentales para la salud, no son los únicos pilares que influyen en nuestro bienestar. No podemos olvidarnos de:

- 1 Salud mental:** tanto la alimentación como la actividad física están estrechamente relacionadas con nuestro estado emocional. Y manejar el estrés, gestionar las emociones y practicar técnicas de relajación son esenciales en nuestra salud diaria.
- 2 Ocio:** rodearse de una comunidad de apoyo, compartir momentos con amigos y familia, mantener una vida social activa y darte caprichos, son de las cosas que más positivamente impactan en nuestra salud.
- 3 Descanso y sueño de calidad:** un buen descanso es fundamental para la regeneración del cuerpo y la mente. Deberíamos poder dormir entre 7 y 9 horas por noche para favorecer el rendimiento físico y mental, y regular el apetito.

En resumen, alimentarse bien es mucho más fácil de lo que nos han hecho creer. Y si alimentarnos de forma saludable no se trata de prohibiciones ni de seguir dietas de moda, sino de aprender a escuchar a nuestro cuerpo y darle lo que realmente necesita, está claro que no solo importa QUÉ comemos, sino CÓMO lo hacemos. Por tanto, es esencial para nosotros hablar en este libro de cómo crear una buena relación con la comida, que, por cierto, es nuestro lema.

CREA UNA BUENA RELACIÓN CON LA COMIDA

La mayoría de las veces, cuando pensamos en «comer sano», nos imaginamos un menú aburrido, el típico lechuga-pechuga lleno de alimentos prohibidos y sin poder disfrutar de lo que comemos. Y he de decirte que eso no es cierto. Comer de manera saludable no significa comer siempre lo mismo, ni renunciar a lo que nos gusta. Se trata de comer como comían nuestros abuelos, de encontrar un equilibrio y, sobre todo, de disfrutar del proceso.

Todos hemos pasado por etapas en las que nos obsesionamos con «comer bien», pero, en realidad, lo más importante es aprender a escuchar a nuestro cuerpo y a relacionarnos sin culpa con la comida. No hay alimentos prohibidos, solo elecciones inteligentes. Y eso es justo lo que queremos transmitirte con este libro.

En estas páginas vas a encontrar un montón de recetas que te demostrarán que comer sano puede ser variado, fácil y, lo más importante, superrico. Nos gustaría que disfrutaras cocinando y que vieras la alimentación saludable no como un castigo, sino como una opción para conocer nuevos sabores, texturas y combinaciones.

Así que olvídate de la idea de que comer sano es solo pollo a la plancha y ensalada, y encuentra en nuestro libro opciones para todos los gustos, momentos y antojos, porque creemos firmemente que la clave está en la variedad y en el placer de comer sin culpa.

CREA UNA BUENA RELACIÓN CON LA COMIDA

¿Cuántas veces has estado a dieta? Y de ellas, ¿cuántas has sentido que no podías mantenerla o, una vez que la dejabas, volvías a los mismos hábitos que antes, por el llamado efecto rebote? Si a cualquier médico le dijese que hay un fármaco que, en más del 90 % de las veces que lo pauta, no funciona, absolutamente todos dejarían de prescribirlo. Pero esto no ocurre con las dietas, todo lo contrario: aun sabiendo que no funcionan, se siguen pautando. En cualquier hospital de España, se sigue creyendo que a una persona, si le sacas un papel tipo de un cajón con una dieta de 1500 kcal, que le entregas a la mayoría de tus pacientes, sin individualizar, le va a funcionar...

Spoiler...

¡NO FUNCIONA!

Eso tiene una explicación: las dietas tradicionales no son sostenibles. Se enfocan en reglas rígidas, como contar calorías o eliminar alimentos, pero no abordan el problema real: cómo nos relacionamos con la comida.

Vivimos en un mundo donde las dietas restrictivas, los ideales corporales poco realistas y el estrés crónico están a la orden del día, y crear una buena relación con la comida es el paso más importante para llevar una vida más saludable y equilibrada. Esto no solo tiene que ver con lo que comemos, sino también con cómo nos sentimos respecto a la comida, nuestro cuerpo y la forma en que manejamos el estrés. La evidencia científica respalda la importancia de una relación sana con la comida como pilar para el bienestar físico y mental.

