

FIT HAPPY SISTERS



# Recetas Saludables

CON

# AIRFRYER

LA GUÍA DEFINITIVA. TRUCOS, CONSEJOS Y RECETAS





*Recetas Saludables*  
CON  
**AIRFRYER**

LA GUÍA DEFINITIVA. TRUCOS, CONSEJOS Y RECETAS

OBERON

# Introducción

PÁGINA 15

RECETAS  
BÁSICAS

CON

*Airfryer*

PÁGINA 27

RECETAS  
de  
PICOTEO

PÁGINA 51

PLATOS  
*Principales*

PÁGINA 79

# RECETAS *dulces*

PÁGINA 147

# *Menús*

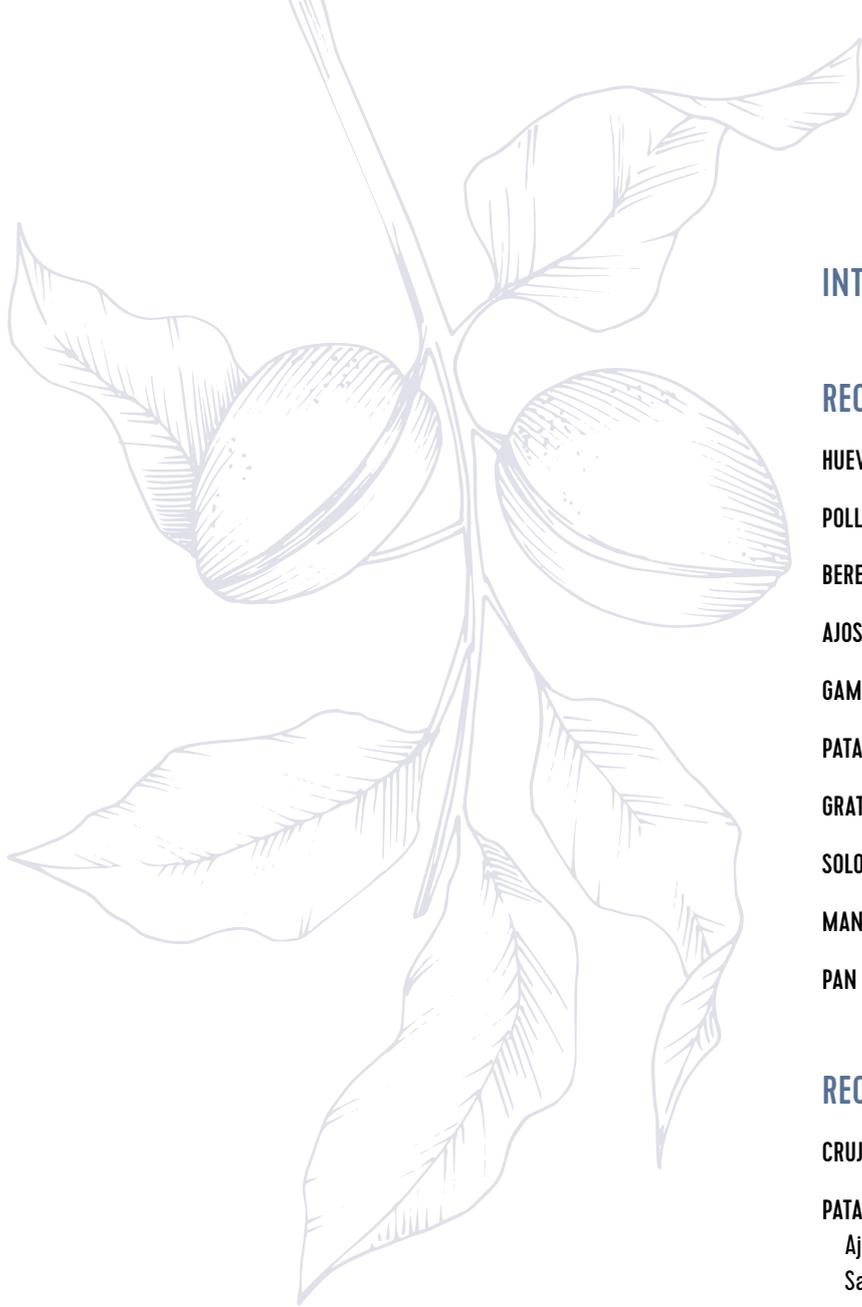
PÁGINA 175

# MIS RECETAS — CON — *Airfryer*

PÁGINA 185

# *Agradecimientos*

PÁGINA 197



# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN 15

## RECETAS BÁSICAS CON AIRFRYER 27

HUEVOS DUROS 28

POLLO ASADO 30

BERENJENAS ASADAS 32

AJOS ASADOS 34

GAMBAS «A LA PLANCHA» 36

PATATAS GAJO 38

GRATINAR PASTA 40

SOLOMILLOS DE POLLO 42

MANZANAS ASADAS 44

PAN TOSTADO 46

## RECETAS DE PICOTEO 51

CRUJIENTES DE QUESO Y BRÓCOLI 52

PATATAS BRAVAS 54

    Ajonesa de yogur 54

    Salsa brava fácil 54

STICKS DE MAÍZ 56

DELICIAS DE QUESO AL COCO 58

CACAHUETES «FRITOS» 60

LANGOSTINOS ESPECIADOS CON LIMA 64

PALITOS CRUJIENTES SABOR PIZZA (CON HOJALDRE) 66

PALOMITAS 68

GALLETAS SALADAS DE PARMESANO 70

CHIPS DE ZANAHORIA CON SALSA DE QUESO 72

PAN DE AJO 74

<b>PLATOS PRINCIPALES</b>	<b>79</b>	<b>DADOS DE CALABAZA ASADA CON QUESO FETA Y GRANADA</b>	<b>132</b>
PANINI ESPECIAL	80	MINIPIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN, MANZANA Y ZANAHORIA	134
ARROZ FRITO	82	SARDINAS CON ALIÑO	136
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS	84	PASTEL DE PIMIENTOS Y CARNE	138
FRITATTA RÁPIDA	86	CHAMPIÑONES RELLENOS	140
RELLENO PARA FAJITAS	88	PORTOBELLO PIZZAS	142
FALAFEL DE GARBANZOS	90		
BOCADITOS DE ATÚN Y VERDURAS	92	<b>RECETAS DULCES</b>	<b>147</b>
FINGERS DE POLLO CRUJIENTES	94	MAGDALENAS DE LIMÓN	148
Salsa barbacoa exprés	94	Topping crema de limón	148
GRATINADO DE POLLO Y BRÓCOLI CON SALSA DE QUESO	96	TOSTADA CHEESECAKE VIRAL	150
PIMIENTOS DE PADRÓN CON LONGANIZA	98	COULANT DE CHOCOLATE	152
PASTA FETA VIRAL	100	TORTA DE ALMENDRA	154
TORTILLA DE PATATA	102	MUFFINS BANANA CRUMBLE	156
PIZZA FÁCIL	104	PASTEL DE CHOCOLATE	168
MERLUZA REBOZADA CON FRUTOS SECOS Y HIERBAS PROVENZALES	106	STICKS DE TORRIJAS	160
HUEVOS RELLENOS GRATINADOS	108	DONUTS FÁCILES	162
ENSALADA DE POLLO KATSU	110	PLUM CAKE DE NARANJA Y ZANAHORIA SIN HUEVO	164
Salsa dulce de mostaza	110	MUGCAKE DE MANZANA	166
PIZZA CON BASE DE ATÚN	112	GRANOLA CASERA	168
QUESADILLAS DE POLLO Y AGUACATE	114	CROISSANTS DE CHOCOLATE	170
POLLO A LAS FINAS HIERBAS	116		
MINIPANINIS	118	<b>MENÚS</b>	<b>175</b>
BROCHETAS DE SALMÓN	120		
TORTILLA DE CALABACÍN Y QUESO FETA	122	<b>MIS RECETAS CON AIRFRYER</b>	<b>185</b>
BAGELS CASEROS DE JAMÓN Y AGUACATE	124		
COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA	128	<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>197</b>
BOLITAS CRUJIENTES DE PATATA Y CARNE	130		



«Vuestras recetas  
te hacen fácil el día a día»

**@PATRICIABHMAKEUP**



# INTRODUCCIÓN

# ¡HOLA!

Si estás leyendo estas líneas, significa que te gusta la cocina sencilla, las recetas fáciles, rápidas y sobre todo saludables.

Pues de eso va este libro. Un libro al que veíamos necesario darle forma, desde que una freidora de aire pisó nuestra cocina por primera vez.

Como su nombre indica, freir con aire, en lugar de con aceite, abría un mundo nuevo de posibilidades a lo que había sido hasta entonces nuestra manera de cocinar. Todos aquellos platos que solíamos evitar como empanados y los típicos fritos tradicionales, ahora podíamos prepararlos sin aceite... Pero ¿y si vamos más allá? ¿Y si cocinamos cualquier tipo de receta en este electrodoméstico tan práctico y saludable?

Recetas para picar entre horas, platos de comidas, de cenas, desayunos, meriendas... Todo hecho con la freidora de aire, y todo, por supuesto SALUDABLE.

Por fin tenemos en nuestras manos nuestro cuarto libro de cocina, un libro que hemos preparado con mucho esfuerzo y cariño, dejando nuestra alma en cada página, cada receta y cada foto. Esperamos que lo disfrutes.