La mayoría de las dietas nos llevan a desconectarnos de nuestro cuerpo. En lugar de escuchar nuestras señales naturales de hambre y saciedad, seguimos reglas externas que nos hacen sentir

culpa si nos salimos del plan, fomentan una mentalidad de todo o nada, donde un desliz nos hace sentir fracasados. Además, las dietas pueden generar obsesión, ansiedad y una desconexión total con nuestras señales de hambre y saciedad. Esto no solo es agotador, sino que también puede generar ansiedad y una relación negativa con la comida. ¿Realmente queremos vivir así?

Una buena relación con la comida no se trata de comer perfectamente todo el tiempo. Se trata de disfrutar los alimentos sin culpa, de escuchar a tu cuerpo y de dejar de ver la comida como un enemigo.

Tener una buena relación con la comida no se trata de comer perfectamente todo el tiempo, se trata de disfrutar de los alimentos sin culpa, de escuchar a tu cuerpo, practicando la alimentación consciente y atendiendo a las señales de hambre y saciedad de nuestro cuerpo. No tienes que ver la comida como un enemigo, sino crear una relación positiva con la comida que te ayude a ver los alimentos como fuente de energía, nutrición y placer, en lugar de como simples números calóricos.

Te pongo un ejemplo: cuando un niño pequeño tiene hambre, come. Cuando está lleno, deja de comer. No cuenta calorías ni piensa si debería o no comerse un donut. Esa es la conexión natural que debemos recuperar.

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN NUESTRA ALIMENTACIÓN

¿Alguna vez has comido por ansiedad, tristeza o estrés? Esto es porque nuestra relación con la comida está profundamente influida por cómo nos sentimos emocionalmente. Pero cuando el estrés se convierte en algo crónico, puede tener efectos graves en nuestra salud.

El estrés libera una hormona llamada cortisol, que no solo aumenta el apetito, sino que también puede contribuir a la acumulación de grasa en el abdomen. Además, el estrés prolongado y la salud mental deteriorada generan inflamación en el cuerpo.

Según investigaciones recientes, el estrés activa el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) y el sistema nervioso simpático, lo que conduce a la liberación de citoquinas proinflamatorias como la interleucina-6 (IL-6) y el factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α). Esta inflamación crónica está asociada con diversas enfermedades, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos autoinmunes.

Por eso, cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar lo que comemos.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: UNA HERRAMIENTA PRÁCTICA

Una estrategia eficaz para mejorar nuestra relación con la comida y reducir el impacto del estrés es practicar la alimentación consciente (*mindful eating*), que no significa otra cosa que: estar presente mientras comes. En lugar de comer rápido frente a una pantalla, intenta disfrutar el sabor, la textura y el aroma de los alimentos. Esto te va a ayudar a identificar cuándo estás lleno y evitará que comas por impulso. Además, convierte la comida en una experiencia placentera en lugar de una fuente de estrés.

Además, si lo unes con técnicas para gestionar el estrés, como la meditación, el yoga o el ejercicio regular, vas a conseguir reducir los niveles de cortisol y las respuestas inflamatorias. Con todo esto, no solo vas a mejorar tu bienestar general, sino que también conseguirás una mayor conexión entre mente y cuerpo, lo que puede influir positivamente en tus elecciones alimenticias.

5 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EMPEZAR HOY A CREAR UNA BUENA RELACIÓN CON LA COMIDA

- 1 Deja las dietas atrás.** No necesitas reglas estrictas. Escucha a tu cuerpo y elige alimentos que te hagan sentir bien.
- 2 Aprende a diferenciar el hambre física del hambre emocional.** Cuando sientas ganas de comer, pregúntate: «¿Es hambre real o estoy buscando consuelo en la comida?».
- 3 Intenta reducir el estrés.** Prueba actividades que te relajen, como caminar, meditar o simplemente darte un momento de pausa.
- 4 Sé amable contigo mismo.** Si tienes un día en el que comes más de lo habitual, no pasa nada. La perfección no existe. Y si haces un pequeño paso hacia un estilo de vida más saludable, celébralo.
- 5 Siempre que puedas, opta por alimentos nutritivos y antiinflamatorios.** Llena tu plato de frutas, verduras, grasas saludables y proteínas magras. Tu cuerpo te lo agradecerá.

TIPOS DE RECIPIENTES APTOS PARA LA FREIDORA DE AIRE

Gracias a la tecnología de circulación de aire caliente, la freidora de aire permite cocinar de manera rápida y eficiente con una gran diversidad de materiales, pero es importante destacar que no todos los recipientes son aptos para ser usados en la freidora de aire. Algunos materiales pueden dañarse debido al calor intenso y la circulación de aire caliente. A continuación, te detallamos los tipos de recipientes más comunes y seguros para usar en tu freidora de aire, junto con sus características y recomendaciones de uso:

1 Recipientes de metal

Los recipientes de metal incluyen moldes de acero inoxidable, aluminio, hierro fundido y algunos tipos de metal esmaltado. Son extremadamente resistentes y permiten una cocción rápida y uniforme gracias a su capacidad para conducir bien el calor.

Usos recomendados:

- **Panes y pasteles:** suelen ser perfectos para la cocción de masas y pasteles, ya que distribuyen el calor de manera uniforme.
- **Carnes y verduras:** los recipientes de metal también son ideales para hornear carnes, como pollo o cerdo, y verduras asadas, ayudando a que se doren bien por fuera y queden jugosas por dentro.

2 Recipientes de silicona

La silicona es un material flexible y resistente a temperaturas extremas. Los recipientes de silicona son muy populares por su facilidad para desmoldar y porque no se deforman ni dañan fácilmente, lo que los hace ideales para recetas como pasteles y postres.

Usos recomendados:

- **Bizcochos, muffins y cupcakes:** la flexibilidad de la silicona permite que los bizcochos y muffins se desmolden fácilmente, evitando que se queden pegados al molde.
- **Galletas y postres:** también son ideales para hacer pequeños postres como galletas, tartas o incluso helados caseros.

3 Recipientes de vidrio

Los recipientes de vidrio resistentes al calor (como el borosilicato) son ideales para la cocina en general, incluyendo el uso en la freidora de aire. Son altamente resistentes a los cambios de temperatura y son excelentes para una cocción lenta y controlada.

Usos recomendados:

- **Gratinados y lasañas:** el vidrio es ideal para recetas que requieren cocción de capas, como lasañas, gratinados o soufflés, ya que distribuye el calor de manera uniforme.
- **Cocción de carnes:** también es perfecto para platos de carne que requieren una cocción suave y uniforme.

4 Recipientes de cerámica

Los recipientes de cerámica son conocidos por su capacidad para distribuir el calor de manera uniforme, lo que ayuda a cocinar los alimentos de forma constante y controlada. La cerámica es perfecta para mantener la temperatura de los alimentos durante más tiempo.

Usos recomendados:

- **Platos horneados y cazuelas:** la cerámica es perfecta para hornear pan, gratinar verduras o hacer cazuelas.
- **Postres:** son excelentes para hacer postres cocidos como flanes, crumbles o pudín.

5 Papel de horno y moldes desechables

El papel de horno y los moldes desechables de aluminio son opciones sencillas y económicas que puedes usar en la freidora de aire. El papel de horno es ideal para evitar que los alimentos se peguen, mientras que los moldes desechables son perfectos para recetas individuales o cuando no quieres hacer limpieza.

Usos recomendados

- **Pequeños pasteles y postres:** los moldes desechables de aluminio son ideales para recetas pequeñas, como minitartas, quiches o pasteles individuales.
- **Empanadas y panecillos:** el papel de horno ayuda a evitar que las masas se peguen, permitiendo una cocción limpia y fácil.

10 CONSEJOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO TU FREIDORA DE AIRE

1 Precalienta siempre tu freidora de aire

Aunque no todas las recetas lo requieren, precalentar la freidora de aire es una de las mejores maneras de asegurar una cocción rápida y uniforme. Esto es especialmente importante para recetas que requieren un buen dorado, como croquetas, empanadas o carnes.