*Ani y Sara*

# ¿ME COMPRO UNA FREIDORA DE AIRE?

## ¿ES REALMENTE ÚTIL O UNA MODA PASAJERA MÁS?

Esta es la pregunta que todos los amantes de la cocina nos hemos planteado alguna vez: ¿será realmente útil comprar una freidora de aire, o se quedará en un rincón de la cocina como muchos otros pequeños electrodomésticos?

Si en tu caso ya te has decidido y tienes una, seguro tienes la respuesta. Y, si por el contrario, eres de los que aún está dudando, podemos asegurarte que **SÍ**, definitivamente merece la pena hacerse con una.

Una freidora de aire es básicamente un electrodoméstico que utiliza una fuente de calor potente en la parte de arriba (como un minigrill) y un potente ventilador que hace que el aire caliente circule alrededor del alimento, haciendo que la parte de afuera del mismo se endurezca ligeramente, y generando esa sensación de alimento crujiente que se obtiene con las frituras tradicionales. Es decir, que deja los alimentos como si estuvieran fritos, pero con una cantidad mínima de grasa.



# RECETAS DE PICOTEO

Si la freidora de aire es absolutamente perfecta en algo, es precisamente en las recetas de picoteo.

Así que aunque tengas una freidora con una capacidad pequeña, esta será más que suficiente para improvisar una picadita saludable, rápida y deliciosa en cualquier momento y sin esfuerzo apenas.

Toma buena nota de este capítulo porque estamos seguras de que las ideas te van a encantar.



# CRUJIENTES DE QUESO Y BRÓCOLI

*Perfectos para comer entre horas o picotear con tu serie favorita, esta combinación de brócoli con queso te va alegrar el momento.*

## INGREDIENTES

- 1 huevo
- 100 g de brócoli
- 80 g de queso rallado
- 25 g de almendra molida/  
harina de avena  
o integral

## ELABORACIÓN

Ralla o pica el brócoli muy fino con un cuchillo.

Pon un huevo en un bol, bátelo y agrega el resto de ingredientes.

Mezcla bien y haz bolitas con las manos.

Ponlas en un recipiente antiadherente apto para la freidora de aire y aplasta un poco con el dorso de 1 cuchara.

Cocina a 195° durante 15 minutos.

Abre la freidora a mitad de cocción y dales la vuelta.





# PATATAS BRAVAS

*Como buenas amantes de las patatas bravas que somos, te prometemos que no vas a notar diferencia con las originales.*

## INGREDIENTES

- 2 patatas grandes
- 1 o 2 cdas soperas de aceite de oliva
- Sal
- Pimentón dulce

## ELABORACIÓN

Pela, lava y corta las patatas en cubos medianos, no muy grandes.

Ponlas en un recipiente apto para la freidora de aire, agrega el aceite y remueve bien. Añade ahora la sal y espolvorea un poco de pimentón dulce. Vuelve a remover hasta que todas las patatas estén bien impregnadas.

Cocina a 190 °C unos 15-18 minutos.

Abre un par de veces durante la cocción y mueve las patatas (para que se hagan bien por todas las caras).

## INGREDIENTES

- 1 cabeza de ajo asada
- 125 g de yogur griego
- 10 ml de vinagre de manzana o de sidra
- 1 cda sopera de aceite oliva
- Sal al gusto

# AJONESA DE YOGUR

## ELABORACIÓN

Asa 1 cabeza de ajo en la freidora de aire (receta en la página 34), aprieta para sacar los dientes de ajo y tritúralos junto al resto de ingredientes.

Rectifica de sal y pimienta al gusto.

## INGREDIENTES

- 100 gramos de tomate frito
- 1 gramo de pimentón de la Vera
- 1 cucharadita de salsa Tabasco

# SALSA BRAVA FÁCIL

## ELABORACIÓN

Para hacer esta salsa hemos mezclado 100 gramos de tomate frito con 1 gramo de pimentón de la Vera y 1 cucharadita de salsa Tabasco. Mezcla bien y ya lo tienes.





# STICKS DE MAÍZ

*Un entrante original y súper sabroso.*

*El sabor dulce del maíz casa de maravilla con el toque picante del pimentón y el queso feta.*

*¡Tienes que probarlo!*

## INGREDIENTES

- 4 mazorcas de maíz cocido
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimentón picante
- Cilantro
- Queso feta o queso fresco
- Sal gorda
- Paprika en hojuelas

## ELABORACIÓN

Corta las mazorcas desde un extremo a otro, formando láminas finas de granos de maíz, y desechando la parte central más dura.

Pulveriza un poco de aceite en spray para cubrir las tiras de maíz (puedes usar un poco de aceite y un pincel si prefieres).

Espolvorea un poco de pimentón picante y sal por encima.

Cocina 15 minutos a 200 °C.

Para emplatar, decora con cilantro picado, sal gorda, queso desmigado y paprika en hojuelas.