2 Usa la cantidad adecuada de aceite

Usa aceite en spray para evitar aplicar demasiado y lograr una capa fina y uniforme. Es importante recordar que el aceite ayuda a dorar los alimentos y a mantener su textura crujiente. Además, elige aceites con punto de humo alto como el de aguacate o el aceite de oliva virgen extra.

3 No sobrecargues la canasta

Sobrecargar la canasta de la freidora de aire puede afectar negativamente a la circulación de aire y la cocción, puede dar como resultado un dorado desigual y una cocción incompleta. Para obtener los mejores resultados, es mejor cocinar los alimentos en capas finas y uniformes. Si es necesario, cocina en varias tandas.

4 Revisa y sacude los alimentos a mitad de cocción

La circulación de aire en estas freidoras es crucial para una cocción uniforme. Durante el proceso de cocción, saca la canasta y agita o voltea los alimentos para que todos se cocinen de manera homogénea. Esto es especialmente importante para alimentos como patatas fritas, verduras o filetes de pescado.

5 Juega con los tiempos de cocción

Cada modelo de freidora de aire es diferente, así que es importante ajustar el tiempo y la temperatura según el modelo de freidora que uses. Si los alimentos no se cocinan lo suficientemente rápido, puedes aumentar ligeramente la temperatura, pero si se doran demasiado rápido, baja un poco la temperatura.

6 Aprovecha las funciones extras de tu freidora de aire

Algunos modelos de freidoras de aire tienen funciones adicionales que te pueden ayudar a sacarle más provecho. Por ejemplo:

- **Deshidratar:** perfecto para hacer frutas secas, chips de vegetales...
- **Recalentar:** la freidora de aire es ideal para recalentar alimentos, como pizza o pasta, sin perder su textura crujiente.
- **Grill:** muchos modelos tienen una función de parrilla que te permite cocinar carnes a la perfección, dándoles un dorado exterior sin resecar el interior.

7 Adapta tus recetas tradicionales

Muchos platos tradicionales que normalmente se hacen en el horno pueden adaptarse fácilmente a la freidora de aire. Para hacer el cambio, solo ajusta la temperatura y el tiempo. Generalmente, la freidora de aire cocina más rápido que un horno convencional, así que reduce un poco el tiempo de cocción y revisa a mitad de proceso para asegurarte de que todo esté bien cocinado.

8 Evita usar alimentos empanados demasiado gruesos

Los alimentos empanados, como las croquetas o los aros de cebolla, deben tener una capa de empanado fina y uniforme para obtener el mejor resultado. Si el empanado es demasiado grueso o pesado, puede no cocinarse correctamente, haciendo que el exterior quede demasiado dorado mientras el interior sigue crudo. Si quieres un empanado más crujiente, puedes rociar un poco de aceite adicional durante la cocción.

9 Usa recipientes adecuados para cada tipo de receta

Asegúrate de que el recipiente que uses sea apto para altas temperaturas. Además, si estás horneando, utiliza recipientes que permitan que el aire caliente circule alrededor de la comida para lograr una cocción uniforme.

10 No te olvides de la limpieza

Aunque la freidora de aire requiere menos aceite y, por lo tanto, ensucia menos que otros métodos de cocción, siempre es importante limpiarla regularmente. La canasta y la bandeja suelen tener restos de comida, y la acumulación de grasa puede afectar el rendimiento. Limpia después de cada uso para mantener la eficiencia de la freidora y la calidad de la comida.

LA DESPENSA SALUDABLE: TODO LO QUE NECESITAS PARA COCINAR CON TU AIRFRYER

Imagínate que llegas a casa después de todo el día trabajando, ocupándote de tus hijos, con el estrés a tope y te das cuenta de que no tienes apenas ingredientes para ponerte a preparar la cena... ¿Qué vas a hacer? O pedir comida rápida, o preparar cualquier cosa sin pararte a pensar en lo que estás haciendo.

En cambio, si tienes una despensa bien equipada, esto va a ser la clave para disfrutar de recetas, tanto saladas como dulces, con tu airfryer. Tener los ingredientes adecuados no solo facilita el proceso de cocinar, sino que también nos ayuda a tomar mejores decisiones alimenticias en nuestro día a día, y te asegura que siempre tendrás opciones saludables disponibles, sin depender de comida rápida o precocinada.

Aquí te dejamos una guía de los alimentos básicos que no pueden faltar en tu despensa saludable y por qué son importantes.

1 Aceites saludables: aceite de oliva virgen extra, aceite de coco

Los aceites y condimentos no solo añaden sabor, sino que también aportan nutrientes esenciales. El truco está en usarlos con moderación; puedes utilizar el aceite con un dispensador en spray o pulverizador para así controlar la cantidad que usas y conseguir ese dorado perfecto en la airfryer. Además, el aceite de coco es perfecto para cocinar a altas temperaturas o para hacer postres saludables.

2 Especies y hierbas: pimienta negra, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón, orégano, tomillo, cúrcuma, comino...

Las especias aportan sabor sin añadir calorías ni grasas. Además, muchas tienen propiedades antiinflamatorias, como la cúrcuma, o antioxidantes, como el pimentón.

3 Cereales integrales: avena, quinoa, arroz integral, cuscús...

Son una fuente de fibra, lo que ayuda a mantenernos saciados por más tiempo, estabiliza los niveles de azúcar en sangre y aporta energía. La avena, por ejemplo, es ideal para el desayuno; puedes agregarla a batidos, yogur o hacer barritas energéticas caseras. En cuanto a la harina de almendra, es la opción perfecta si buscas alternativas sin gluten.

4 Legumbres: garbanzos, lentejas, alubias, edamame, judías...

Son una fuente excelente de proteínas vegetales, ricas en fibra, muy versátiles y además aportan carbohidratos complejos que te darán energía. Puedes usarlas en guisos, ensaladas o como snacks crujientes en la Airfryer.

5 Proteínas magras: pollo, pavo, pescado blanco, huevos, tofu, tempeh...

Estas proteínas ayudan a mantener los músculos, favorecer la saciedad, además de ser bajas en grasas saturadas.

6 Frutas y verduras: zanahorias, calabacín, brócoli, pimientos, espinacas, fresas, arándanos, mango, pasas, dátiles...

Las puedes tener frescas, congeladas y deshidratadas; son esenciales en nuestra alimentación. Aportan vitaminas, minerales y fibra. Las verduras congeladas son una excelente opción para tener productos frescos a mano todo el año. Pasa lo mismo con las frutas, son una manera natural de endulzar tus recetas.

7 Frutos secos y semillas: almendras, nueces, semillas de chía, lino, girasol...

Aportan grasas saludables, textura y un extra de nutrientes como omega-3 y antioxidantes.

8 Cacao en polvo sin azúcar

Es una fuente natural de antioxidantes, mejora el estado de ánimo y aporta un sabor intenso y delicioso a tus postres.

9 Lácteos o alternativas vegetales: yogur natural, queso fresco batido, bebida de almendra o avena...

Aportan cremosidad, proteínas y son la base perfecta para muchas preparaciones tanto dulces como saladas. Una excelente fuente de probióticos. Quesos bajos en grasa, como el ricotta o el queso fresco, son perfectos para darle gracia a una ensalada, pasta o como relleno de tortillas.

10 Conservas: pescados y marisco, legumbres, verduras, frutas, salsas...

Las conservas son un recurso excelente para esos días en los que no has tenido tiempo de pensar en nada, son prácticas, versátiles y nos permiten improvisar comidas nutritivas en poco tiempo (mejor al natural o en aceite de oliva).

AIRFRYER

UNA RELACIÓN SANA CON LA COMIDA

¿Buscas recetas rápidas, saludables y llenas de sabor para tu Airfryer?

Dos enfermeros apasionados por la cocina y la salud se han unido para crear este libro único, diseñado para quienes quieren disfrutar de platos deliciosos sin complicaciones.

Desde *snacks* irresistibles hasta comidas completas, aquí encontrarás recetas pensadas para aprovechar al máximo tu Airfryer, con ingredientes fáciles de conseguir y pasos sencillos de seguir.

Tanto si eres principiante como experto, este libro es tu mejor aliado en la cocina. Descubre cómo combinar salud y sabor con el electrodoméstico que está revolucionando las cocinas de todo el mundo.

OBERON

www.oberonlibros.com

